

**RAZONES DE USO DE PRÁCTICAS DE DESARROLLO PERSONAL ALTERNATIVAS
A LA TERAPIA PSICOLÓGICA EN UN GRUPO DE ADULTOS**

REASONS FOR THE USE OF PERSONAL DEVELOPMENT PRACTICES ALTERNATIVE TO
PSYCHOLOGICAL THERAPY IN A GROUP OF ADULTS

ISABELA CALLE ISAZA

Tesis

Asesor

Andrés Miguel Vásquez

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE ARTES Y HUMANIDADES
PSICOLOGÍA
MEDELLÍN
2024

Resumen

Objetivo. Analizar las razones de un grupo de adultos para realizar prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica. **Referentes Conceptuales.** Se describen los conceptos de esoterismo, las prácticas esotéricas, la terapia psicológica, la psicología transpersonal y la religión. **Método.** Estudio cualitativo cuyos principales instrumentos son una entrevista semiestructurada aplicada a cinco sujetos y un instrumento cuantitativo el cual consiste en una encuesta aplicada a un número de 130 sujetos. **Resultados.** Los hallazgos de la investigación destacan que las prácticas alternativas para el desarrollo personal son compatibles y complementarias con la terapia psicológica, teniendo en cuenta que las razones de uso detrás de estas parten de un sentido de apoyo y comunidad, además de su accesibilidad. Se resalta que el uso de prácticas de desarrollo personal alternativas involucra un proceso de exploración y trabajo interno en el sujeto, donde se asume un papel más activo en la implementación de herramientas que ofrecen las prácticas, acoplándose a las necesidades y preferencias personales. En base a esto, las prácticas de desarrollo personal no son necesariamente guiadas por un profesional de la salud, por lo cual se resalta la importancia de la terapia psicológica como complemento.

Palabras Clave: *Prácticas alternativas, desarrollo personal, terapia psicológica, prácticas esotéricas*

Introducción

Las prácticas esotéricas engloban una diversidad de creencias, rituales y acciones que a menudo se perciben como extrañas u ocultas. Hernan (2015), señala cómo, en los albores del pensamiento cristiano, las prácticas religiosas y culturales no cristianas eran consideradas supersticiosas. Luego, se comenzaron a distinguir las prácticas vanas, el uso de amuletos y los rituales religiosos populares no autorizados como elementos supersticiosos, mientras que la magia, la astrología y otras artes divinadoras fueron condenadas por la alta cultura teológica. En este contexto, tanto el cristianismo como otras religiones desempeñan un papel importante en la interpretación y percepción de las prácticas esotéricas. Aspren y Strube (2020) han señalado cómo estas prácticas han sido asociadas con lo extraño, lo poco convencional y lo irracional, lo que ha contribuido a su exclusión y marginalización en ciertos contextos académicos y religiosos.

A pesar de esta percepción negativa, las prácticas esotéricas han experimentado una popularidad creciente en las nuevas generaciones, Gutiérrez (2007). Estas prácticas se han integrado en la vida cotidiana como parte de la sensibilidad New Age, caracterizada por una religiosidad ecléctica que combina elementos de diversas filosofías y tradiciones espirituales. Con el acceso moderno y fácil a la información, las prácticas esotéricas han dejado de ser exclusivamente ocultas y se han vuelto más accesibles para un público más amplio. De acuerdo con la Real Academia Española (1914), cuando estas prácticas pierden su carácter oculto, se convierten en prácticas exotéricas, las cuales son accesibles y públicamente manifiestas. A su vez, se considera la psicología transpersonal en el presente trabajo debido a que se trabajan ciertas prácticas de carácter alternativo dentro del campo, más no es considerada la psicología transpersonal de por sí como una práctica de desarrollo personal alternativa. La psicología transpersonal se centra en la exploración de experiencias y estados de conciencia más allá del yo individual, donde, según la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la UTEL (2019), esta ofrece métodos y aplicaciones terapéuticas para ayudar a las personas a trascender el ego y sanar posibles traumas psicológicos que limitan de forma inconsciente.

En el contexto de este trabajo, se consideran las prácticas esotéricas como alternativas, específicamente como prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica. La terapia psicológica es, según la APA (2012), un tratamiento de colaboración basado en la relación entre el paciente y el psicólogo, donde su base fundamental es el diálogo y proporcionar un ambiente de apoyo que le permite al paciente hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. Por ende, se examina cómo estas prácticas contribuyen al desarrollo personal de los individuos y se evalúa su relación con la terapia psicológica. Por último, el desarrollo personal se entiende como el proceso de crecimiento que asume una persona.

Por lo anterior se ha formado la pregunta de investigación:

¿Cuáles son las razones de uso de las prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica en un grupo de adultos de la ciudad de Medellín?

Justificación

Este trabajo tiene *pertinencia científica* ya que cualquier investigación de rigor es importante para la humanidad, siempre y cuando se valga de un proceso científico, investigativo y ético. Investigar las prácticas de desarrollo personal se presenta como indispensable para el

bienestar de los humanos frente al proceso natural de la vida tanto personal como en sociedad. Incluso si esta investigación da resultados opuestos a los esperados, sigue siendo valiosa para la ciencia y la academia, pues aporta a la comprensión del comportamiento humano ante el tema.

El trabajo es *pertinente socialmente* ya que provee herramientas de interpretación y ayuda a esclarecer la realidad del uso de las prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica en la sociedad. La investigación da lugar a que las personas se sientan identificadas y validadas ante creencias y prácticas anteriormente cuestionadas y marginadas. Adicionalmente, el desarrollo natural de este trabajo involucra personas que darán cuenta de sus experiencias, lo que asegura un ejercicio de comprensión y comunicación social.

La *pertinencia formativa* de esta investigación no solo provee información sobre la importancia de las prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica, sino que da herramientas al proceso espiritual y personal para la autodeterminación de cada persona. En últimas, el desarrollo de este tema da lugar a nuevas discusiones posteriores que en su naturaleza conllevan a la educación, desarrollo y formación de quienes decidan tomar el tema.

Objetivos

General

- Analizar las razones de un grupo de adultos para realizar prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica.

Específicos

- Describir las funciones y usos personales de prácticas y conceptos de desarrollo personal alternativo como transpersonales, esotéricas y religiosas.
- Contrastar las experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas de desarrollo personal alternativas en un grupo de adultos.
- Identificar las razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica en un grupo de adultos.

Marco de referencias conceptuales

Las prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica: una aproximación a su estado del arte

Para conocer el estado actual de las investigaciones relacionadas con el uso de prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica, se balancearán los estudios relacionados a partir de estas categorías: Propósito general de la investigación, referentes conceptuales, tipos de estudios, sujetos participantes, técnicas de recolección de la información y principales resultados.

En relación con el *propósito general* de las investigaciones, Asprem y Strube (2020), abogan por un enfoque global en su libro que amplíe significativamente el alcance del esoterismo y resaltan su relevancia para debates teóricos y metodológicos más amplios en las humanidades y las ciencias sociales. Penberthy, et al. (2021), exploran el impacto de tener un After Death Communication (ADC) sobre la espiritualidad, la religiosidad, las creencias y las actitudes sobre la muerte y el morir y también exploran los factores moderadores de este impacto. Ferrer (2017), propone que la participación y el misterio es un recurso invaluable para cualquiera que busque profundizar su comprensión de los enfoques participativos de la psicología transpersonal, la educación integral y contemplativa, la espiritualidad contemporánea y los estudios religiosos.

Cerea (2018), presenta la teoría de Georges Devereux (1908-1985) sobre la relación entre cultura y psiquismo, que desarrolló en su trabajo en la interfaz de la antropología, el psicoanálisis y la epistemología cuántica a mediados del siglo XX. Lattuada (2018), enfatiza las especificidades de la psicología transpersonal, donde cree que ofrecen un enorme potencial para la ciencia psicológica, al ampliar su jurisdicción y métodos, como esperaba Maslow, pero también menciona las causas de sus debilidades, que se expone a los ataques de sus oponentes que a menudo no están dispuestos a reconocer su validez. También examina las críticas y las razones que pretenden demostrar la falta de fundamento de la psicología transpersonal al informar algunos aspectos ontológicos, epistemológicos y metodológicos del enfoque transpersonal, que pueden garantizar su validez como ciencia.

Lavin (2020), argumenta que los lectores de cartas del tarot y otros “psíquicos” son dejados de lado tanto de la ciencia como de la religión, trabajan fuera de los sistemas de acreditación convencionales y tienen una reputación marginada. Esta marginación cultural y estructural permite a estos trabajadores “espiritualistas libertarios” construir identidades amalgamadas, ejerciendo flexibilidad de roles como lectores y consultores, y curanderos y sobrevivientes. Liddle y Shackelford (2021), exploran una serie de subtemas dentro de uno de tres temas: los mecanismos psicológicos de la religión, perspectivas evolutivas sobre la funcionalidad de la religión y perspectivas evolutivas sobre la religión y la vida en grupo. Tickell, et al. (2019), dicen que la

depresión es común con un alto riesgo de recaída/recurrencia y hay evidencia de múltiples ensayos controlados aleatorios (ECA) que demuestran la eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena (Mindfulness Based Cognitive Therapy) para la prevención de la recaída/recurrencia depresiva. Pınarbaşı (2021), plantea cómo los medios masivos han incorporado una forma moderna de computación a la astrología, donde el objetivo de su estudio es tratar de comprender la relación entre los medios tradicionales, los nuevos y la astrología. Por último, Hunt (2021), considera que las imágenes, que se derivan directamente de la mitología, los cuentos populares y los cuentos de hadas, e incluso la religión y la espiritualidad, podrían tener un cierto significado alternativo.

Por otro lado, al identificar los *referentes conceptuales*, se evidencia que Asprem y Strube (2020), trabajaron con los conceptos de Religiones eclécticas y esotéricas y sistemas de creencias. Penberthy, et al. (2021) también hicieron sus análisis con los conceptos de muerte, espiritualidad, religiosidad, miedo a la muerte y comunicación después de la muerte. Asimismo, Lattuada (2018), utiliza los conceptos de psicología transpersonal, yo, razonamiento y espiritualidad. Al igual que Ferrer (2017), quien trabaja con los conceptos de psicología transpersonal, educación integral, espiritualidad y religión. Cerea (2018), utiliza los conceptos de complementariedad, contratransferencia, etnopsiquiatría, epistemología de las ciencias humanas, psiquiatría transcultural y siglo XX. En otra línea, Hunt (2021), utiliza conceptos de tarot, terapia, autocuidado, aceptación y crecimiento. Lavin (2020) también utiliza conceptos de trabajo estigmatizado, trabajo y ocupación, psicología social, religión, espiritualidad y etnografía. Por su lado, Liddle y Shackelford (2021) hacen uso de conceptos como psicología evolutiva, religión, psicología y religioso. Además, Tickell, et al. (2019) usan los conceptos de terapia cognitiva basada en mindfulness, depresión, implementación, prestación de servicios y eficacia. Finalmente, Pınarbaşı (2021) hace uso de los conceptos de medios de comunicación, astrología, periódico y facebook.

Ahora bien, con relación a los *tipos de estudio*, la mayor parte de autores realizaron sus trabajos a nivel cualitativo (Aspream, Strube (2020); Ferrer (2017); Cerea (2018); Hunt (2021); Lattuada (2018); Lavin (2020); Liddle, Shackelford (2021)). De lo contrario, Pınarbaşı (2021), Penberthy, et al. (2021) y Tickell, et al. (2019) realizaron sus estudios a nivel cuantitativo.

De acuerdo con los sujetos *participantes*, se evidencia que la mayoría de las investigaciones no utilizaron participantes, ya que se basan en referentes documentales o son en estilo de discusión (Aspream, Strube (2020); Ferrer (2017); Cerea (2018); Lattuada (2018); Lavin

(2020); Liddle, Shackelford (2021); Pınarbaşı (2021)). Sin embargo, Penberthy, et al. (2021), Hunt (2021) y Tickell, et al. (2019), si utilizan participantes, debido a que sus investigaciones tienen en cuenta grupos mixtos con historia de depresión, sujetos que experimentaron ADC´s y sujetos con o sin afiliaciones religiosas.

Con relación a las *técnicas de información y recolección*, Asprem y Strube (2020) y Ferrer (2017) hacen debates al estilo de un libro de texto, Penberthy, et al. (2021) llevan a cabo una encuesta en línea, Hunt (2021) hace una entrevista descriptiva, Lattuada (2018) conduce una examinación crítica, se realiza recolección de datos y análisis por Tickell, et al. (2019), Lavin (2020) y Cerea (2018) hacen investigaciones sobre sus conceptos a tratar, Liddle y Shackelford (2021) se basan en revisiones de material ya existente, y para terminar, Pınarbaşı (2021) hace uso de sus investigaciones, la digitalización y Facebook.

Por último, se presentan las *conclusiones* de las investigaciones. Asprem y Strube (2020) plantean que las definiciones de la categoría de esoterismo deben llevarse más lejos, para examinar las posiciones sociales y económicas y las relaciones de poder involucradas, ¿Quién lo rechaza y quién no? ¿Quién se beneficia de adoptar una tradición secreta? ¿Qué hace el secreto, en otras palabras? Un secreto es una forma de crear valor, y el valor no tiene esencia, ni contenido, ni subjetividad y, por lo tanto, el esoterismo es un sistema inherentemente elitista de producción de conocimiento, destinado a unos pocos, los elegidos, con el poder y el conocimiento para vislumbrar lo que debe estar oculto.

Penberthy, et al. (2021), Descubrieron que tener un ADC se percibe como una experiencia de vida positiva y que se asocia con una reducción del miedo a la muerte, la creencia en la vida después de la muerte ya que el difunto podía comunicarse con los vivos, y un aumento de la espiritualidad informada. Por otra parte, Ferrer (2017), concluye con una solución al problema del pluralismo religioso, que afirma la riqueza ontológica de los mundos religiosos evitando los extremos del perenneismo y el contextualismo, ofreciendo una visión esperanzadora para el futuro de las religiones del mundo. Hunt (2021), en su conclusión, dice que Dore (quien entrevista) tiene claros los límites del tarot: “el tarot no es terapia, al igual que ella no es terapeuta (aunque recibió capacitación clínica como parte de su maestría), pero eso no quiere decir que no haya ningún beneficio terapéutico en proyectar la vida interior en una tarjeta”.

Por su parte, Lattuada (2018) dice que los humanos hemos tratado de enfatizar la especificidad del enfoque transpersonal, caracterizado por su objeto de investigación, el diálogo

participativo entre el individuo y el mundo marcado por un camino evolutivo de realización gradual del Yo, hacia la comprensión de las dimensiones de la experiencia interior de un tipo espiritual. Hemos explorado las garantías de la psicología transpersonal, ofreciendo un breve recorrido por las premisas ontológicas de referencia, los mapas epistemológicos y los modelos que se basan en la observación consciente y las raíces históricas que la sustentan. Que hemos trazado los contornos de una metodología basada en la experiencia que puede ser objeto de validación y capaz de participar en el debate y la integración con los métodos de las ciencias del comportamiento.

Lavin (2020), finaliza al explicar que los lectores de tarot y otros espiritistas metafísicos trabajan en un marco que es complejo y de origen mixto, que están facultados para declarar identidades de múltiples cabezas en los reinos sobrenaturales y de autoayuda.

Así mismo, Liddle y Shackelford (2021) proponen la integración que Darwin sugirió con la esperanza de ver un enfoque evolutivo de la religión con base empírica que conduzca a una mayor comprensión de la naturaleza física y social de la existencia y la evolución humana. Además, Tickell, et al. (2019), Llegan a la conclusión de que la MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) se administra de manera efectiva y segura en entornos clínicos de rutina, aunque su uso se ha ampliado desde su población objetivo original para incluir personas que experimentan depresión actual, se discuten las implicaciones para la implementación.

Para terminar, Pınarbaşı (2021) determina que:

La astrología se ha mantenido como una mercancía en sus diversas formas desde la existencia de los medios de comunicación y que, a través de un proceso paralelo, ha creado un mercado. El producto que se comercializa en este mercado es el futuro y el interés en estas áreas va más allá de las categorías de clase, ya que están moldeados por los medios de comunicación y pueden llegar a todas partes. Por tanto, estas creencias y prácticas las han adoptado grupos diferentes en términos socioculturales.

Como punto de ruptura, si bien las prácticas esotéricas se han estudiado a través de la historia y estas se han convertido en exotéricas debido a la evolución en el acceso a la información, no se han evaluado las razones de uso de las prácticas de alternativas que se dan en los adultos hoy en día y cómo estas son utilizadas para el desarrollo personal, dejando lugar a la cuestión de que estas prácticas puedan ser consideradas como un complemento de la terapia psicológica o incluso

ser incorporadas como parte de la terapia. La intención del trabajo es investigar el uso de estas prácticas en la sociedad a la par de la terapia psicológica, partiendo de una base teórica tradicional de la cual se despliegan los diferentes tipos de prácticas.

Antecedentes Legales

En cuanto a los *antecedentes legales* de esta investigación, se considera la Ley 1616 de 2013, ARTÍCULO 3, donde se establece que la salud mental se define como:

Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

Adicionalmente, la Sentencia T-200 de 1995, declara que “el artículo 18 de la Constitución garantiza la libertad de conciencia. Ni el Estado ni los particulares pueden impedir que se profesen determinadas creencias, ni ocasionar molestias al individuo por causa de sus convicciones”.

El esoterismo como concepto

Carvalho (1998), dice que el esoterismo es un gran movimiento espiritual, religioso e intelectual, que podría definirse, en sus propios términos, como la búsqueda del sentido arcano, trascendente y la experiencia iniciática, individual y plena, en la era del mundo agotado, de los misterios doctrinales y el lazo sagrado del mundo.

Por su lado, Aspren y Strube (2020), proponen que los académicos en el campo a menudo han señalado que su tema (el esoterismo) está asociado con lo extraño, lo poco convencional, lo irracional y lo heterodoxo. Esta característica ahora se ve como el producto de procesos de exclusión que forman partes centrales de los modelos teóricos actuales del esoterismo como "conocimiento rechazado" (por ejemplo, Hanegraaff, 2012).

Para Versluis (2007), el término esotérico se refiere al conocimiento reservado a un pequeño grupo; deriva de la palabra griega esotero, que significa 'dentro' o 'interior'. En nuestro contexto, la palabra esotérico implica conocimiento interno o espiritual en manos de un círculo limitado, en oposición al conocimiento exotérico, conocido públicamente o “externo”.

El esoterismo desde el punto de vista de McCalla (2001), hace referencia a un conjunto de corrientes espirituales de la historia occidental moderna y contemporánea que comparten un cierto aire de familia, así como la forma de pensamiento que es su denominador común. Cada una de estas corrientes históricas tiene un nombre propio, como se verá. En cuanto a la "forma de pensamiento" subyacente, la hemos presentado en otro lugar como un conjunto de seis elementos constitutivos. Cuatro de estos son intrínsecos al "esoterismo": la doctrina de las correspondencias universales, la naturaleza viva, la imaginación/mediaciones y la transmutación. Los otros dos son extrínsecos (pueden estar ausentes en algunos casos): concordancia de tradiciones y transmisión de saberes.

Del mismo modo, Aguiar (2017), comparte la definición de la Association for the Study of Esotericism (ASE), donde estipula que:

Esoterismo, en el ámbito académico, hace referencia a los estudios de movimientos religiosos o filosóficos alternativos o marginalizados cuyos partidarios, en general, distinguen sus propias creencias, prácticas y experiencias de las tradiciones religiosas públicas institucionalizadas. Entre las áreas de investigación que abarca el estudio del esoterismo se encuentran la alquimia, la astrología, el gnosticismo, el hermetismo, Kabbalah, magia, misticismo, neoplatonismo, movimientos religiosos actuales, movimientos ocultistas de los siglos XIX, XX y XXI, Rosacruces, sociedades secretas y el cristianismo teosófico.

Las prácticas esotéricas

Las prácticas esotéricas consisten en distintas creencias, rituales y acciones que no son del común y pueden ser consideradas extrañas.

Hernan (2015), plantea que aun si en los comienzos del pensamiento cristiano eran consideradas supersticiosas todas las prácticas religiosas y culturales no cristianas, con el avance del cristianismo y el retroceso de las religiones de la antigüedad fue necesario precisar donde seguía residiendo lo supersticioso y por lo tanto, fueron las prácticas vanas como el uso de amuletos, los rituales religiosos populares no autorizados, la creencia en la magia, la astrología u otras artes divinatorias las que terminaron siendo condenadas por la alta cultura teologal como supersticiosas.

Se podría entender mejor lo que implica lo supersticioso desde la perspectiva de Ojeda (2011), el cual plantea que la superstición genera actitudes de dominio e intenta vencer los temores sometiéndose a ciertos rituales de carácter esotérico, lejanos de la ortodoxia, lo cual, no siempre son aceptados por la sociedad.

Paralelamente, según Gutiérrez (2007):

Desde hace algunos años para acá se han venido incorporando a la vida cotidiana prácticas esotéricas, que en conjunto forman parte de la sensibilidad de los años recientes, una religiosidad ecléctica, en la que se entremezclan retazos de filosofías, técnicas de sanción y perfección espiritual de distintos corpus y tradiciones. Las creencias y prácticas hoy en día no implican un compromiso exclusivo, sino que se implementa mediante una suerte de menú de ofertas religiosas que se eligen de manera individual, a la manera de una religiosidad a la carta.

Aún así, las practicas esotéricas no solo parten de una base religiosa, Rodríguez-Dobles (2016), sustenta que también existen indicios de convergencias esotéricas con una base social, étnica o política dando lugar a la mezcla de luchas sociales y nuevas prácticas esotéricas, como feminismos espiritualistas, catolicismos obreros, revolucionarios espiritualistas, esoterismos burgueses, pentecostalismos afro-indígenas, protestantismos masónicos, masonerías chinas, masonerías afro, teosofías feministas, catolicismos esotéricos como el de la Iglesia Católica Liberal.

Ahora bien, según Arango y Franco (2021):

Estas prácticas no se llevan a cabo en cualquier lugar, necesita de lugares sagrados donde puedan realizarlas y sean consideradas puras para cualquiera de estas creencias, por ejemplo, la tradición de la primera siembra de arroz que hace el emperador del Japón, reminiscente de una práctica mágico-religiosa. Es un acto agrícola importante para la vida económica y social de todo el pueblo, que se efectúa simbólicamente antes que nadie por el personaje político-religioso más importante: el emperador.

Esto último plantea que algunas de las prácticas implican un lugar físico donde se practican y son lideradas por un personaje que es identificado como un líder o un guía.

La terapia psicológica

Para Anguiano (2022):

La terapia psicológica es el nombre que recibe el conjunto de técnicas usadas por el psicólogo clínico, con el fin de mejorar la calidad de vida de los pacientes. A través de la terapia psicológica se logra modificar la conducta para evitar aquellos comportamientos y pensamientos que nos provocan malestar. Suele haber bastante desconocimiento alrededor de los tratamientos psicológicos. Muchas personas creen que ir a terapia psicológica es una demostración de debilidad. Sin embargo, cuando acudimos a terapia psicológica, lo que hacemos es tratar de manera profesional aquellos problemas que afectan a nuestra salud mental.

Del mismo modo, según el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Nacional de Colombia (s.f.), las personas suelen acudir a terapia psicológica debido a que presentan algún malestar psicológico o social y mediante una relación confidencial, de respeto y aceptación, se busca esclarecer la fuente del sufrimiento, promover la reflexión personal y favorecer el cambio de pensamientos, emociones y comportamientos en pro de una mejor calidad de vida. Además, resalta que la terapia psicológica es un proceso de constante evaluación e intervención, donde exploramos nuestras formas de pensar, de expresarnos emocionalmente y de comportarnos, para alcanzar un mayor bienestar personal y familiar.

Ahora bien, Consuelo (2015), plantea que la terapia psicológica se centra en:

La evaluación, diagnóstico, tratamiento, prevención de recaídas y seguimiento de los trastornos o problemas psicológicos (depresión, ansiedad, obsesiones, personalidad, problemas sexuales, problemas de pareja, etc.) y/o el asesoramiento para manejar, afrontar, superar y/o prevenir los problemas personales, crisis, situaciones difíciles, relaciones problemáticas, conflictos y malestar emocional (toma de decisiones, ruptura de pareja, cambios de trabajo, dificultades de comunicación, afrontamiento ante la enfermedad, etc.).

Por otro lado, Wolberg (s.f.), citado por Bernardi et al. (2004), resalta que la terapia psicológica es el tratamiento, por medios psicológicos, de problemas de naturaleza emocional, en el cual una persona entrenada establece deliberadamente una relación profesional con el paciente con el objetivo de: a) eliminar, modificar o retardar síntomas existentes, b) mediatizar patrones de conducta perturbados y c) promover el crecimiento positivo de la personalidad y el desarrollo.

De lo contrario, Perez-Alvarez (2019), recoge distintas perspectivas de la terapia psicológica, donde concluye que la terapia psicológica se concibe como un espacio transicional (Zittoun, 2011), un tipo especial de diálogo (Stanhellini y Mancini, 2017) y un encuentro y acogida (Valverde e Inchauspe, 2017), en lugar de una intervención técnica de reparación de mecanismos averiados.

La Psicología Transpersonal

Se denomina la psicología transpersonal como la cuarta fuerza del campo de la psicología, donde Sutich (1969), lo plantea de la siguiente forma:

Transpersonal es el título dado a una fuerza que emerge en el campo de la psicología por obra de un grupo de psicólogos y de profesionales de otros campos, quienes se interesan en esas capacidades y potencialidades humanas últimas que no tienen lugar sistemático en una teoría positiva o conductista (primera fuerza), en la teoría psicoanalítica clásica (segunda fuerza) ni en la psicología humanista (tercera fuerza). Esta emergente psicología transpersonal (cuarta fuerza) se ocupa específicamente del estudio científico empírico y de la implementación responsable de los descubrimientos pertinentes, del devenir, las meta-necesidades del individuo y de la especie, los valores últimos, la conciencia unitiva, los valores, el temor reverencial, el ser, la autorrealización, el sentido último, la trascendencia del sí mismo, el espíritu, entre muchos otros y los conceptos, experiencias y actividades relacionadas con todo ello.

De lo contrario, para Lajoie y Shapiro (1992), existen muchas definiciones de psicología transpersonal, donde algunas características comunes incluyen las siguientes ideas: una realidad trascendente subyace y une todos los fenómenos, los individuos pueden experimentar directamente esta realidad relacionada con la dimensión espiritual de la vida humana, hacerlo implica la expansión de la conciencia más allá de los límites conceptuales ordinarios y el ego o la conciencia, que tales experiencias han sido definidas generalmente en un lenguaje sesgado por varias religiones y teologías, y que una tarea importante de la psicología transpersonal es traer estas ideas al lenguaje psicológico y un marco científico.

Además, según la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la UTEL (2019), la psicología transpersonal es una rama que considera que la psicología y la espiritualidad son dos aspectos complementarios del desarrollo humano, por lo que integra la práctica psicológica y los

principios espirituales; estudia e investiga las interacciones (procesos, eventos y experiencias) de la psiquis con el sentido de identidad y establece métodos y aplicaciones terapéuticas para trascender el ego y sanar posibles traumas psicológicos que limitan de forma inconsciente.

Por último, Vanegas y Betancur (2014) introducen algunas herramientas que se utilizan dentro de la psicología transpersonal, cómo lo son la meditación, la respiración consciente, la vibración inducida, las técnicas de Mindfulness o “Atención o Conciencia Plena”.

La Religión

En un principio, la Corte Constitucional de Colombia (1999), define la religión como:

La doctrina constitucional ha precisado que la religión consiste en una relación personal con Dios, la cual se expresa exteriormente a través del culto público o privado; el culto, por su parte, debe ser entendido como el conjunto de demostraciones exteriores presentados a Dios.

Aún así, para Guthrie (1996), la religión es un concepto que surge de una cultura particular en un momento particular.

Por su lado, según la Redacción de National Geographic (2006):

La religión es el resultado del esfuerzo del ser humano por contactarse con "el más allá", la experiencia religiosa proporciona explicaciones globales e interpretaciones acerca del mundo y las religiones tradicionales se basan en una intensa ceremonia de intercambio de los vivos con sus ancestros y a su vez con el mundo espiritual que les rodea.

A su vez, James (1986), citado por Sarrazin (2021), plantea que “si la religión se concibe como un conjunto de creencias y estas yacen en las mentes de las personas, lo religioso se imagina en la interioridad del sujeto y es una experiencia que los individuos pueden vivir en su soledad.

Por último, inicialmente se equipara espiritualidad a la práctica de la religión, entendida ésta como el conjunto de instituciones que formulan, organizan, administran o coordinan el instrumental de teorías, doctrinas, dogmas, preceptos, normas, signos, ritos, símbolos, celebraciones y devociones, en torno a una creencia trascendental y a través de las cuales se conservan, cultivan o expresan colectivamente las experiencias espirituales personales (Richards y Bergin, 2005, Rodríguez, et al., 2011, citados por Fuentes, 2018).

Método

Tipo de estudio

El presente estudio está caracterizado por utilizar un enfoque *cualitativo*, el cual, según Hernández et al. (2014), utiliza la recolección y análisis de los datos para mejorar las preguntas de investigación o descubrir nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. Adicionalmente, se utiliza un instrumento *cuantitativo* en nivel descriptivo de una encuesta, el cual se basa en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Hernández et al., 2014).

El diseño de investigación es un *estudio de caso*, lo cual es definido por Stake (1998), citado por la Universidad de Colima (s.f.), como el “estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes” (p. 11). Así mismo, el estudio de caso fue de estilo *descriptivo*, que de acuerdo a Jiménez y Comet (2016), es en el cual “se presenta un informe detallado del fenómeno objeto de estudio sin fundamentación teórica previa, con el objeto de no guiarse por hipótesis preestablecidas y aportar información básica sobre áreas educativas no investigadas aún”.

Participantes

Los sujetos participantes en esta investigación fueron adultos principalmente de la ciudad de Medellín (Colombia), donde cinco fueron parte de la entrevista y 130 fueron parte de la encuesta. Los participantes de la entrevista semiestructurada fueron seleccionados de manera intencional, su edad osciló entre los 18 y 30 años, sin importar el género. Se tuvo en cuenta para las entrevistas semiestructuradas que los sujetos hicieran uso de una o más prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica. Por su parte, los participantes de la encuesta no fueron seleccionados de manera intencional, ya que esta fue enviada virtualmente por una cadena de WhatsApp y compartida a su vez por los que la realizaron, creando así un efecto “bola de nieve”. En esta encuesta solo se tuvo en cuenta que los participantes fueran mayores de edad.

Instrumentos

La recolección de la información se realizó en dos niveles: entrevistas semiestructuradas y una encuesta. Las entrevistas semiestructuradas son, según Lopezosa (2020):

Aquellas que cuentan con preguntas fijas, pero en este caso los entrevistados pueden contestar libremente sin necesidad de elegir una respuesta específica como sucede en las entrevistas estructuradas. Incluso los investigadores pueden interactuar y adaptarse a los entrevistados y a sus respuestas, en definitiva, son entrevistas más dinámicas, flexibles y abiertas, y por tanto permiten una mayor interpretación de los datos que con las entrevistas estructuradas.

A su vez, una encuesta es, según Garcia (1993), “una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características” (p. 147). Lo anterior se desarrolló en ambos niveles, entrevistas y encuestas, teniendo en consideración las siguientes categorías de rastreo y posterior análisis: *las prácticas esotéricas, las prácticas de desarrollo personal alternativas, el esoterismo, psicología transpersonal, lo religioso (religión)*.

Tabla 1. Relación entre objetivos específicos y categorías de rastreo de la información

Objetivos Específicos	Categorías de rastreo/análisis de datos
Contrastar las experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas alternativas en un grupo de adultos.	Experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas alternativas.
Describir las funciones y usos personales de prácticas y conceptos de desarrollo personal alternativo (esoterismo, transpersonales y religiosas).	Funciones y usos personales de prácticas y conceptos de desarrollo personal alternativo (esoterismo, transpersonales y religiosas).
Identificar las razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica en un grupo de adultos.	Razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica.

Procedimiento

La investigación se desarrolló en tres etapas principales; la contextualización teórica, el trabajo de campo y la organización, la presentación y el análisis de los datos. En la contextualización teórica se estableció el estado del arte, donde se dio a conocer la situación actual

de las investigaciones realizadas alrededor de las prácticas esotéricas en la sociedad hoy en día y como son base para su evolución y ser utilizadas como prácticas de desarrollo personal alternativas. Así mismo, se realizó el marco de referencias conceptuales.

Posteriormente, se realizó el trabajo de campo, en el cual se fabricaron los instrumentos (encuesta y entrevistas semiestructuradas) para la recolección de datos, que luego se aplicaron a los sujetos participantes de la investigación.

Por último, se efectuó la organización, presentación y análisis de los datos, de acuerdo a la modalidad de análisis categorial del contenido. Aquí se realizó un análisis descriptivo de la encuesta y una transcripción de las entrevistas realizadas, para luego desarrollar una reducción de datos, elaborando en primera instancia una separación de los datos, para luego hacer una identificación y clasificación de las unidades y una examinación de los datos determinando semejanzas y diferencias, que permitieron agrupar y organizar los contenidos obtenidos en categorías preestablecidas. Finalmente, se hizo el cierre con la discusión de los resultados obtenidos en el estudio y la conclusión.

Consideraciones Éticas

Fue indispensable que los participantes tuvieran libertad de decisión para participar o no de la presente investigación, incluso, también se les brindó la posibilidad de abandonar la entrevista en cualquier momento en el que la persona lo considerase.

Los participantes fueron informados sobre la investigación, los objetivos generales y específicos de la misma, como de su uso. Se construyó un consentimiento informado, que es firmado por cada una de las personas, en el cual se protegen los datos suministrados y se garantiza que los mismos sólo serán utilizados con fines académicos e investigativos; los anteriores están amparados según lo expuesto en la Ley 1090 de 2006 y en la Resolución 8430 de 1993, artículo 11, cumpliendo con los criterios éticos básicos de la investigación cualitativa. Finalmente cabe mencionar que esta investigación constituye la categoría A: Investigación sin riesgo, de la presente resolución 8430 de 1993, Artículo 11, el cual no realiza ninguna intervención o modificación intencionada a las variables psicológicas o sociales de los individuos que participen en el presente estudio, tales como lo fue el instrumento implementado, la entrevista semi-estructurada (Resolución 8430 de 1993, Ministerio de salud).

Resultados

A continuación, se exponen los resultados de cinco entrevistas semiestructuradas con su respectivo análisis, seguido de una encuesta que tuvo 130 participantes sobre las prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica.

En primera instancia, se proporcionarán los detalles sociodemográficos de los participantes de las entrevistas semiestructuradas, seguido de los hallazgos organizados de acuerdo con las siguientes categorías: Razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativo a la terapia psicológica, Experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas alternativas a esta y, Prácticas y conceptos de desarrollo personal alternativo: transpersonales, psíquicas y religiosas, además de sus funciones y usos personales. Se consideraron los datos esenciales para el análisis de cada una de las categorías mencionadas, respaldados por extractos relevantes de las conversaciones con los participantes.

En segunda instancia, después de los hallazgos de las entrevistas semiestructuradas, se proveerán los datos sociodemográficos de los participantes de la encuesta, seguidos de los hallazgos organizados en gráficas acompañadas de un análisis, que siguen el orden de las siguientes categorías: Razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativo a la terapia psicológica y Experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas alternativas a esta.

Por último, la discusión se deriva de la confrontación entre lo hallado en la teoría y los resultados obtenidos, así como las respuestas proporcionadas en cada una de las categorías planteadas.

Resultados entrevistas semiestructuradas

Tabla 2. Datos sociodemográficos de los participantes en las entrevistas semiestructuradas

Participante	Género	Edad	Lugar de Residencia	Ocupación
Participante 1	Masculino	22 años	Medellín	Estudiante y rentista de capital
Participante 2	Femenino	18 años	París, Francia y Medellín	Estudiante
Participante 3	Femenino	19 años	Medellín	Independiente
Participante 4	Masculino	28 años	Medellín	Gerente e administrador
Participante 5	Masculino	23 años	Medellín	Estudiante

Nota: Elaboración propia

En relación con la categoría de *Razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica*, se puede observar que todos los participantes hacen uso de prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica y la mayor parte de estas consisten en actividades que implican el movimiento del cuerpo, como lo es el yoga, caminar o el ejercicio. También se destacan diferentes prácticas entre los participantes. Como lo plantea el participante 1:

“Hago ejercicio, yoga, el tarot, talleres de breath-work, medito, escribo y consteleé una vez. También he ido donde mediums he hecho reiki, caminatas, cosas así”.

A su vez la participante 2:

“Hago diferentes tipos de prácticas alternativas y me voy cambiando a las que me sirven y a las que me gustaría intentar. Entonces yo diría que de las que tengo conocimiento y he utilizado serían *journaling*, meditar y afirmaciones. Cuando hice yoga mejore en cómo me sentía hacia las cosas y me levantaba más liviana, también tengo piedritas en mi billetera, en mi cuarto, creo mucho en las cosas para limpiar las energías de la casa como el incienso y lo uso para darme paz a mí misma. Otro es la música, tengo música para dormir, para meditar, para calmarme, esos que son *bowls* tibetanos que dan la vuelta y suenan. Para mí ha sido muy importante reconectarme con la naturaleza, ver verde y ver árboles. Cuando necesito un despejo voy a caminar, a ver verde y simplemente salir y cambiar de ambiente, me ayuda a cambiar la perspectiva”.

Por otro lado, el participante 5 menciona:

“Actualmente la única que realizo es un tratamiento con microdosis. Respecto al pasado, me gustaba mucho meditar con diferentes herramientas, es decir, consideraba que la meditación se volvía más accesible para mí en la medida en la que yo recargara objetos. Por ejemplo, yo simplemente conectaba con x cosa; con una piedrita, con una mata, con una hierba, con una vela, que me gustara y decía bueno, esto simboliza para mí, tal cosa y de esa forma me va a ayudar a meditar mejor. Entonces, tenía una piedra que, mi color favorito es el azul, entonces tenía una piedra que tenía diferentes azules y con la luz cambiaba el color, lo cual me encantaba simplemente porque me hacía sentir lo suficientemente especial para yo decir ‘listo, teniendo esto al lado, yo me siento tranquilo para trabajar’ y eso no quiere decir que es algo sistematizado. Es algo que a mí de forma particular me hace sentir bien, entonces la usaba”.

En base a esto, se observa que los participantes realizan sus prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica de forma personal y la mayor parte de esos también realizan de forma grupal y/o guiada por un especialista. Como lo expresa la participante 3:

“hago las dos, al despertarme una personal, hago yoga todos los días y dos veces por semana voy donde una persona que tiene más trayectoria que yo y me puede ayudar para corregir mi pranayama y mi práctica de yoga”.

En cuanto a la razón de uso de prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica, se observan razones variadas entre los participantes, como el encontrar sentimientos positivos al respecto, seguridad o apoyo. Como lo expresa el participante 4:

“Es una práctica (caminar) que vincula muchas cosas que amo en la vida. La sed de aventura, conocer lugares y personas nuevas, el amor por la naturaleza y la gente con la que lo hago. He encontrado ahí a mi gente, las personas con las que siento que estamos en esta vida haciendo los mismos procesos y es ese el lugar donde reúno muchas cosas que me gustan y que me apasionan, entonces soy muy feliz cuando lo hago. Es una gran fuente de felicidad, de tranquilidad, de paz, de conocimiento, de desarrollo personal”.

Por su parte, el participante 5 plantea que:

“A mí me parece que son efectivas en la medida en la que la gente se lo crea de verdad, por ejemplo, con el concepto de Dios. Este existe obviamente, pero Dios como tal una figura absoluta en el universo consciente, yo no considero que exista, sin embargo, no es algo que se pueda comprobar. Entonces, ¿eso qué implica? Que, así como yo digo que no existe bajo tales argumentos, alguien más dice ‘yo hablo con Dios, yo escucho a Dios, yo tengo una relación estrechísima con él’, a lo cual yo decía bueno, yo no lo puedo escuchar, pero si la gente es tan supersticiosa como para pensar que pueden hablar con alguien superior, entonces yo por qué no puedo cargar un objeto para utilizarlo para mí. En este momento ya no cargo herramientas porque no considero que funcionen, pero en su momento, como el resto validada sus supersticiones, yo validaba la mía y en la medida en que lo hacía, era útil, como un placebo”.

En adición, el participante 1 comparte que:

“Gran parte de lo que he recogido de lo que llamamos alternas me las ha recomendado mi psiquiatra desde hace más de seis años. Poco a poco me he dado cuenta de que hay que hacer más cosas que solo la terapia. Por ejemplo, el ejercicio, no solo por temas de salud física si no mental es importante, al igual que otro tipo de variaciones, más espirituales, como los mediums y reikis, que también acompañan ciertas cosas y dan sentimientos distintos y los llevan a uno por caminos distintos. Pero el punto principal es que hay que tener la mente abierta a lo que el cuerpo y la mente necesite”.

De acuerdo a cómo se dan los inicios de las prácticas de desarrollo personal de los participantes, se encuentra que los participantes son autodidactas y/o llegan a estas por medio de sus amigos, por la lectura y por redes sociales. Como lo plantea la participante 2:

“Algunas de forma personal y otras por una amiga que también le gusta el tema del tarot, los cristales, la astrología, todo eso. He profundizado el interés a través de las redes sociales, como el algoritmo de Tik Tok o Youtube. Diría que lo primero que me interesó es la medicina tradicional china por un show de niños que vi donde se podían sanar con el ambiente, lo que me hizo pensar que si existe y hay tantas cosas que lo rodean, por qué a nosotros nos enseñan que solamente tenemos cuerpo y mente y no sobre el espíritu cuando esta tan involucrado en lo estábamos expuestos”.

Asimismo, la participante 3 menciona que:

“A través de amigas. Yo toda la vida hice un poquito de yoga pero como que no conecte tanto, y recuerdo que en COVID estaba pasando por un momento muy pesado, muy duro y estaba desesperada porque no conectaba con la psicóloga en ese momento y entonces no tenía en realidad ningún soporte que me ayudara por este momento y una amiga me dijo ‘ve, te voy a recomendar a Boho Beautiful, que es una profesora de yoga y creo que te ayudaría’ y a partir de eso pues prácticamente me salvó de ese momento oscuro, empecé a practicar todos los días yoga e involucrar el pranayama a mi vida, creo que fue un punto clave de mi vida. Yo soy una persona antes de ese momento y una después de que empecé a practicar el yoga”.

Adicionalmente, sobre la influencia que tienen las prácticas alternativas en el desarrollo personal, se evidencia que estas contribuyen de una manera positiva en el desarrollo personal de cada participante, donde varios resaltan un proceso de reflexión y trabajo interior que acompañan la realización de sus prácticas. Esto se puede ver cuando el participante 4 expresa lo siguiente:

“Porque son 15 horas diarias de caminata entonces te da mucho tiempo para conocerte. Creo que, de ahí parte, te conoces, sabes que hay por dentro de ti, qué tienes por mejorar que te ocupa la mente, por qué te ocupa tanto la mente. Entonces, digamos que por ese lado te da tiempo para estar contigo, hablarte, responderte, trabajar lo que haya que trabajar. Me da, esas herramientas, me da tiempo para estar conmigo y también me enseña muchas cosas. Entonces, creo que he encontrado muchas herramientas allá que son útiles para mi vida, como la paciencia, resiliencia, la dedicación, son cosas a las que hay que dedicarle tiempo, que hay que practicar antes. He agregado todas esas herramientas a mi vida personal y me han ayudado como a desarrollar un poquito más mis habilidades, mis capacidades”.

Asimismo, el participante 1 comparte:

“Yo creo que el beneficio que más percibo es el cambio personal multidimensional, tanto en el aspecto social, en el personal, en el familiar y en el laboral; que hay beneficios de tranquilidad, de amenidad, de armonía o de desarrollo personal, espiritual y mental”.

En cuanto a los efectos del uso de las prácticas de desarrollo personal alternativas, se observa que los participantes tienen sentimientos positivos hacia sus prácticas siempre y cuando sean constantes con la realización de estas. Como lo plantea la participante 3:

“Demasiado liberada, me quiero a mí misma. Yo creo que antes tenía un momento en que no me caía muy bien, y con el yoga lo que me ha generado es que agradezco todos los días por esta mente y este cuerpo que me guían porque esto es lo que me permite hacer lo que hago hoy en día y conectarme con el mundo de afuera y esta consciencia me la ha generado el yoga. Ya me quiero por lo que soy y no me juzgo porque, como en el yoga, sé que todo es un proceso y que no hay un punto de llegada si no que simplemente disfrutar de cada minuto de mi cuerpo, de mi mente entonces eso me ha generado esta práctica”.

Por su lado, el participante 5 expresa:

“Pues en un principio sentía como mucho amor o sentía literal magia. Sentía que el mundo tenía mucha magia para ofrecerme y yo ahora a la magia le llamo como intuiciones. Es como, yo siento que todo es lo mismo, pero simplemente voy reorganizando los conceptos. Entonces, en este punto de manera directa, no, no siento que me ayude, porque es eso. Una cosa es que mi premisa sea útil, pero ni yo mismo pude sostener la premisa de sentirme cómodo con algo que yo sé que no es real. Entonces es como, no es que no le puedo dar uso, es que me dejó de servir con el tiempo porque dejó de ser suficiente. Pero en un principio me hizo sentir muy bien. Es como en épocas de mucha inestabilidad, me ayudaba mucho a estar estable. por ejemplo, en pandemia, que bendición, que bendición en pandemia, todo lo que hubiera tenido que ver con la práctica esotérica, porque me entretenía, me mantenía ocupado”.

En relación con la categoría de *Experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas alternativas*, se puede observar que todos los participantes han asistido a terapia psicológica, complementando así las prácticas de desarrollo personal que realizan alternativamente. Como lo plantea el participante 4:

“He ido a terapia psicológica, creyendo que es un proceso que uno hace más que todo solo, cuando siento que no tengo las herramientas y que es algo que yo mismo no soy capaz de solucionar o de trabajar”.

De acuerdo a las diferencias que resaltan los participantes entre las prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica y esta última, se puede resaltar la importancia de un profesional que guíe la terapia psicológica y la confianza que se le tiene a este basado en experticia y estudios científicos. Por otro lado, en las prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica se observa que es un proceso más personal que puede ser afectado por el sesgo. El participante 1 establece que:

“Es un tema de ciencia y de evidencia más material y concretas, mientras que en las otras prácticas hay como un tema de confianza, como de creer, de dejar atrás la teoría que me enseñaron en terapia o en colegio y decir como bueno, esto no sé cuál es la razón o el fundamento de esto y no tengo buenas evidencias, pero yo confío en esto”.

Asimismo, la participante 3 expresa:

“En la terapia psicológica tu estas de la mano de un experto, y esto me parece demasiado importante, que tengas a alguien que te pueda guiar, mientras que en la práctica que yo hago, más que todo es encontrar las herramientas dentro de ti. Tan solo con la respiración puedo lograr a llegar a una calma, a un espacio de paz y esa es la diferencia, que en una necesitas a este maestro y las otras están en tu interior”.

Por su parte, la participante 2 menciona que:

“Mi perspectiva es que en una estoy guiada y en la otra me guío yo a mí misma, entonces puede haber cierto sesgo cuando hago las cosas con mis propios medios, porque soy yo la que las estoy guiando y estoy llevándolas por el camino que yo quiero llevar. Si hablo con mi psiquiatra él me dice cuando cometí un error y esto es bueno porque uno se victimiza y se va a querer proteger en lugar de reconocer, entonces es bueno tener a alguien ahí que te lo apunte”.

Con relación a esto último, en cuanto a los aspectos positivos y negativos que señalan los participantes tanto de la práctica o las prácticas alternativas y la terapia psicológica como la terapia psicológica en sí, el participante 1 remarca que:

“Estas prácticas generalmente tienen muchos falso gurús que lo hacen más por aspectos monetarios, cuando deberían de aspirar en ayudar a los demás como lo hace un psiquiatra y por eso se les reconoce una retribución económica. De ahí sale una ventaja de un psicólogo o un psiquiatra y es que tienen que ir a la universidad y sacar una tarjeta profesional. Pero muchas veces hay profesionales de la salud tradicionales que son muy rígidos con lo que les enseñaron en la universidad y hay pacientes muy distintos a los que no les aplican estas terapias. Otra desventaja es que se recurre mucho a la medicación. Yo estuve medicado dos años, pero creo que no todo puede ser medicación. Ese es el pro que le doy a las alternativas, que muchas veces nos dan son más herramientas, antes que atajos o muletas”.

En contraste, el participante 5 plantea que:

“Personalmente, creo que si uno no tiene un sentido de vida no termina siendo útil ninguna de las dos. Ningún terapeuta en el mundo me ha podido ayudar a entender yo porque me quiero destruir a mí mismo, entonces no me sirve y en ese mismo sentido, la práctica

esotérica tampoco. En terapia puedo encontrar un montón de herramientas para sentirme más estable y saludable, si pueden ayudar en problemas que sean igual de graves, igual de intensos, pero que deriven en algo cotidiano, en una actividad en algo relacionado a la academia, la funcionalidad. Para mí si una persona por ejemplo se quiere suicidar, acompañarlo con prácticas alternativas es ponerse a jugar con juegos, pero también es una paradoja porque si nada más le ha servido tiene que ensayar algo nuevo”.

En cuanto a los efectos del uso a nivel personal luego de hacer uso tanto de prácticas de desarrollo personal alternativas como terapia psicológica, se resalta un sentimiento positivo en la mayor parte de los participantes hacia estas últimas, como lo expresa el participante 4:

“Me di cuenta de cosas que tenía que trabajar, fui a una psicológica y ahí encontré las herramientas para poder hacerlo, las cuales han sido valiosas para mi vida y haber resuelto esas cosas me han hecho ser más feliz y más pleno”.

Por su lado, la participante 3 comparte que:

“Desde que hago terapia psicológica me he sentido mucho más extendida, más acompañada y creo que me ha liberado un peso gigante de mis hombros sobre no tener un problema, sino que así somos los humanos, que esta bien pasar por lo que pasamos y sentir lo que sentimos. como dije con la alternativa, esta me ha dado mucho amor hacia a mi y hacia mi cuerpo”.

Aun así, no siempre se tiene una experiencia positiva con la terapia psicológica o las prácticas alternativas, como en el caso del participante 5:

“Ninguna de las dos me sirve para nada. Duro nueve meses con un terapeuta y lo dejo, y así consecutivamente. Lo mismo con las alternativas, no me he quedado de manera crónica y solo me han servido en tramitos de tiempo pequeños”.

En relación con la categoría de *Funciones y usos personales de prácticas y conceptos de desarrollo personal alternativo (esoterismo, transpersonales y religiosas)*, se le preguntó a cada participante sobre los conocimientos que tienen sobre las prácticas alternativas a la terapia psicológica y más específicamente sobre el esoterismo, la psicología transpersonal y/o la religión, si mencionaron estas prácticas o conceptos durante la entrevista a responder las preguntas de las categorías anteriores.

Sobre los conocimientos que se tiene de las prácticas alternativas a la terapia psicológica, se destaca que el conocimiento varía entre los participantes, ya que hay unos que se quedan en una o dos prácticas y tienen un amplio saber sobre ellas o hay otros que han pasado por distintas prácticas y las realizan con la información básica que se necesita para ello. Como lo plantea la participante 2:

“Diría que tengo un conocimiento necesario o básico para practicar e involucrarme con esas prácticas, para saber qué me sirve y que me ayuda para mi bienestar personal”.

Por el contrario, la participante 3 comparte que:

“He investigado sobre hongos y terapias psicodélicas porque me llama mucho la atención esto que hemos tenido desde que el mundo existe, puede ayudar a tantas personas, pero nunca las he practicado. me he metido mucho a investigarla, a ver en qué momento fue el boom de estas drogas psicodélicas y qué pasó, qué hicieron para que desaparecieran, porque el boom fue en los años 70s y hubo un psicólogo que empezó a hacer estas terapias e hizo unos avances absurdos, pero se desapareció el y ahí empezó la gente a verlo como algo peligroso o malo. Pero si tu lo empiezas a investigar, si los hongos están bien tratados, no tiene ningún efecto secundario ni en el cuerpo ni en la mente, entonces esto que no tiene nada malo, ¿Cómo no lo estamos usando más en la vida? Estas son las que me han llamado la atención y de resto no creo que lo hayan hecho”.

Además, el participante 5 comparte a través de un ejemplo con la meditación que las prácticas se pueden realizar de distintas formas ya que depende de cada persona:

“Es muy común que cuando la gente pregunte qué es meditar y como se hace, alguien tenga una respuesta, pero hay tantas formas de meditar para un montón de enfoques o propósitos diferentes que es muy útil, en especial para uno entenderse a sí mismo, para reflexionar”.

Sobre el esoterismo, tanto el participante 1 como el participante 5 lo interpretan como lo oculto. Además, el participante 5 comparte que:

“Al estudiar la alquimia, llegué ahí porque simplemente eran todas aquellas prácticas de herramientas técnicas, conocimientos que no estuvieran sistematizados o estandarizados y, por lo tanto, no son de fácil acceso para las personas”.

Asimismo, el participante 1 plantea que:

“El esoterismo es lo oculto. Si hay unas prácticas que son más esotéricas, digamos que son estudios perceptuales, como lo pueden ser los mediums o los puentes con el más allá que llaman. En el momento en que yo empecé con estas prácticas, si eran más esotéricas y la sociedad les tenía un estigma más fuerte, pero todo ese tema de sanación de mediums, de energías, de rezos, creo que han cambiado un poco. Yo no llamaría mis practicas esotéricas, no creo que sea algo que debería de ser oculto o distinto a lo que ya hago en mi día a día, pero creo que eso ha sido un estigma muy grande en otras generaciones, pero le hemos quitado el estigma al esoterismo y mucha gente joven no ve lo esotérico como algo oculto o malo, pero definitivamente hablar del esoterismo con generaciones mayores es mas difícil.”

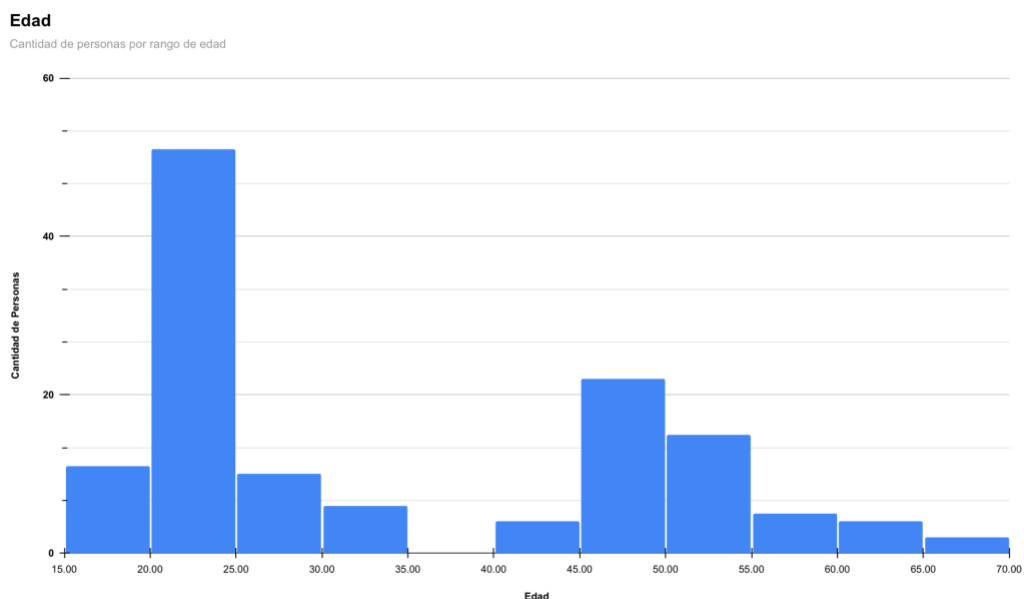
Con base al fragmento anterior, se evidencia que las prácticas de desarrollo personal alternativas son realizadas como el propósito de ser un apoyo personal y no son siempre guiadas por otra persona, como lo es la terapia psicológica. Además, los participantes también asisten a terapia psicológica o lo han hecho en el pasado, lo cual plantea una posibilidad complemento entre ambas.

Lo anterior se expone entorno a lo encontrado en las entrevistas semiestructuradas aplicadas, por lo que es también pertinente analizar los resultados obtenidos en la encuesta.

Resultados encuesta

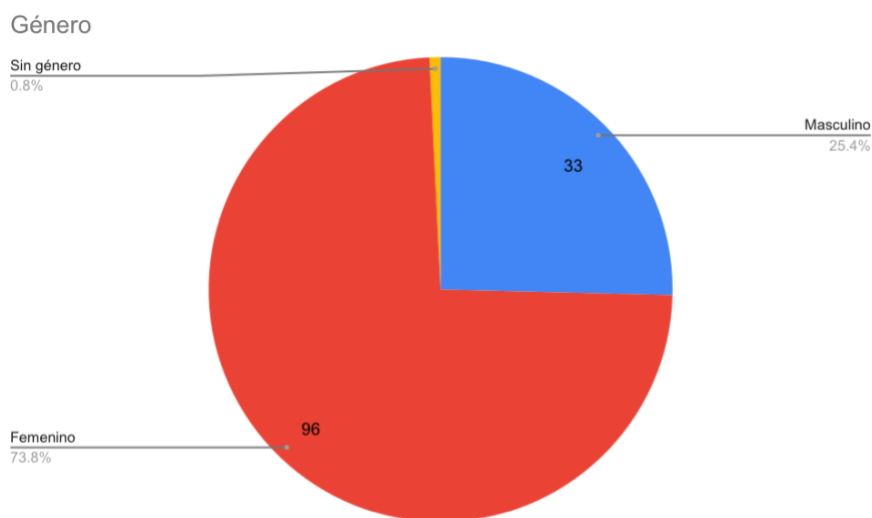
En cuanto a los *datos sociodemográficos* de la encuesta, se encuentra lo siguiente:

Gráfica 1. Datos sociodemográficos de los participantes de la encuesta: edad



Con la gráfica anterior podemos observar que el rango de edad va desde los 18 años (la edad mínima de los participantes es 18 años y debido a que la gráfica agrupa en tandas de cinco años, estos se encuentran en la de 15 años a 20 años. Por lo tanto, no significa que haya participantes desde los 15 años) a los 70 años, donde la mayor parte de los encuestados se encuentran entre los 20 y 25 años.

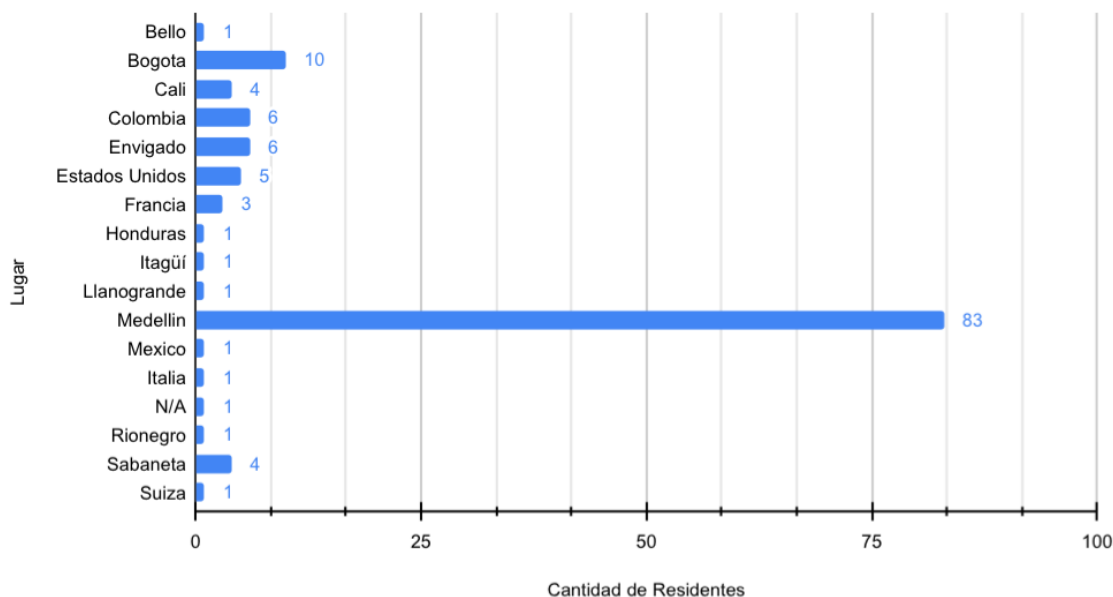
Gráfica 2. Datos sociodemográficos de los participantes de la encuesta: género



En la gráfica anterior, se observa que, de los 130 participantes, el 73.8% son de género femenino, el 25.4% son de género masculino y el 0.8% es sin género.

Gráfica 3. Datos sociodemográficos de los participantes de la encuesta: lugar de residencia

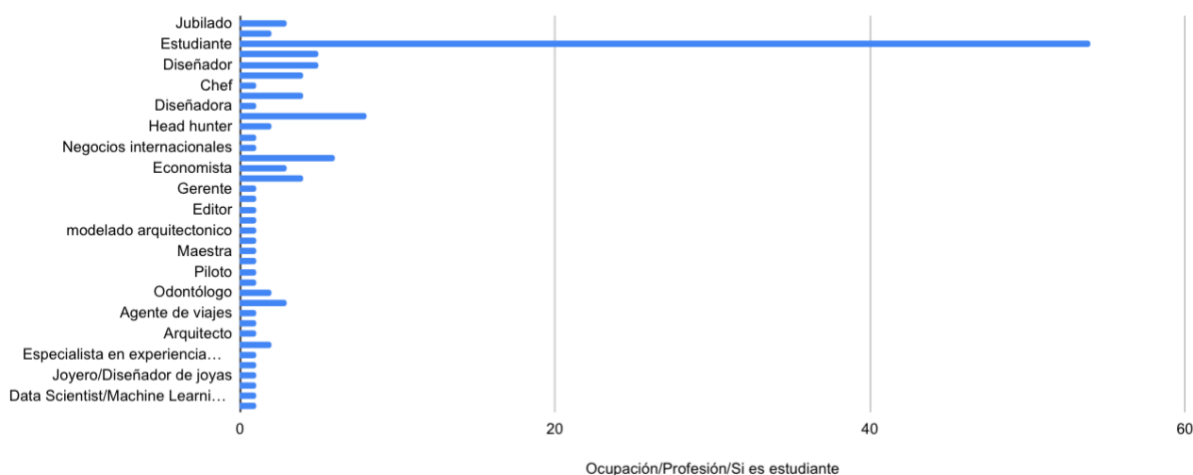
Lugar de residencia



Según la gráfica anterior, el lugar principal de residencia de los participantes es Colombia, donde 83 encuestados residen en Medellín y el resto residen en Bello, Bogotá, Cali, Envigado, Itagüí, Llanogrande, Rionegro, Sabaneta y/o Colombia en general. Por otro lado, hay participantes que son originalmente de Colombia, pero residen en el exterior, como en Estados Unidos, Francia, Honduras, México, Italia y Suiza.

Gráfica 4. Datos sociodemográficos de los participantes de la encuesta: Ocupación/Profesión/Si es estudiante

Ocupación/Profesión/Si es estudiante



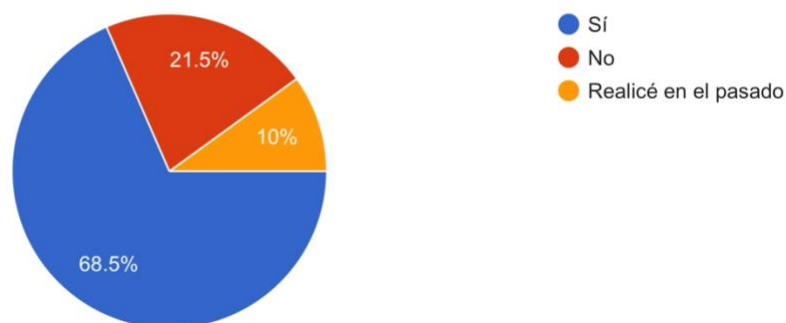
Con respecto a la gráfica anterior, se evidencia que 54 participantes son estudiantes, representando la mayor parte de los encuestados.

A continuación, se expondrán cifras relevantes y en cuanto a las *razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica*, se observa lo siguiente:

Gráfica 5. Uso de prácticas alternativas a la terapia psicológica

¿Realizas o has realizado prácticas alternativas a la terapia psicológica?

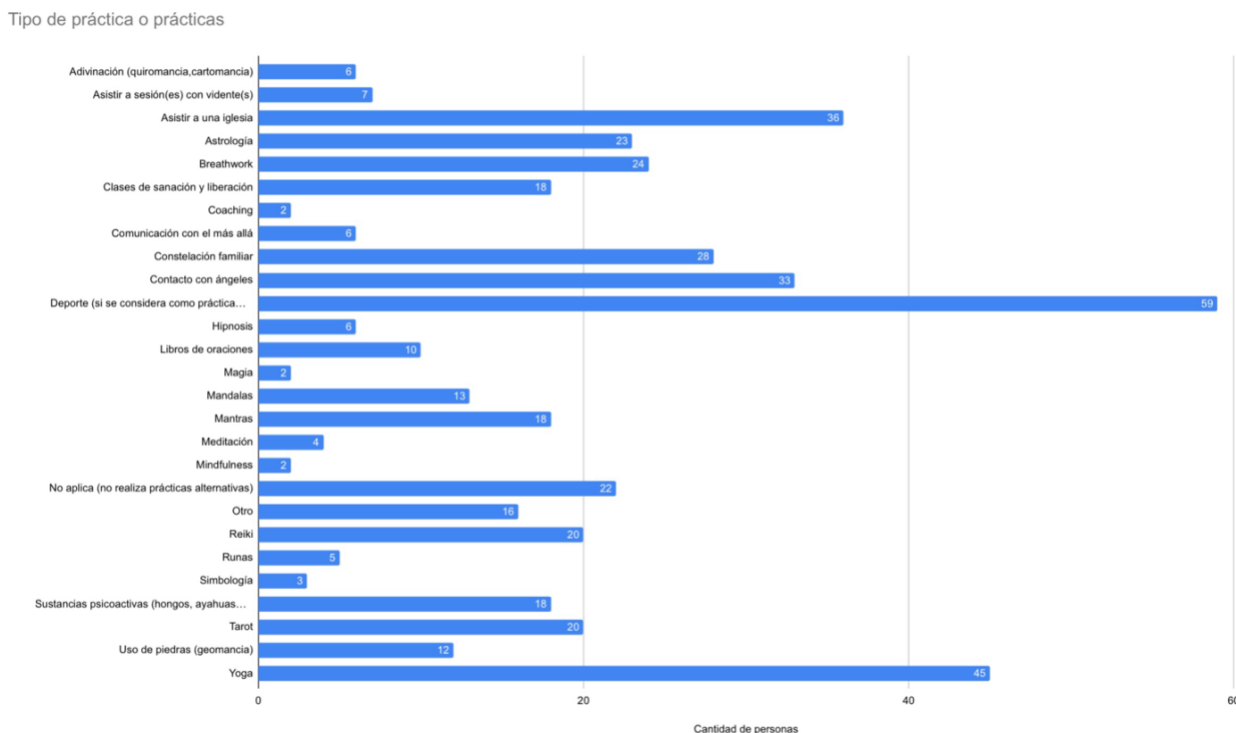
130 respuestas



La gráfica anterior muestra que el 68.5% de los participantes realizan prácticas alternativas a la terapia psicológica y el 10% las han realizado en el pasado, lo cual da un total de 78.5% de participantes que han realizado prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica.

Además, un 21.5% de los participantes no han realizado prácticas alternativas a la terapia psicológica.

Gráfica 6. Tipo de práctica o prácticas

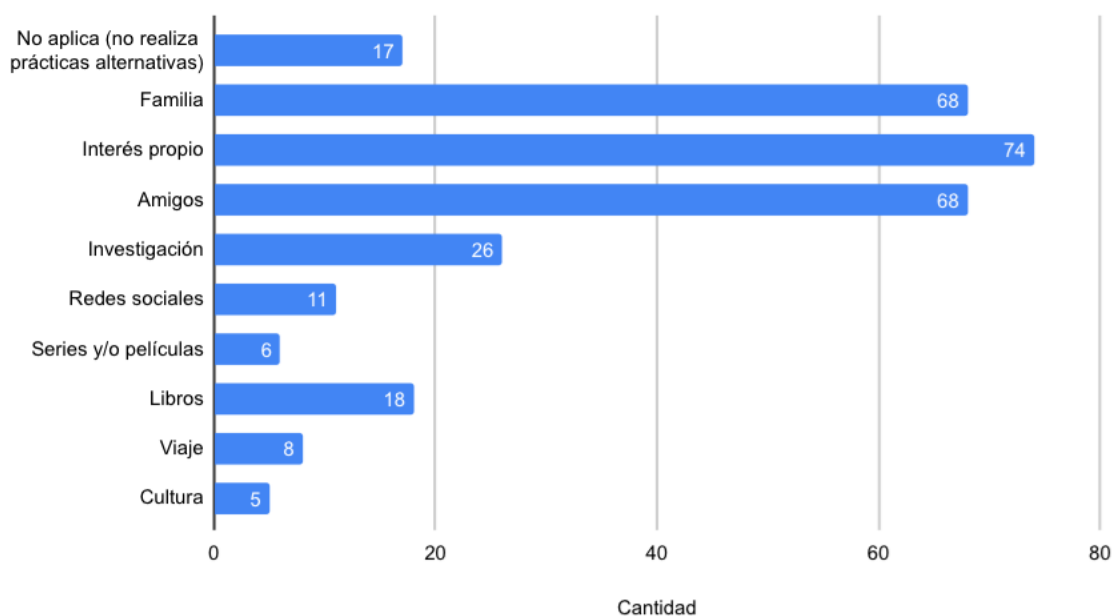


Con respecto a la gráfica, el 45.4% consideran el deporte como una práctica de desarrollo personal alternativa, seguido del yoga donde un 35.4% de los participantes la realizan. De allí en adelante, el porcentaje de participantes que realizan un tipo de práctica es el siguiente: el 27.7% asisten a una iglesia, el 25.4% tienen contacto con ángeles, el 22.3% han realizado constelaciones familiares, el 19.2% han hecho *breathwork*, el 18.5% acuden a la astrología, el 16.2% practican el tarot, el 16.2% practican reiki, el 13.8% consume sustancias psicoactivas como hongos, ayahuasca, micro dosis, alucinógenos, entre otros, el 13.8% practica mantras, el 13.8% asisten a clases de sanación y liberación, el 10% realiza mandalas, el 9.2% hace uso de piedras o también conocido como geomancia, el 7.7% hace uso de libros de oraciones, el 6.2% ha asistido a sesiones con videntes, el 4.6% ha usado la adivinación como la quiromancia o la cartomancia, el 4.6% acude a la hipnosis, el 5.4% se comunica con el más allá, el 3.8% acude a las runas, el 3.4% medita, el 2.3% usa la simbología, el 1.5% usa la magia, el 1.5% practica el mindfulness y el 1.5% considera el coaching como una práctica. Por otro lado, un 16.9% de los participantes no realizan prácticas alternativas por lo que no les aplica la pregunta y un 12.2% realizan otro tipo de prácticas

alternativas no mencionadas. Se debe tener en cuenta que la pregunta tiene como formato de respuesta casillas de verificación, por lo que los participantes pueden tener múltiples respuestas.

Gráfica 7. Inicios de la práctica o prácticas

Inicios de la práctica o prácticas



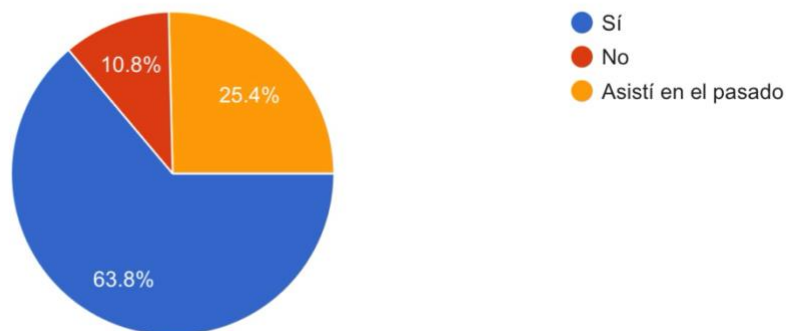
La gráfica anterior trata sobre los inicios de la práctica o prácticas que realizan los participantes, respecto a cómo llegaron a estas. La mayor parte de los participantes, 57%, llegaron a estas por interés propio, mientras que el 52.3% llegaron a ellas por amigos o familia por igual, el 20% llegaron a las prácticas alternativas a través de la investigación, el 13.8% por libros, el 8.5% a través de redes sociales, el 6.2% en un viaje, el 4.6% por medio de películas y/o series de televisión y el 3.8% por su propia cultura. Finalmente, el 13.1% restante no realiza prácticas alternativas por lo que la pregunta no aplica. Se debe tener en cuenta que la pregunta tiene como formato de respuesta casillas de verificación, por lo que los participantes pueden tener múltiples respuestas.

En cuanto a las *experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas alternativas*, se observa lo siguiente:

Gráfica 8. Asistencia a terapia psicológica

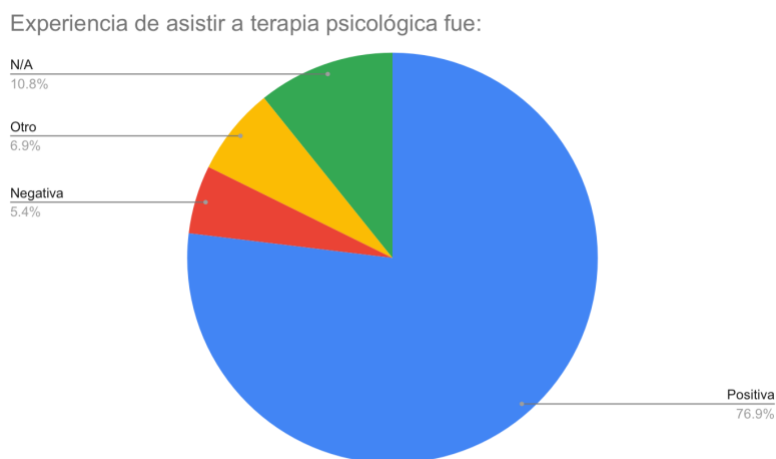
¿Asistes o has asistido a terapia psicológica?

130 respuestas



En la gráfica anterior, se da a entender que el 63.8% de los participantes asisten actualmente a terapia psicológica y 25.4 % han asistido en el pasado, lo cual suma un total de 89.2% de participantes que han asistido a terapia psicológica. Por otro lado, el 10.8% de los participantes restantes no han asistido a terapia psicológica.

Gráfica 9. Experiencia de asistir a terapia psicológica



De acuerdo a la gráfica anterior, la experiencia de asistir a terapia psicológica fue en gran parte positiva, con un 76.9%, seguida de un 10.8% de los participantes a los que no se les aplica ya que no han asistido a terapia psicológica. Por otro lado, el 6.9% ha tenido otro tipo de experiencias al asistir a terapia psicológica y el 5.4% ha tenido una experiencia negativa.

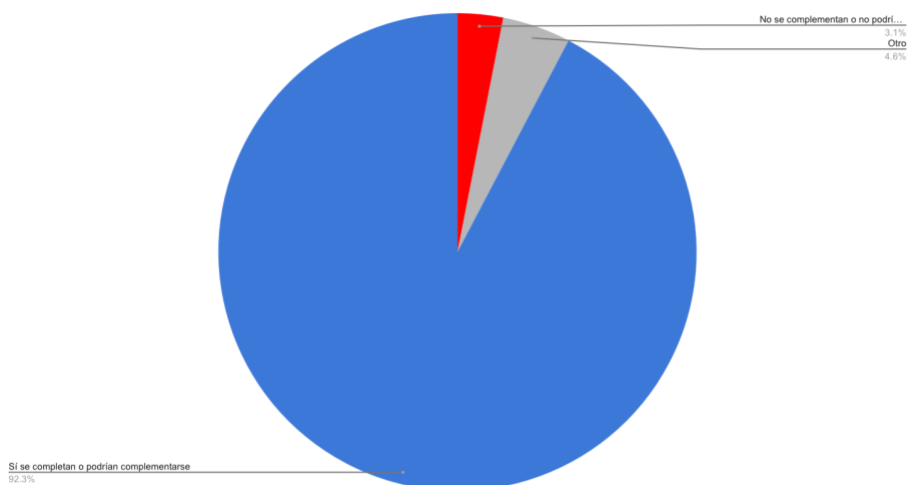
Gráfica 10. Experiencia de realizar prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica



Se observa en la gráfica anterior, en cuanto a su experiencia de realizar prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica, que el 77.7% de los participantes han tenido una experiencia positiva al realizarlas, el 2.3% ha tenido una experiencia negativa, el 3.1% ha tenido otro tipo de experiencias y al 16.9% no le aplica la pregunta ya que no realizan prácticas de desarrollo personal alternativas.

Gráfica 11. La terapia psicológica y las prácticas de desarrollo personal alternativas como complemento

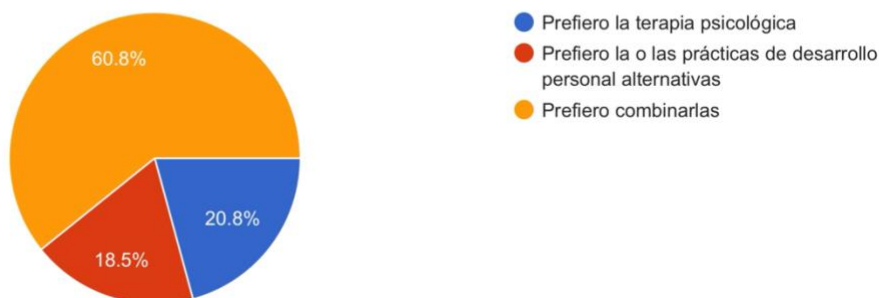
¿Consideras que la o las prácticas de desarrollo personal alternativas complementan o pueden complementar la terapia psicológica?



La gráfica anterior muestra que 92.3% de los participantes consideran que las prácticas de desarrollo personal alternativas complementan o pueden complementar la terapia psicológica. Por otro lado, el 3.1% de los participantes consideran que no se complementan o no podrían complementarse y el 4.6% tienen otra opinión.

Gráfica 12. En términos de preferencias

130 respuestas



Finalmente, en cuanto a preferencias, se evidencia que el 60.8% de los participantes combina la terapia psicológica y las prácticas de desarrollo personal alternativo, el 20.8% la terapia psicológica y el 18.5% la o las prácticas de desarrollo personal alternativo.

Discusión

La siguiente discusión busca analizar los resultados y reconocer la importancia de las prácticas de desarrollo personal alternativas y su rol ante la terapia psicológica, no se emite ningún tipo de juicio sobre las prácticas alternativas más allá de la percepción de ayuda que tienen quienes las practican.

Al analizar cada categoría expuesta en la presente investigación junto con las respuestas obtenidas tanto de las entrevistas como de la encuesta, se ha logrado determinar varios aspectos relevantes. En primer lugar, el 89% de los participantes encuestados informaron haber asistido o estar asistiendo actualmente a terapia psicológica, mientras que el 78% reportó realizar o haber realizado prácticas de desarrollo personal alternativas. Es importante destacar que estas prácticas no se consideran como opuestas entre sí; por el contrario, son complementarias por naturaleza. De hecho, un 92% de los encuestados considera que las prácticas de desarrollo personal alternativas pueden complementar la terapia psicológica. Este hallazgo sugiere que la terapia psicológica se enriquece con diversas actividades y ejercicios que las personas realizan en su día a día, planteando la interrogante sobre si las prácticas de desarrollo personal alternativas son realmente conflictivas con la terapia psicológica tradicional. Por ejemplo, prácticas como el tarot, aunque consideradas alternativas, no son ajenas a corrientes influyentes de la psicología. Carl Jung, fundador de la psicología analítica, era un seguidor del tarot y del I-Ching, considerándolos métodos intuitivos para comprender el flujo de la vida, herramientas para la narrativa personal y el crecimiento del individuo (Glassmeyer, 2022).

Estos resultados se relacionan estrechamente con los hallazgos de la investigación, donde el 77.7% de la población encuestada informó tener experiencias positivas con prácticas alternativas. Los participantes entrevistados destacaron un proceso de reflexión y trabajo interior que acompaña la realización de estas prácticas, así como la sensación de seguridad y apoyo que les brindan. Además, se observó que muchas personas no solo practican regularmente estas prácticas junto con la terapia psicológica, sino que también encuentran en ellas un impacto positivo único, diferente al de la terapia convencional. Es importante señalar que la preferencia por las prácticas alternativas no excluye el interés en métodos más tradicionales. De hecho, el 60.8% de los encuestados prefieren combinar la terapia psicológica con prácticas alternativas para su desarrollo personal. Esto sugiere una necesidad de pluralidad en el enfoque terapéutico, reconociendo que diferentes personas pueden beneficiarse de diferentes prácticas.

En cuanto a la psicología transpersonal, esta ofrece un lente a través de la cual podemos entender el papel de las prácticas alternativas en el bienestar mental y el desarrollo personal. La psicología transpersonal se centra en aspectos más allá del ego y la mente consciente, explorando dimensiones más profundas de la experiencia humana, como la espiritualidad y la conexión con algo más grande que uno mismo. Desde esta perspectiva, las prácticas alternativas no solo se consideran como herramientas para mejorar el bienestar psicológico, sino también como vías para el crecimiento espiritual y la búsqueda de significado en la vida. En este sentido, las prácticas alternativas pueden proporcionar un sentido de propósito y conexión que va más allá del alivio de los síntomas psicológicos. Algunas de estas prácticas son realizadas por los participantes, el 19.2% practica el breathwork, el 13,8% usa mantras, el 13.8% asiste a clases de sanación y liberación, el 3.4% medita y el 1.5% practica el mindfulness. Es importante reconocer que la psicología transpersonal no es necesariamente opuesta a la psicología tradicional, sino que complementa y enriquece nuestro entendimiento de la experiencia humana. Al integrar la perspectiva transpersonal en nuestra comprensión de las prácticas alternativas, podemos tener en cuenta aspectos más amplios y profundos del desarrollo personal.

Otro hallazgo significativo se refiere al grupo de prácticas alternativas que incluyen la actividad física y el deporte. Un 45.4% de los encuestados informaron practicar deporte como una práctica alternativa, lo que destaca la importancia de esta actividad como complemento a la terapia psicológica tradicional. Además de promover la salud física, el ejercicio regular ha demostrado tener efectos positivos en la salud mental y emocional. Según la Escuela de Desarrollo Transpersonal (s.f.), la atención plena durante la práctica deportiva puede potenciar nuestras capacidades cognitivas y emocionales, lo que subraya el valor terapéutico del deporte en el bienestar mental. Estudios recientes respaldan esta afirmación, mostrando que la actividad física regular puede reducir los síntomas de la depresión, la ansiedad y el estrés, así como mejorar el estado de ánimo y la autoestima (Rosenbaum et al., 2015).

Adicionalmente, se encontraron resultados relevantes en la categoría de prácticas religiosas tradicionales, donde un porcentaje significativo de participantes informó participar en actividades como asistir a la iglesia (27.7%), realizar contactos con ángeles (25.4%) y hacer uso de libros de oraciones (7.7%). Estos hallazgos sugieren que las prácticas religiosas continúan desempeñando un papel significativo en la vida de muchas personas, incluso en una sociedad que tiende a ser menos religiosa que generaciones anteriores. Las actividades como asistir a la iglesia, realizar

contactos con ángeles y utilizar libros de oraciones no solo satisfacen las necesidades espirituales individuales, sino que también pueden proporcionar un sentido de comunidad, pertenencia y conexión con algo más grande que uno mismo. Además, las prácticas religiosas tradicionales pueden influir en diversos aspectos de la vida de las personas, incluyendo su bienestar emocional, su sentido de propósito y significado, así como sus relaciones interpersonales y su capacidad para hacer frente a los desafíos de la vida. Aun si la práctica de actividades religiosas puede variar considerablemente entre individuos y culturas, su persistencia en la vida moderna sugiere que estas prácticas continúan siendo una fuente importante de apoyo emocional, bienestar y desarrollo personal para muchas personas en la sociedad actual.

Conclusiones

Las conclusiones del trabajo son las siguientes:

Se ha demostrado que las prácticas alternativas para el desarrollo personal son compatibles y complementarias con la terapia psicológica tradicional. Es esencial reconocer la diversidad de prácticas disponibles y permitir a las personas elegir aquellas que mejor se adapten a sus necesidades y creencias individuales. Además, es crucial comprender las razones detrás del uso de estas prácticas, que van desde su accesibilidad hasta el sentido de apoyo y comunidad que ofrecen. Los hallazgos de esta investigación subrayan la necesidad de una mayor pluralidad en el enfoque terapéutico y una mayor consideración de las prácticas alternativas como herramientas válidas para el bienestar mental y el desarrollo personal.

Sin embargo, al contrastar las experiencias de asistir a terapia psicológica con la realización de prácticas de desarrollo personal alternativas, es importante destacar un aspecto diferencial fundamental. En la terapia psicológica, los pacientes cuentan con la guía, la orientación y el acompañamiento de un profesional de la salud, lo que brinda confianza y seguridad. Por otro lado, las prácticas de desarrollo personal alternativas enfatizan la búsqueda de herramientas dentro de uno mismo, aun si esto puede estar influenciado por sesgos y carecer del respaldo de un experto. Por lo tanto, se resalta la importancia de la terapia psicológica como un apoyo o complemento de las prácticas de desarrollo personal alternativas, debido al apoyo profesional que la primera ofrece, considerando que el sujeto puede requerir de un guía en su proceso personal.

Aun así, las prácticas alternativas ofrecen una experiencia única y complementaria a la terapia tradicional, permitiendo a los individuos explorar diferentes enfoques para su bienestar

emocional y desarrollo personal. Es importante considerar la diversidad de enfoques y herramientas que ofrecen las prácticas de desarrollo personal alternativas, ya que cada individuo puede encontrar beneficios únicos en función de sus necesidades y preferencias personales. Con estas herramientas, pueden abordar desafíos emocionales y mejorar su bienestar, experimentando diferentes formas de autocuidado y desarrollo.

Finalmente, al participar en prácticas de desarrollo personal alternativas, los adultos pueden sentirse más empoderados al asumir un papel activo en su propio proceso de crecimiento y bienestar. Esto les brinda una sensación de control sobre su vida y les permite experimentar un crecimiento personal integral que abarca aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales.

Referencias

Aguiar, V. (2017). La Seducción del Esoterismo: Masones y Teósofos en el Protectorado Español de Marruecos. *Melaconlia* 2, Pp. 78-103. <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/170812/55934.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anguiano, B. (Enero 21, 2022). Los diferentes tipos de terapias psicológicas, ¿cuál necesito? CANAL SALUD IMQ. <https://canalsalud.imq.es/blog/tipos-terapias-psicologicas>

Arango, V., Franco, E. (2021). Materialización de lo Mágico-Religioso, Supersticioso y Esotérico en Medellín [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Bolivariana]. <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/9508>

Asprem, E., & Strube, J. (2020). *New Approaches to the Study of Esotericism: 17* [Libro electrónico]. Brill. <https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/48320/9789004446458.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bernardi, R. Et al. (Diciembre, 2004). Guía Clínica para la Psicoterapia. *Revista de Psiquiatría del Uruguay*, Volumen 68 (2), 99 - 146. http://www.spu.org.uy/revista/dic2004/02_guia.pdf

Carvalho, J. J. D. (1998). Antropologia e esoterismo: dois contradiscursos da modernidade. *Horizontes Antropológicos*, 4(8), 53–71. <https://doi.org/10.1590/s0104-71831998000100004>

Cerea, A. (2018). Culture and psychism: the ethnopschoanalysis of Georges Devereux. *History of Psychiatry*, 29(3), 297–314. <https://doi.org/10.1177/0957154x18782750>

Clínica Universidad de Navarra. (S.f.). Diccionario Médico Clínica Universidad de Navarra. Recuperado Abril 15, 2022, de <https://www.cun.es/diccionario-medico>

Consuelo, T. (Abril 23, 2015). En qué consiste una terapia o tratamiento psicológico | Psicólogos Valencia. Centro Psicológico CONSUELO TOMÁS. <https://tratamientospsicologicos.es/en-que-consiste-una-terapia-o-tratamiento-psicologico/>

Corte Constitucional de Colombia. (9 de mayo de 1995). Sentencia T-200. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=2270>

Congreso de Colombia. (21 de enero de 2013). Ley 1616. “POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES”. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Corte Constitucional de Colombia. Sentencia T-662. (7 de septiembre de 1999). <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/1999/T-662-99.html>

EDTe. (s.f.). El Ejercicio Físico como Herramienta de Transformación y Crecimiento. Escuela Española de Desarrollo Transpersonal. <https://escuelatranspersonal.com/el-ejercicio-fisico-como-herramienta-de-transformacion-y-crecimiento/>

Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades. (Diciembre 28, 2019). ¿Qué estudia la psicología transpersonal?. Utel Universidad Blog. <https://utel.edu.mx/blog/menu-profesional/facultad-de-ciencias-sociales-y-humanidades/que-estudia-la-psicologia-transpersonal/>

Ferrer, J. N. (2018). Participation and the Mystery: Transpersonal Essays in Psychology, Education, and Religion (Reprint ed.). State University of New York Press.

Fuentes, L. (2018). La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes? Revista de Psicología, Vol. 14 (No. 28). Pp. 109-119. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8870/1/religiosidad-espiritualidad-conceptos.pdf>

Glassmeyer, D. (2022). A Jungian Approach to the Tarot. Osher Lifelong Learning Institute at the University of Cincinnati. <https://www.uc.edu/content/dam/refresh/cont-ed-62/olli/22-winter/jung%20tarot%201.pdf>

Guthrie, S. E. (Diciembre, 1996). Religion: What Is It? Journal for the Scientific Study of Religion, Vol. 35 (No. 4). Pp. 412-419. <https://doi.org/10.2307/1386417>

Gutiérrez, C. (2007). Creencias y Prácticas Religiosas en Guadalajara 1996-2006. XXVI Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. <https://cdsa.aacademica.org/000-066/1793.pdf?view>

Hernan, N. (2015). Lorenzo Hervás y Panduro SJ (1735-1809) y su Posición Ilustrada Sobre la Astrología. IHS. Antiguos jesuitas en Iberoamérica ISSN: 2314-3908. Vol 3 #1. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/52690/CONICET_Digital_Nro.be0f9d77-acee-4da8-b932-967059fb5986_A.pdf?sequence

Hunt, E. (2021, 28 octubre). When the mystical goes mainstream: how tarot became a self-care phenomenon. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/oct/27/tarot-cards-self-care-jessica-dore-interview>

Jiménez, V. E., y Comet, C. (Diciembre, 2016). Los estudios de casos como enfoque metodológico. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, Vol. 3, Nro. 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5757749>

Lajoie, D. H., y Shapiro, S. I. (1992). Definitions of Transpersonal Psychology: The First Twenty-Three Years. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1992. Vol. 24, No. 1.

Lattuada, P. L. (2018). Transpersonal Psychology as a Science. *Integral Transpersonal Journal*, 11(11), 26–51. https://doi.org/10.32031/itibte_itj_11-lp2

Lavin, M. F. (2020). On Spiritualist Workers: Healing and Divining through Tarot and the Metaphysical. *Journal of Contemporary Ethnography*, 50(3), 317–340. <https://doi.org/10.1177/0891241620964951>

Liddle, J. R., & Shackelford, T. K. (2021). *The Oxford Handbook of Evolutionary Psychology and Religion*. Oxford University Press.

Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. *Methodos Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*, 1, 88–97. <https://doi.org/10.31009/methodos.2020.i01.08>

McCalla, A. (2001). Antoine Faivre and the Study of Esotericism. *Religion*. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1006/reli.2001.0364>

Ojeda, J. (2011). Prácticas Esotéricas en Oriola (Aproximación a la Cultura Popular de los siglos XVI y XVII). *Millars*, XXXIV. Pp. 41-58. <https://raco.cat/index.php/Millars/article/view/260086/347270=2&isAllowed=y>

Penberthy, J. K., Pehlivanova, M., Kalelioglu, T., Roe, C. A., Cooper, C. E., Lorimer, D., & Elsaesser, E. (2021). Factors Moderating the Impact of After Death Communications on Beliefs and Spirituality. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 1–18. <https://doi.org/10.1177/00302228211029160>

Perez-Alvarez, M. (2019). La Psicoterapia como Ciencia Humana, Más que Tecnológica. *Papeles del Psicólogo*, vol. 40, núm. 1. <https://www.redalyc.org/journal/778/77858209001/77858209001.pdf>

Pınarbaşı, G. (2021). Mass media and astrology as a reflection of the culture industry. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 2 (2), 83-93. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/press/issue/64419/908862>

Real Academia Española, (1914). «esotérico», en Real Academia Española: Diccionario de la lengua castellana, decimocuarta edición, Madrid: Sucesores de Hernando, pág. 437. Recuperado el 20 de enero 2024. <https://archive.org/details/diccionariodelal00realuoft/page/450/mode/2up?view=theater&q=Exotérico>

Real Academia Española, (1914). «exotérico», en Real Academia Española: Diccionario de la lengua castellana, decimocuarta edición, Madrid: Sucesores de Hernando, pág. 459. Recuperado el 20 de enero 2024. <https://archive.org/details/diccionariodelal00realuoft/page/450/mode/2up?view=theater&q=Exotérico>

Redacción National Geographic. (Marzo 9, 2016). ¿Qué es la religión? Historia. <https://www.nationalgeographic.es/historia/que-es-la-religion>

Rodríguez-Dobles, E. (2016). Redes Esotéricas en Centroamérica y Colombia (1904-1940). El Caso de la Sociedad Teosófica. Melancolía 1. Pp. 75-106. https://revistamelancolia.com/web/wp-content/uploads/2018/09/V1_05.pdf

Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., & Curtis, J. (2015). Physical activity interventions for people with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*, 76(9), 125-134. https://www.researchgate.net/publication/288300430_Physical_activity_interventions_for_people_with_mental_illness_A_systematic_review_and_meta-analysis

Hernández, R., Fernández, C. Y Baptista, P. (2014). Definición de los Enfoques Cuantitativo y Cualitativo, Sus Similitudes y Diferencias. *Metodología de la Investigación*, sexta edición, pp. 2-21. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias.pdf

Sarrazin, J. P. (2021). Definiciones del concepto de «religión» en el marco de las relaciones de poder modernas. *Estudios Políticos*, (60), 72–93. <https://doi.org/10.17533/udea.espo.n60a04>

Servicio de Atención Psicológica, SAP. (S.f). Servicio de Atención Psicológica. Universidad Nacional de Colombia, SAP UN. <https://www.humanas.unal.edu.co/2017/extension/servicio-de-atencion-psicologica/servicios/terapia-psicologica>

SUTICH, A. J. (1969). Some considerations regarding Transpersonal Psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.1. n°.1, 11-21.

Tickell, A. et al. (2019). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in Real-World Healthcare Services. *Mindfulness*, 11(2), 279–290. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1087-9>

Universidad de Colima. (s. f.). Estudios de Caso. Recuperado 3 de mayo de 2022, de https://recursos.ucol.mx/tesis/estudios_de_caso.php

Vanegas, L. y Betancur, C. (2014). UNA MIRADA TRANSPERSONAL DEL SER HUMANO: Revisión teórica sobre la conformación de la psicología transpersonal [Tesis de pregrado, Universidad CES]. https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/532/Mirada_Transpersonal_Ser_Humano.pdf?sequence=2

Versluis, A. (2007). Magic and Mysticism: An Introduction to Western Esotericism. Rowman & Littlefield Publishers. <http://www.scielo.org.co/pdf/pafi/n39/n39a06.pdf>

ESTRUCTURA DEL INSTRUMENTO DE INDAGACIÓN SOBRE
RAZONES DE USO DE PRÁCTICAS ALTERNATIVAS A LA TERAPIA PSICOLÓGICA
EN UN GRUPO DE ADULTOS.

Objetivos Específicos	Categoría	Subcategoría	Pregunta
Identificar las razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica en un grupo de adultos.	Razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativas en un grupo de adultos.	Tipo de prácticas(s)	¿Qué tipo de práctica o prácticas alternativas a la terapia psicológica realizas?
		Práctica personal y/o grupal	¿Realizas tu práctica o prácticas de forma personal, grupal y/o guiada por un especialista?
		Razón de uso	¿Por qué utilizas prácticas alternativas a la terapia psicológica?
		Inicios de la práctica o prácticas	¿Cómo llegaste a la práctica o prácticas que realizas? Por ejemplo, a través de tu familia, tu círculo social, redes sociales, libros, viajes o de forma autodidacta
		Influencia de la práctica en el desarrollo personal	¿Cómo contribuyen a tu desarrollo personal la práctica o prácticas alternativas a la terapia psicológica que realizas?
		Efectos del uso	¿Desde que realizas esta práctica o prácticas, como te has sentido a

			nivel personal? ¿Porqué?
Contrastar las experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas alternativas a esta en un grupo de adultos.	Experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas alternativas a esta en un grupo de adultos.	Posible complemento de terapia psicológica	¿Además de hacer uso de las prácticas alternativas, también acudes a la terapia psicológica para tu desarrollo personal?
		Diferencias entre prácticas alternativas a la terapia psicológica y la terapia psicológica	¿Qué diferencias podrías resaltar entre las prácticas alternativas a la terapia psicológica que realizas y la terapia psicológica a la que asistes en sí? (Si ha acudido a terapia psicológica)
		Aspectos positivos y negativos	¿Qué aspectos positivos y negativos puedes resaltar tanto de las prácticas alternativas y la terapia psicológica en sí?
		Efectos del uso	¿Cómo te haz sentido a nivel personal tanto con la o las prácticas alternativas a la terapia psicológica y la terapia psicológica?
Describir las funciones y usos personales de prácticas y conceptos de desarrollo personal alternativo (esoterismo, transpersonales y religiosas).	funciones y usos personales de prácticas y conceptos de desarrollo personal alternativo (esoterismo, transpersonales y religiosas)	Conocimientos sobre las prácticas	¿Qué conocimientos tienes sobre las prácticas alternativas a la terapia psicológica?
		El esoterismo	¿Sabes que es el esoterismo y consideras tu práctica o prácticas de carácter esotérico? ¿Porqué?
		La psicología transpersonal	¿Sabes que es la psicología transpersonal y consideras que tu práctica o prácticas pertenecen a ella? ¿Porqué?

La religión	Si haces parte de una religión, ¿la considerarías como una práctica alternativa a la terapia psicológica? ¿Porqué?
-------------	---

**ESTRUCTURA DEL INSTRUMENTO DE INDAGACIÓN SOBRE
RAZONES DE USO DE PRÁCTICAS ALTERNATIVAS A LA TERAPIA PSICOLÓGICA
EN UN GRUPO DE ADULTOS DE MEDELLÍN (COLOMBIA).**

Objetivos Específicos	Categoría	Subcategoría	Pregunta	Respuesta
Identificar las razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativo a la terapia psicológica en un grupo de adultos.	Razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativo en un grupo de adultos.	Uso de prácticas alternativas a la terapia psicológica	¿Realizas o has realizado prácticas de desarrollo personal alternativas al a terapia psicológica?	Si No Realicé en el pasado
		Tipo de práctica o prácticas	¿Cuál o Cuáles?	No aplica (no realiza prácticas alternativas) Tarot Astrología Adivinación (quiromancia, cartomancia) Deporte (si lo considera como práctica de desarrollo personal alternativa) Uso de piedras (geomancia) Breathwork Runas Magia Asistir a una iglesia Hipnosis Contacto con ángeles Sustancias psicoactivas (hongos,

				ayahuasca, micro dosis, alucinógenos, etc.) Mantras Libros de oraciones Clases de sanación liberación Comunicación con el más allá Asistir a sesión(es) con vidente(s) Constelación familiar Simbología Mándalas Yoga Reiki Otro:
		Inicios de la práctica o prácticas	¿Cómo llegaste a tu práctica o prácticas?	Familia Amigos Redes sociales Investigación Viaje Cultura Interés propio Series y/o películas Libros No aplica (no realiza prácticas alternativas) Otro:
Contrastar las experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas alternativas a esta en un grupo de adultos.	Experiencias de asistir a terapia psicológica y realizar prácticas alternativas a esta en un grupo de adultos.	Asistencia a terapia psicológica	¿Asistes o has asistido a terapia psicológica?	Si No Asistí en el pasado
		Experiencia de asistir a terapia psicológica	Tu experiencia de asistir a terapia psicológica fue:	Positiva Negativa Otro:
		Experiencia de realizar prácticas de desarrollo	Tu experiencia de realizar prácticas de desarrollo personal alternativas a la	Positiva Negativa No aplica Otro:

	personal alternativas	terapia psicológica fue:	
	La terapia psicológica y las prácticas de desarrollo personal alternativas como complement o	¿Consideras que la o las prácticas de desarrollo personal alternativas complementan o pueden complementar la terapia psicológica?	Si se complementan o pondrían complementarse No se complementan o no podrían complementarse Otro:
	Preferencias	En términos de preferencias:	Prefiero la terapia psicológica Prefiero la o las prácticas de desarrollo personal alternativas Prefiero combinarlas
Datos sociodemográficos	Datos sociodemográficos	Género	Femenino Masculino No binario Bigenero Sin género No estoy seguro Prefiero no decir Otro:
		Edad	Pregunta abierta
		Ocupación/ Profesión/ Si es estudiante	Pregunta abierta
		Lugar de residencia	Pregunta abierta

**Pregrado de Psicología
Universidad EAFIT**

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación una explicación de la naturaleza de esta, al igual que su rol como participantes.

Título del trabajo de investigación: Razones de uso de prácticas de desarrollo personal alternativas a la terapia psicológica en un grupo de adultos de Medellín.

Investigadores Principales: Isabela Calle Isaza.

Asesor: Andres Miguel Vasquez

Esta entrevista hace parte del proceso de recolección de datos para el trabajo de investigación que desarrollo en el Pregrado de Psicología e la Universidad EAFIT.

Algunas consideraciones:

- La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.
- La información obtenida con la entrevista será de uso exclusivo para este trabajo de investigación.
- La intervención del entrevistado será anónima en la consolidación de la información.
- La información que se recoja será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.
- Al participar en este estudio, el entrevistado responderá con libertad y en sus términos las preguntas realizadas por el entrevistador. También podrá entregar información adicional que considere pertinente para el objeto de la investigación.
- Concedo que la entrevista sea grabada, lo cual se requiere para la labor de transcripción y análisis de la información.
- Este consentimiento es válido para todas las entrevistas relacionadas con el tema, pues en ocasiones se puede requerir más de una entrevista.

Nombre: _____

Firma: _____

CC: _____

¡Agradecemos su sincera participación!