Escuela de Posgrado

Maestría en Consejería

Percepciones sobre la Incidencia de la Dimensión Espiritual en el Bienestar de la persona en un grupo de Docentes Maristas de Lima

Tesis para optar por el título de Maestro en Consejería

Presentada por la Licenciada
Sara Guadalupe Sánchez Vicuña

Asesora: Dra. Lucía Subaldo Suizo

2017

LIMA, PERÚ

DEDICATORIA

A mis padres,
por el amor con el que me recibieron en la vida y con el que me formaron,
por los valores con los que me educaron,
por su presencia en mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a cada una de las entrevistadas por la disponibilidad y generosidad con que brindaron su valioso tiempo, por la sencillez y confianza con que compartieron sus experiencias de vida. Sin la colaboración de ellas no se hubiera podido llevar a cabo este estudio.

Gracias a Lucía, mi Asesora, por la confianza que me transmitió desde el primer momento, por animarme en los momentos que más lo necesitaba, por acompañarme con su oración, por orientarme e iluminarme en el desarrollo de este trabajo; gracias, también por su paciencia; sin sus palabras de aliento y confianza el camino se hubiera hecho difícil y pesado.

Gracias a la Universidad Antonio Ruíz de Montoya por darme la oportunidad de llevar esta Maestría, primero Diplomado, por todo el bien que esto ha significado en mi vida personal y por todo el bien que me permitirá hacer.

RESUMEN

La presente investigación es un primer estudio exploratorio acerca de las percepciones que tiene un grupo de docentes maristas sobre la incidencia de su experiencia espiritual en su propio bienestar, en el contexto de la vida cotidiana; se ha considerado la experiencia espiritual desde la perspectiva cristiana. La información ha sido obtenida a través de una guía de entrevista aplicada a los docentes, en la que se abordan preguntas referidas a dos categorías: dimensión espiritual y bienestar de la persona.

ABSTRACT

This investigation is a first exploratory study about the Perceptions of Marist teachers group on the impact of their spiritual experience in his own well being, in the context of everyday life. The spiritual experience has been considered from a Christian perspective. The information was obtained through an interview guide applied to teachers, which referred questions addressed two categories: spiritual dimension and well-being of the person.

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN ……..…. 1

CAPÍTULO I: RELEVANCIA Y SIGNIFICATIVIDAD DEL PROBLEMA ……..... 2

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO ……... 5

2.1 La espiritualidad ……..... 5

2.1.1 Concepto de espiritualidad ……. 5

2.1.2 La interioridad ……..... 8

2.1.3 El sentido de vida …….. 12

2.1.4 Espiritualidad Cristiana …….. 16

2.1.5 La Espiritualidad Marista ……... 21

2.2 Psicología y espiritualidad …… 25

2.2.1 El desarrollo humano integral ……. 25

2.2.2 La inteligencia emocional …… 27

2.2.3 La inteligencia espiritual ……. 30

2.2.4 Efectos psicológicos de la espiritualidad ……..... 33

2.3 El bienestar de la persona ……. 36

2.3.1 Concepto de bienestar ……. 36

2.3.2 Factores que influyen en el bienestar subjetivo de la persona… 39

2.3.3 Satisfacción vital ……..……..…. 41

2.3.4 Felicidad ……. 43

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA ……... 50
3.1 Justificación del problema …….. 50
3.2 Tipo de investigación …….……. 52
3.3 Objetivos de la investigación …….. 54
3.3.1 Objetivo General ……. 54
3.3.2 Objetivos específicos …….. 54
3.4 Población ……. 54
3.5 Instrumento de la investigación …… 54
3.6 Procesamiento de la información …….. 56
CAPÍTULO IV: RESULTADOS …… 58
4.1 Categoría: Dimensión espiritual ……. 58
4.1.1 Subcategoría: Interioridad …… 58
4.1.2 Subcategoría Sentido de vida …….. 71
4.2 Categoría: Bienestar de la persona …….. 90
4.2.1 Subcategoría: Satisfacción vital ……..... 90
4.2.2 Subcategoría: Felicidad ……... 104
CAPÍTULO V: DISCUSION …….. 118
CONCLUSIONES …….. 123
RECOMENDACIONES ……. 125
ANEXOS ……. 126
Anexo 1: Guía de entrevista …… 126
Anexo 2: Entrevista 1 ……. 128

Anexo 3: Entrevista 2 …….. 145
Anexo 4: Entrevista 3 …….. 157
Anexo 5: Entrevista 4 …….. 176
Anexo 6: Entrevista 5 …….. 203

BIBLIOGRAFÍA ……..... 216

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Conceptualización de la interioridad ……. 58
Tabla 2: Experiencias personales de la interioridad ……..... 59
Tabla 3: Actividades para cultivar la interioridad en la vida diaria …… 60
Tabla 4: Dificultades para cultivar la interioridad …….. 62
Tabla 5: Beneficios que aporta la espiritualidad ……..... 63
Tabla 6: Experiencia de oración diaria ……..….. 65
Tabla 7: Experiencia de paz interior ……..... 67
Tabla 8: Creencias que dan sentido a la vida …….. 71
Tabla 9: Sentido que encuentra en la vida ……... 74
Tabla 10: Influencia de la fe en el sentido de la vida ……..….. 76
Tabla 11: Influencia de la espiritualidad en las metas personales …… 79
Tabla 12: Influencia de la espiritualidad en la comprensión de los acontecimientos cotidianos …….. 82
Tabla 13: Experiencia de la generosidad, la compasión, el perdón y la bondad en la vida cotidiana …….. 86
Tabla 14: Sentimientos que afloran al mirar la historia personal …… 90
Tabla 15: Experiencia de satisfacción vital actual ……..…… 96
Tabla 16: Influencia de la dimensión espiritual en la experiencia de satisfacción vital actual …….…….. 99
Tabla 17: Experiencia de felicidad actual …… 104
Tabla 18: Influencia de las situaciones amargas o dolorosas de la vida en la experiencia de felicidad …….. 108
Tabla 19: Elementos que influyen en la experiencia de felicidad …… 113

INDICE DE FIGURAS

Figura N° 1: Dimensión Espiritual – Interioridad ……..…… 70
Figura N° 2: Dimensión Espiritual – Sentido de vida …… 89
Figura N° 3: Bienestar de la persona – Satisfacción vital ……. 103
Figura N° 4: Bienestar de la persona – Felicidad ……..… 117

INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge por un interés personal de quien la realiza, ya que en los últimos años ha tenido la oportunidad de desarrollar actividades vinculadas a temas de espiritualidad, lo que le ha permitido apreciar que muchas personas muestran un creciente interés por este aspecto de sus vidas. También está la convicción de que la espiritualidad cristiana, marista, es una espiritualidad encarnada, que se vive en el día a día y, por tanto, incide en la vida cotidiana de las personas, en la manera como afrontan experiencias que forman parte de la cotidianidad así como en la experiencia de la felicidad, búsqueda y aspiración de todo ser humano.

A través del presente estudio se pretende explorar un campo hasta ahora no estudiado, en relación a las percepciones de un grupo de docentes maristas sobre la incidencia de la dimensión espiritual en su bienestar personal.

Esta investigación consta de cinco capítulos, además de las conclusiones, recomendaciones y anexos. En el primer capítulo se presenta la relevancia y significatividad del problema en el contexto de las investigaciones realizadas sobre temas afines; en el segundo capítulo se desarrollan elementos centrales del marco teórico de la investigación, como son la espiritualidad, psicología y espiritualidad, el bienestar de la persona; en el tercer capítulo se presenta la metodología de trabajo seguida así como los objetivos de la investigación y datos de la población entrevistada y de la guía de entrevista empleada; el capítulo cuatro corresponde a los resultados de la investigación, presentados a través de 19 tablas y cuatro gráficos, uno por cada subcategoría estudiada; finalmente, en el capítulo cinco se presenta la discusión partiendo de los resultados presentados en el capítulo anterior. En la parte de anexos se ha registrado la guía de la entrevista así como las cinco entrevistas realizadas.

CAPÍTULO I

RELEVANCIA Y SIGNIFICATIVIDAD DEL PROBLEMA

Una de las características de la época posmoderna que vivimos es la celeridad de los cambios, impulsados por el rápido desarrollo de la ciencia y la tecnología, cambios que afectan todos los ámbitos de la vida: la tecnología de las comunicaciones permite acceder a una gran cantidad de información como en ninguna época anterior, el relativismo (del conocimiento, de las costumbres y modos de vida, del progreso) influye en las decisiones, hay una apertura a la diversidad (de modos de vida, de experiencias, de modos de conocer, de creencias e ideas). Se tiene la sensación de fugacidad de la vida: todo es pasajero, superficial, provisional (Ruiz, 2009). La experiencia del propio bienestar y de la felicidad, llevan también este tinte.

Las Naciones Unidas reconoce la importancia de la felicidad y el bienestar en la vida de las personas, considerándolos como "objetivos y aspiraciones universales en la vida de los seres humanos de todo el mundo" (2012, Resolución 66/281); en virtud de ello, en el año 2012 decreta la celebración del Día Internacional de la Felicidad el 20 de marzo de cada año.

El ser humano se plantea preguntas y búsquedas que la ciencia y la tecnología no pueden responder porque pertenecen a otro ámbito, el de las búsquedas espirituales; anda en búsqueda de un sentido pleno, de valores que inspiren su vida, de autotrascendencia (Boff, 2002).

La espiritualidad ha pasado a ser un tema recurrente en nuestro tiempo, no exclusivo del ámbito de las religiones o de ciertos miembros de la Iglesia; se expresa, dice Boff, en "las búsquedas humanas, tanto de los jóvenes como de los intelectuales, tanto de famosos científicos como –para nuestra sorpresa– de grandes empresarios" (Boff, 2002, p.14), es parte "del acontecer de sociedades, instituciones, comunidades y personas"

(Cáceres, A., Hoyos, A., Navarro, R. & Sierra, A. 2008, p.384). Nolan, A. (2006) y Martínez, E. (2012) afirman que en la actualidad hay un resurgir de la espiritualidad, el ser humano de hoy tiene hambre de espiritualidad; Nolan explica que lo que está sucediendo hoy "es que son muchas más las personas que están tomando conciencia intensamente de su necesidad de espiritualidad" (Id. p. 33).

Rivera, A. Montero, M y Zavala, S. (2014) sostienen que en los últimos años hay un creciente interés por estudiar la influencia de la espiritualidad en la vida de las personas, tanto desde el aspecto psicológico como de salud, ello se sustenta en los numeros estudios realizados sobre el tema desde el año 2000, los cuales cita en su investigación.

Los estudios realizados en los últimos años abordan la relación entre bienestar y espiritualidad desde diferentes perspectivas. Martínez. M. (2006) cita estudios de Peterson y Seligman (2004) que evidencian la relación entre espiritualidad y sentido de vida, felicidad, bienestar físico y psicológico, afrontamiento de la enfermedad y estrés psicológico, desarrollo de valores prosociales, entre otros. En las conclusiones de su investigación, Navas, C. & Villegas, H. (2006) afirman que la espiritualidad favorece estilos de vida y comportamientos más sanos, que inciden en el bienestar existencial y favorecen el sistema inmunológico; citando a Mezzich, afirman la importancia de la espiritualidad en los últimos años "debido a la noción de que la salud puede promoverse a través de las creencias religiosas y su práctica" (p. 30).

Coincidiendo con Grüm (2012, p. 11), se puede afirmar que un modo sano de vivir favorece la armonía y el bienestar y se da únicamente si se respeta "las leyes de su cuerpo y de su alma, y si asume conscientemente sus responsabilidades, tanto en el ámbito social como ante Dios".

Según lo expuesto, las personas que cultivan la dimensión espiritual (es decir, la relación con Dios, con lo divino o sagrado) muestran capacidad para ser felices sobreponiéndose a situaciones duras y dolorosas, viven su vida con alegría y sentido de donación, entrega y compromiso, buscan el bien y la verdad, se plantean metas y proyectos concretos de servicio y compromiso con el otro, todo ello se expresa en un modo de vivir, de enfrentar la vida cotidiana, y de relacionarse con los demás.

La investigación de Whetsell, Frederickson, Aguilera & Maya (2005), mostró que las personas con más altos niveles de bienestar espiritual tienen también niveles elevados de fortaleza relacionada con la salud. El estudio acerca del bienestar realizado por Sánchez-Herrera (2009), evidenció que no hay diferencias significativas en los niveles de bienestar espiritual entre personas con y sin discapacidad. El estudio de Pérez Santiago (2007) mostró los beneficios de la espiritualidad tanto en el desarrollo personal como en el ámbito laboral.

Aunque en los últimos años los estudios referidos al bienestar se han incrementado considerablemente, “existen pocas investigaciones relativas al trabajo, salud y bienestar de los docentes (Cornejo y Quiñonez, 2007, citado por Hué, C., 2012).

La presente investigación ha permitido explorar las percepciones de un grupo de docentes maristas sobre la incidencia de la dimensión espiritual en su propio bienestar, el cual se manifiesta en diferentes ámbitos de su vida cotidiana. La pregunta que ha guiado el estudio ha sido: ¿Qué percepciones tiene un grupo de docentes maristas de Lima sobre la incidencia de la dimensión espiritual en su bienestar personal?

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 La espiritualidad

2.1.1 Concepto de espiritualidad

La espiritualidad, dice Rolheiser, R. (2003), es una palabra bastante mal comprendida, no se trata de una opción personal, es decir, no es algo que uno pueda elegir tener o no, tampoco se reduce a ciertas actividades espirituales como ir a la iglesia, orar, meditar, leer textos espirituales. Para Castillo (2004) hablar de espiritualidad es hablar de un tema que genera contraste y confrontación, si genera confrontación, dice, es porque se trata de "algo muy serio y profundo", un tema que "produce reacciones tan opuestas y tan fuertes seguramente remueve en muchas personas experiencias –conscientes o no– en las que cada cual percibe que se juega mucho en su vida" (p. 163).

La espiritualidad pertenece a la identidad más profunda de todo ser humano, es un "asunto central en la vida de todo ser humano" (Cáceres, A. et al, 2008, p. 392), es "inherente a la persona como lo es su corporeidad, sociabilidad o su naturaleza emocional" (Torralba, F., 2011, p. 60); más aún, según Frankl, V. (2006), lo espiritual es lo más propio del ser humano, "es el núcleo espiritual, y sólo él, quien garantiza y constituye la unicidad y la plenitud del hombre" (Frankl, V,. 2012). Citado por Lukas, E. (2008), Frankl afirma que "En el fondo de nuestro ser se oculta un anhelo que es tan imposible acallar que no puede referirse a otra cosa que no sea a Dios" (p. 43). Este mismo autor, Frankl (2012), afirma, también, la existencia de un inconsciente espiritual y de una religiosidad inconsciente, ésta viene a ser la "relación latente con lo trascendente que hay inherente en el hombre" (p. 82).

En conclusión, se puede afirmar junto con Rolheiser, R. (2003, p. 17) que todos tenemos una espiritualidad, “la queramos o no, seamos o no religiosos”.

El camino de la espiritualidad, de acuerdo con Lemos, R. (2011), “lleva desde las preguntas fundamentales de la vida a la búsqueda, el reconocimiento, el contacto íntimo y continuo de lo que realmente se es, lo que permite establecer relaciones sólidas y verdaderas consigo mismo, los otros, lo otro y el gran Otro” (p. 68); es un camino de crecimiento y plenitud del ser humano, lo capacita para acceder a su verdadera identidad, lo pone en contacto con la dimensión profunda y absoluta de su propia existencia, ya que “expresa nuestro anhelo de plenitud y constituye un itinerario de liberación progresiva” (Martínez, E. 2009a, p. 76). En este mismo sentido, Dettoni, P. (2004), sostiene que la espiritualidad “no es sólo una cuestión de creencias, sino sobre todo una cuestión de práctica” (p. 218), de practicar en cada momento de la vida lo que llama la inteligencia del corazón.

La espiritualidad, según Sammon, S. (2003, p. 51), “tiene que ver más con el agradecimiento a Dios por el regalo de su amor incondicional que con cualquier práctica piadosa”, “se relaciona más con el fuego inextinguible que arde dentro de nosotros que un camino que asciende por la escala de las virtudes”, las prácticas y la búsqueda de la propia virtud no son lo mas importante.

Retomando las palabras del Dalai Lama, Boff, L. (2002, p. 19) afirma que la espiritualidad es “aquello que produce en el ser humano una transformación interior”. Grün, A. (2008, p. 112) afirma que “todo hombre hace, de una u otra manera un camino espiritual” por el cual llega a su interior, donde es llenado y transformado por el Espíritu de Dios; la espiritualidad nos debe llevar a lo cotidiano, a “hacer lo que corresponde de acuerdo con mi esencia, lo que debo a los otros y a Dios”; retomando la tradición china dice: “Tao, el camino interior, es lo acostumbrado”.

Lo que define la verdadera espiritualidad es el encuentro, según Vallejo, V. (2012, p. 46): “el encuentro con uno mismo, con los demás y con lo Trascendente”; en este mismo sentido, Martínez, E. (2009b) plantea que “la cuestión urgente” de la espiritualidad es abrir

a las personas a la experiencia de encuentro con Dios, pasar de las imágenes, ideas, a la experiencia de Dios.

Grüm, A. y Dufner, M. (2004) plantean una espiritualidad desde abajo, desde las profundidades de la vida humana, donde se encuentran las flaquezas, debilidades, dolores, cruces; el encuentro con Dios parte de la propia realidad, pasa por el encuentro consigo mismo; según estos autores y en la línea de Jung, el camino a Dios va por "el descenso a las oscuridades del sujeto" (Id. p. 52); se requiere de humildad para mirar y trabajar las propias sombras.

La espiritualidad es una realidad viva y dinámica que abarca y afecta la totalidad de la vida del ser humano; impregna todas las dimensiones de la persona, las cohesiona, las armoniza (Cáceres, A. el al, 2008, p. 395); bien entendida y practicada nos lleva "al logro de nuestra humanidad y, por eso mismo, a llenar y cumplir nuestras aspiraciones más profundas" (Castillo, J.M., 2011, p. 20.); "modela nuestra forma de relacionarnos con las personas, con el mundo y con Dios" (Agua de la Roca, 2007, p. 14). Garrido, J. (2008), señala el siguiente principio: "a más espiritualidad, más capacidad de integrar la realidad; a más relación con Dios, más enraizamiento en lo humano" (p. 57).

Boff, citado por Vallejo, V. (2012, p.29), afirma que la espiritualidad es una "fuente de energía con el mismo derecho de ciudadanía que otras energías humanas como la emocional, la sexual o la intelectual", por ello considera a la espiritualidad como motor del cambio y del desarrollo personal. Es también una fuente de riqueza interior y de libertad de espíritu que permite afronta situaciones adversas, de sufrimiento, según lo explica Frankl, V. (2004).

Jeeves, M. y Brown, W.S. (2010, p. 166) explican que la espiritualidad abarca tres elementos: "experiencia, en términos de una percepción de los trascendente; creencia, en términos de lo que se cree respecto a Dios, a uno mismo y el mundo que vivimos; y acción, en términos del modo de vivir la existencia".

Cabe hacer una distinción entre dos términos: "religioso" y "espiritual". Lo "religioso" hace referencia a expresiones y prácticas relacionadas con la dimensión

espiritual; la expresión “espiritual” hace referencia a la dimensión de profundidad del ser humano. (Martínez, E. 2009a). La religión “surge y se estructura, supuestamente, para expresar la dimensión espiritual de la persona y favorecer el encuentro con Dios” (Martínez, E. 2010, p. 26). Nolan, A. (2006, p. 37) afirma que “uno de los desarrollos más significativos de nuestro tiempo es la separación entre espiritualidad y religión”.

La dimensión espiritual es reconocida también por autores no creyentes o ateos, como Comte-Sponville (2006, p. 143), quien afirma que la espiritualidad “es el aspecto más noble del hombre, o más bien su función más elevada”, es decir lo que nos hace más humanos. La secularización del pensamiento, de la ética y de las formas de vida, así como la constatación de formas de vida valiosas en personas que se mantienen alejadas de las iglesias o que se declaran ateas, “ha forzado a aceptar la posibilidad de formas no religiosas de espiritualidad o de espiritualidades laicas” (Velasco, J.M., 2003, p. 626).

En el desarrollo de la presente investigación se ha considerado el término espiritualidad en un contexto creyente, cristiano.

2.1.2 La interioridad

Lluís Ylla considera que “el interés por el mundo interior es uno de los signos de los tiempos” (Ylla, L., Melloni, X., Rambla, J. & Oller, M., 2013, p. 5). Como su nombre lo indica, la interioridad lleva a mirar hacia adentro; es el mundo interior de la persona donde resuena todo lo que recibe del mundo exterior, donde se encuentra consigo mismo con absoluta transparencia, donde descubre su ser más íntimo; es el ámbito que integra “cuerpo, pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones” (Id, p. 8). Este mirar hacia dentro permite “escuchar nuestro propio ser y lo que nace de él” (Alonso, A., 2011, p. 56), “redimensionar la calidad de nuestra existencia” (Melloni, 2010) y ver la realidad con una nueva mirada para afrontar los retos que presenta la vida y tomar las decisiones necesarias.

Lukangakye, K. (2014) sostiene que hay un proceso de “desinteriorización-exteriorización” que lleva a la persona a vivir proyectándose hacia el exterior, llenándose de actividades que lo dispersan y alejan de sí mismo, de su identidad, de su riqueza

interior, de su naturaleza humana-divina, hasta hacerse extraño a sí mismo: “El hombre ruidoso crea distancia, consigo mismo, con el mundo de las personas, con el mundo de las cosas, con Dios” (p. 71); este autor plantea que el silencio ayuda a recobrar esta identidad perdida: “Sólo en el silencio, la persona se halla, se encuentra, y se revela a sí misma” (p. 73); este encuentro con uno mismo hace posible un auténtico encuentro con los otros: “Sólo así, podremos ir al encuentro con el otro, amándolo con un corazón indiviso, no disperso” (p. 75).

Desarrollar la interioridad es una necesidad: “Cada persona necesita acceder a esta dimensión profunda para, desde ahí, ser capaz de leer e interpretar las experiencias que vive y descubrir su vocación: el sentido de su existencia” (Provincia Marista Compostela, 2014, p. 21). La interioridad, pues, al facilitar el encuentro con uno mismo, hace posible que la persona avance en su camino de humanización, hacia una vida en plenitud (Ylla, L., Melloni, X., Rambla, J. & Oller, M., 2013). Sin interioridad, sostiene Garrido, J. (2008), “la vida se diluye en los estímulos inmediatos, superficiales” (p. 227).

Según Melloni. J. (2010) la interioridad tiene que ver con “la atención, la capacidad de contención y de vivir en el presente, con serenidad, sin avidez, en actitud de receptividad, agradecimiento y ofrenda”; la interioridad, dice, no significa intimismo o aislamiento, “no se opone a exterioridad, sino a superficialidad y dispersión”, lleva a la unificación de nuestra persona y permite “estar atentos al momento presente y entregarnos a él (s/p); “la superficialidad del día a día de la vida material, de los asuntos cotidianos, de las expectativas sociales y personales” (Dettoni, P., 2024, p. 36) nos mantienen como en un sueño, alejados de nuestro mundo interior.

Cultivar la interioridad lleva a cambiar la manera de vivir, pues permite “armonizar nuestras emociones, positivizar nuestro pensamiento, manifestar unos valores y hacer de nuestro cuerpo una expresión de ello” (Alonso, A., 2011, p. 56); según esta autora, la calidad de vida y la felicidad está en relación con la profundidad en que uno es capaz de conectarse con su mundo interior. En palabras de Lluís Ylla, cuidar el mundo interior significa crear condiciones para que éste crezca, “para que vivamos desde más adentro, para ir más a fondo, para gustar y saborear más la vida, para ser más persona” (Ylla, L., Melloni, X., Rambla, J. & Oller, M., 2013, p. 8-9).

Cultivar la interioridad posibilita el conocimiento de uno mismo. Martínez, E. (2009b) afirma que “la verdad de nosotros mismos habita en nuestro interior, y es ahí donde hemos de buscar” (p. 41); también Dettoni, P. (2024) afirma que en nuestro interior habita nuestro verdadero yo, pero hay capas, como las de una cebolla, que no permiten que se manifieste (p. 24). En consecuencia, es en la apertura a nuestro mundo interior donde nos conocemos realmente, donde nace nuestra autenticidad y nos abrimos a la vida en profundidad; Martínez, E. (2009b, p. 67) agrega que “al sentir la propia vida, la persona puede abrirse a sentir (experimentar) a Dios en lo profundo de sí”.

El entrar en contacto con el mundo interior, de acuerdo con Dettoni, P. (2014) posibilita responder a la pregunta ¿Quién soy yo?, es decir, lleva al autoconocimiento, camino que nos conduce al bienestar, a la autenticidad, a la felicidad; en el proceso de conocernos a nosotros mismos; esta autora afirma, que se requiere de:

- Coraje: da fuerza para continuar a pesar del dolor que pueda causar lo que encontremos.
- Humildad: permite reconocer errores y limitaciones sin un halo de perfección.
- Perseverancia: hace posible el ejercicio diario del autoconocimiento, el ejercicio de la inteligencia del corazón.
- Honestidad: permite reconocer la propia realidad, sin miedos, así como la aceptación sin juicio.
- Paciencia: nos lleva a no esperar resultados inmediatos, y que el camino del autoconocimiento es un proceso.
- Responsabilidad: permite reconocer y asumir aquello que nos ocurre como consecuencia de nosotros mismos, y que, por tanto, podemos cambiar.

Grüm, A. (2011) señala que en nuestro camino espiritual, que nos pone en contacto con nuestra fuente interior, son importantes la oración y la meditación, los rituales diarios, la lectura de la Biblia, los tiempos de calma y silencio y la experiencia de la naturaleza, son caminos, dice, “en los que Dios transita con nosotros” (p. 101); por su parte, Vallejo, V. (2012) señala que rezar, meditar, contemplar un amanecer, tomar conciencia de nuestra respiración, son actividades que nos ayudan a cuidar nuestro espíritu (p. 27).

Dettoni, P. (2014), menciona diferentes recursos que ayudan en nuestro viaje interior (cfr. p. 160-163):

- Observar(se).
- Meditar.
- Concentrarse en sentir el cuerpo, usar los cinco sentidos.
- Respirar conscientemente.
- Diálogo interno.
- Humor.
- Sonreír.
- Gratitud.
- Actitud responsable.
- Silencio.
- Paciencia.
- Humildad.
- Honestidad.
- Aceptación.
- Música.
- Vocabulario positivo.
- Ejercicio físico.
- Alimentación sana.
- Contacto con la naturaleza.
- Practicar alguna forma de arte.
- Escribir sentimientos y sueños.
- Jugar.
- Amistades.
- Leer.

Para Rolheiser, R. (2003), “el aire que respiramos no nos lleva por lo general a una interioridad” (p. 50) y señala tres factores propios de nuestra época que inciden en contra de la interioridad:

- Narcisismo: preocupación excesiva hacia uno mismo.
- Pragmatismo: concentración excesiva en el trabajo.
- Inquietud desbocada: anhelo excesivo de vivir experiencias de diversa índole, de beber demasiada vida.

Todo ello, dice este autor, “hace que raramente encontremos el tiempo y el espacio para estar en contacto con los movimientos más hondos adentro y alrededor de nosotros” (p. 50). Citando a Merton, dice que el problema espiritual de nuestro tiempo es “la eficiencia, el trabajo y el pragmatismo” (p. 50).

2.1.3 El sentido de vida

La pregunta por el sentido de la vida es una de las cuestiones más importantes que se plantea el ser humano, se refiere a la orientación de la propia vida, a las metas que se desea lograr, al reconocimiento de la propia misión personal; da razones para vivir y ser feliz.

Según Frankl, citado por Monbourquette, J. (2009), "Todos tenemos nuestro propio llamado o nuestra misión específica en la vida, una que es única y que no puede ser llevada a cabo por nadie más, porque nuestra vida jamás puede ser duplicada" (p. 21), es personal e intransferible.

Frankl, V. (2004), considera que la primera fuerza que motiva al hombre en la vida es "la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida" (p. 121); lo que le mueve en la vida es el deseo de "conquistar un objetivo o una meta con la que se identifica" (p. 123); la búsqueda del sentido de vida, según este autor, requiere de una cierta tensión interior, que se convierte en motor, en impulso, que le lleva a esforzarse y luchar por una meta o una misión.

Según Gómez del Campo, M., Medina, B. & Aguilar, D. (2011) el sentido de vida se refiere al "significado existencial que le da una persona a su propia vida" (p. 127); las personas que han logrado construir su sentido de vida se sienten "más satisfechas de sí mismas en todas las actividades que realizan" (p. 126); en la investigación realizada por estas autoras se encontró que el sentido de vida está asociado con la relación con personas cercanas (familia, amigos), el trabajo, Dios y la búsqueda de la felicidad.

En la Escala Dimensional del Sentido de Vida, elaborada por Martínez, E., Trujillo, A., Díaz, J. & Jaimes, J. (2011) se plantea que el sentido de vida abarca las dimensiones de propósito vital y coherencia existencial; según explican estos autores, "el sentido vital no puede comprenderse exclusivamente como tener metas o un propósito vital, sino que además debe contemplar la coherencia consigo mismo que aporta a la sensación de identidad" (p. 117).

El hombre, como ser responsable de su propia existencia, sostiene Frankl, V. (2006), ha de responder a la pregunta por el sentido de la vida, el sentido de su propia existencia; esta respuesta se da a través de los hechos, porque "solamente en la acción, en el actuar, pueden encontrar respuesta verdadera las 'preguntas vitales'" (p. 19). En este mismo sentido, Gómez del Campo, M. et al (2011) afirman que la búsqueda del sentido de vida es una responsabilidad personal, el ser humano se interroga acerca de su origen y destino.

Según Rodríguez, J.M. (2011), es la persona, responsable de sí misma, quien ha de tomar las riendas de su vida, sin dejar esta responsabilidad en manos de otras personas, para responder a la pregunta por el sentido de su propia vida, plantearse metas suficientemente altas, sueños, y luchar por ellos.

El sentido de la vida es a la vez un descubrimiento y un camino a recorrer; de acuerdo con Frankl, V. (2012), "El hombre responde a esta pregunta con su vida misma, es una "respuesta-en-acción", "en el aquí y ahora", se trata de una respuesta responsable.

La configuración del sentido de vida se da a través de lo que cada persona decide hacer en su vida así como mediante la actitud con que asume las situaciones que la vida le pone enfrente (Gómez del Campo, M. et al, 2011). Frankl, V. (2004), sostiene que aun en las circunstancias más extremas y trágicas, cada hombre guarda la libertad interior, que nadie puede arrebatarle, para elegir la actitud con la que asume su destino, para decidir quién quiere ser: "es precisamente esta libertad interior la que nadie nos puede arrebatar, la que confiere a la existencia una intención y un sentido" (p. 91).

La investigación realizada por Avellar de Aquino, T. et al (2009) muestra que la actitud religiosa incide favorablemente en el sentido de vida, ayuda a la persona a encontrar el sentido de su existencia, su propia misión.

De acuerdo con Grüm, A. (2003), tener claro el objetivo, la meta de nuestra vida, se convierte en "acumulador de tus energías, irradia claridad y hace aumentar los deseos de conseguirlo" (p. 131). Monbourquette, J. (2009) sostiene que descubrir el sentido de la vida, la propia misión, da plenitud a la propia existencia y es fuente de crecimiento.

Para Frankl, V. (2004) la persona que asume con responsabilidad el sentido de su existencia "jamás podrá tirar su vida por la borda. Conoce el porqué de su existencia y será capaz de soportar casi cualquier cómo" (p. 104). En este mismo sentido, Gómez del Campo, M. et al (2011) afirman que una persona que conoce su sentido de vida "tiene una meta identificada y sabe que camino debe recorrer para llegar a ella, vive con satisfacción, sintiéndose autorrealizado y persiguiendo trascender" (p. 133).

Vallés, C. (2008) advierte del peligro de tener la mirada en el futuro olvidando el momento presente: "Ese objetivo futuro está bien si ayuda a actualizar y vivificar el presente" (p. 110); el objetivo, explica, se refiere al futuro, y el sentido, al presente.

> Tener un fi en la vida y un objetivo en cada acción ayuda a ganar fuerzas, enfocar energías y movilizar todos nuestros recursos para conseguir un fin concreto en un tiempo determinado. Pero, al mismo tiempo, también es verdad que cualquier finalidad de futuro nos distrae del presente, proyecta la mente hacia lo lejos, pierde contacto y nubla la realidad (p.117).

Sin embargo, explica este autor tener objetivos en la vida es importante; considera que el arte de la vida consiste en lograr un equilibrio entre ambas, incidiendo en la importancia de vivir y disfrutar el momento presente: "La mejor reparación para el futuro es disfrutar plenamente el presente" (p.173).

Según a Acevedo, (2001, p. 55), citado por Aguirre, M. y Delgadillo, M. (2011): "el sentido no se da ni se transmite; se encuentra y se transita, siempre está cambiando pero nunca cesa", las circunstancias concretas que se viven llevan a replantearse y reformular el sentido de la vida.

El sentido de la vida se descubre en la situación particular que se vive; "ha de buscarse en el mundo y no dentro del ser humano o de su propia psique" (Frankl, V., 2004, p. 132). Bretones, F. (2005) afirma que el sentido se realiza en "el mundo, en un lugar y un tiempo determinados" (p. 242). En este mismo sentido, Aguirre, M. y Delgadillo, M. (2011) sostienen que "El sentido se descubre en el lugar donde me encuentro y en la situación particular en la que vivo" (p. 40), es decir, en medio de las circunstancias cotidianas de la vida.

La respuesta a la pregunta por el sentido de la vida se va reformulando a lo largo de la vida misma. De acuerdo con Monbourquette, J. (2009), tanto la adolescencia como la edad mediana son momentos propicios para descubrir o redescubrir la misión personal en la vida; en la adolescencia surgen intuiciones acerca del proyecto de vida, mientras que la adultez es un tiempo para hacer una revisión de los logros, lo que lleva a replantear y reformular la propia misión.

Frankl, V. (2004) plantea que es importante preguntarnos acerca de lo que la vida espera de nosotros, lo que la existencia nos reclama continua e incesantemente, cada situación reclama una respuesta distinta, única, nadie puede darla por otra persona: "… vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a las cuestiones que la existencia nos plantea, cumplir con las obligaciones que la vida nos asigna a cada uno en cada instante particular" (p. 101).

La vida tiene sentido "bajo todas las circunstancias en que se nos presente", sostienen Aguirre, M. y Delgadillo, M. (2011, p. 40), aun las dolorosas; incluso el sufrimiento tiene un sentido como camino de crecimiento interior (Frankl, V., 2004).

La vocación, explica Bretones, F. (2005, p. 255) "hace que la vida sea vista como una misión"; la vocación también tiene que ver con el sentido de trascendencia del ser humano; el sentido de nuestra vida, afirman Aguirre, M. y Delgadillo, M. (2011), "radica en la experiencia de nuestra naturaleza espiritual" (p. 39).

Covey, S. (2011) destaca la importancia de tener clara la misión personal, pues da fundamento al ser y al hacer, señala los valores que dirigen la vida y se convierte en la base para tomar decisiones en la vida; esta misión es también la esencia de la propia proactividad. Monbourquette, J. (2009), destaca la importancia del autoconocimiento para encontrar la propia misión.

Grüm, A. (2003) explica que las múltiples ocupaciones de la vida diaria nos hacen perder de vista el objetivo, el sentido de lo que hacemos y de nuestra vida misma. En este mismo sentido, Rodríguez, J.M. (2011) sostiene que en la actualidad vivimos acelerados, a toda velocidad, bajo el imperativo de la inmediatez.

La falta de sentido de vida, que suele ir acompañada por un fuerte sentimiento de vacío, es lo que Frankl, V. (2012) llama "vacío existencial", el cual tiene dos formas de manifestarse: aburrimiento, pérdida de interés, y apatía, falta de iniciativa, (p. 185 - 186).

2.1.4 Espiritualidad Cristiana

El centro de la espiritualidad cristiana es Jesús, en quien se revela Dios Amor; la espiritualidad, según Velasco, J. D. D. M. (2013) es una forma de vida que nace de creer en Dios que es amor, "que se ve animada y transformada por el amor de Dios, que ama personalmente a cada uno con el amor mismo con que Dios se ama" (p. 616). Rodríguez, J.M. (2011) afirma que "Hay un Dios que nos ama tan incondicionalmente, tal como somos, que ya nuestra entraña vibra con ese amor. Somos el eco de Dios, el que ama primero" (p. 95)

El punto de partida de toda espiritualidad cristiana "se encuentra donde empieza el seguimiento de Jesús" (Castillo, 2011, p. 25), se realiza en el seguimiento de Jesús (Velasco, J. D. D. M., 2013); lleva a asumir el evangelio como un estilo de vida, tiene sus raíces en la vida, el mensaje y la espiritualidad de Jesús; implica asumir la vida y las enseñanzas de Jesús como fuente y criterio de la propia vida (Cáceres, A. et al, 2008). Nolan, A. (2006) explica que el punto de partida de la espiritualidad de Jesús es la experiencia de Dios como abbá:

> …la experiencia de Dios como *abbá*, incluía la conciencia de que Dios era un Padre amoroso *para todos los seres humanos*. Dios ama y perdona a todos los hombres, mujeres y niños incondicionalmente. Con esta convicción se acercó Jesús a la gente de su tiempo (p.114).

Para Rolheiser, R. (2003) la encarnación es la base de la espiritualidad cristiana: "Dios asume la carne humana y se relaciona con los hombres de una manera visible y tangible" (p. 103), esta verdad tiene consecuencias en la vivencia de la espiritualidad. Citando a Gustavo Gutiérrez, Castillo, J.M. (2011, p. 20) afirma que la espiritualidad "es una forma concreta, movida por el Espíritu, de vivir el Evangelio", el evangelio nos remite a la vida; los creyentes en Jesús, dice Martínez, E. (2009b), estamos llamados a vivir una

experiencia personal de Dios y “a Dios lo encontramos en la vida, y es en nuestra actitud ante la vida donde se ventila nuestra relación con Dios” (p. 31).

De acuerdo con Castillo (2004), la espiritualidad cristiana que nace de Evangelio, “no es un proyecto que centra al sujeto en sí mismo, en su propia perfección o santificación, o en su adquisición de determinadas virtudes”, por el contrario, es un proyecto “centrado en los otros, orientado a los demás, con la intención puesta en aliviar el sufrimiento ajeno” (p. 166), su centro está en el respeto y defensa de la vida de todos los seres humanos, para que todos pueda disfrutarla. Al respecto, retomando las palabras del Papa Juan Pablo II, nos dice el Papa Francisco (2013) en la Evangelii gaudium que “se debe rechazar la tentación de una espiritualidad oculta e individualista, que poco tiene que ver con las exigencias de la caridad y con la lógica de la Encarnación” (N° 262). Es un error considerar que el talento o la virtud que uno tiene nos separa o nos coloca por encima de los otros; por el contrario, “Dios no nos da gracias, talentos ni virtudes para nosotros solos” (Merton, T. 2009, p. 16).

Martínez, E. (2009b), advierte de un error en el que con frecuencia se ha caído: “hemos cambiado la ‘experiencia de Dios’ por una ‘doctrina’ aprendida’” (p. 32), con lo cual no se ha llevado a la persona a vivir una experiencia personal de Dios sino a repetir algunas creencias y cumplir algunas prácticas. En este sentido, nos recuerda el Papa Francisco (2013), citando al Papa Benedicto XVI: “No se comienza a ser cristiano por una decisión ética o una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona, que da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva” (N° 7).

“Jesús volvió el mundo al revés” (Nolan 2006, p. 82); no propuso mejoras en las creencias y prácticas religiosas de su tiempo, planteó un cambio radical, rompió con los criterios que consideraban a unos buenos y a otros malos, trató a los marginados con la misma dignidad que a la gente considerada importante. Jesús dio vida a quienes tenían la vida cuestionada o disminuida y devolvió la dignidad a quienes eran atropellados (Castillo, 2011, p. 33).

Velasco, J. D. D. M. (2013), explica que es la experiencia del amor de Dios lo que hace posible y urge a vivir el amor a los hermanos: “La irrenunciable y fundamental

dimensión vertical de la espiritualidad cristiana comporta como irrenunciable y parte integrante de ella, la dimensión horizontal hacia los hermanos y en especial hacia los necesitados" (p.616). En relación a este aspecto, Razeto, L. (2004) nos presenta un conflicto que se da entre esta dos dimensiones cuando, en vez de tener un equilibrio, se polariza una de ellas: el verticalismo "cuando la apreciación de los valores espirituales, trascendentes o sobrenaturales se verifica en contradicción y en desmedro de las realidades humanas, históricas y naturales a las que se menosprecia" y, por otro lado, el horizontalismo: "cuando la valoración de estas realidades naturales, humanas e históricas tiende a absolutizarse, menospreciándose las dimensiones religiosas, espirituales y trascendentes (p. 3).

La espiritualidad cristiana "tiene siempre una dimensión terapéutica" (Grüm, A. 2012, p. 15), hay una experiencia de transformación y sanación interior en quien asume el evangelio como norma de vida. Martínez, E. (2009b) afirma que "lo que Dios espera de una persona es que sea ella misma" (p. 19), esto implica, para el creyente, realizar un trabajo que le permita salir de ataduras y bloqueos que le ahogan, y esto "es un trabajo eminentemente religioso, es un esfuerzo espiritual, en el mejor sentido de la palabra" (Id, p. 20). Esta transformación, de acuerdo con Velasco, J. D. D. M. (2013), es fruto de la acción del Espíritu de Dios que renueva "las opciones y las disposiciones fundamentales, los hábitos del corazón de la persona, el conjunto de sus relaciones: consigo mismo, con los demás hombres, con el cosmos; y, a partir de ahí, su forma de vivir" (p. 617). La espiritualidad cristiana abarca y transforma la totalidad de la vida de la persona.

Las experiencias de grandes místicos cristianos han manifestado "una profunda humanización de la experiencia de lo divino" (Velasco, J.M., 1999, s/p) y les ha llevado a un mayor conocimiento de sí mismos; para Martínez, E. (2009b) el ser una persona en plenitud y el transparentar a Dios está íntimamente relacionados hasta el punto de tener el mismo contenido. El redescubrimiento de la dimensión mística de la vida cristiana, dice Velasco, J.M. (1999, s/p), permite vivir esta relación con Dios en "consonancia perfecta con el descubrimiento moderno de la subjetividad", que se expresa en una búsqueda de la propia identidad, autonomía y libertad.

Draper, B. (2010, p. 54) hace referencia al itinerario espiritual como un camino de transformación para hacerse “más humano”, a lo largo del cual se van dando cambios que traen “beneficios positivos” en nuestra vida; este itinerario comprende cuatro estadios: “despertar” a nuevas posibilidades vitales, “ver de manera nueva” el mundo, “vivir el cambio” es decir vivir de manera distinta y “transmitir” los beneficios de nuestra transformación a quienes nos rodean (Id. p. 17 y 18).

Rolheiser, R. (2003, p. 76) señala cuatro elementos esenciales de la espiritualidad cristiana, no negociables, que nacen del evangelio y necesitan mantenerse un equilibrio, sin descuidar uno u otro, para tener una espiritualidad saludable:

- Oración privada y moralidad privada.
- Justicia social.
- Calidez del corazón y del espíritu (compasión, ternura).
- Comunidad, como elemento constitutivo de la verdadera adoración).

La espiritualidad, de acuerdo con Velasco, J. D. D. M. (2013), se hace experiencia “por medio de la actitud orante”, “la práctica efectiva del amor” y “en el discurrir de la vida cotidiana convertida por la fe en experiencia de Dios” (p. 617), esto es,, según este autor, la “mística de la cotidianidad”.

Una espiritualidad sana, según Grüm, A. y Dufner, M. (2010), tiene las siguientes características:

- Mistagógica: introduce en la experiencia de Dios, centrada en las experiencias de vida espiritual de encuentro con Dios más que en la moral (faltas y pecados).

- Liberadora: conduce a la libertad de los hijos de Dios, que fijan la mirada en el amor misericordioso de Dios y con humildad reconocen sus errores y faltas, en vez de buscar la perfección enfermiza, que es expresión del propio narcisismo.

- Creadora de unidad: lleva a establecer relaciones reconociendo a los demás como hermanos y hermanas, aceptando que todos tenemos la misma dignidad, los mismos deseos y necesidades, abre a la amistad humana.

- Encarnada: se vive en las realidades cotidianas, en medio del trabajo, se hace notar en el mundo actuando sobre estructuras injustas y buscando la mejora de la situación social.

- Buscadora de Dios: lleva al encuentro con Dios por el camino del amor y del desierto en la vida ordinaria, no se queda en búsqueda de experiencias sensibles o místicas; un criterio para saber si buscamos a Dios es la disposición al silencio.

- Global: contempla a la persona en la totalidad de su realidad: "entendimiento y voluntad, corazón y sentimientos, espíritu y cuerpo, consciente e inconsciente, todo debe ser tema y ocupación de la vida espiritual" (p. 122); integra lo femenino y lo masculino.

- Humilde: lleva a reconocer y aceptar la propia verdad, a la aceptación personal de las debilidades y limitaciones, con paz y alegría.

Martínez, E. (2009b) señala como rasgos de la coherencia de la experiencia creyente los siguientes:

- Acceso a una experiencia personal de Dios.
- Unificación personal.
- Unificación de la vida y a la fe.
- Apertura humilde al verdadero rostro de Dios.

Castillo (2004) plantea como criterio de autenticidad de una espiritualidad cristiana para el siglo XXI que esté centrada en la vida (sin adjetivos que lleven a evadir la realidad terrena), a partir de la vida que cada uno lleva o puede llevar en este mundo. Citando a Grüm, A. (2006), Arnáiz, J.M. (2015) afirma que la auténtica espiritualidad cristiana "incluye los grandes deseos de felicidad" (p. 46). En este sentido, para Velasco, J. D. D. M. (2013), la alegría es no sólo un rasgo distintivo de la espiritualidad cristiana, sino un medio para verificar su autenticidad; la felicidad; no es fruto de la satisfacción de necesidades o deseos inmediatos, no elimina las experiencias negativas de la vida, citando a San Juan de la Cruz, dice este autor que responde a "lo que desea nuestro corazón" (p. 620), es la

alegría de quien encuentra en Jesús la respuesta al deseo de ser, de vida, de felicidad que le habita.

Al igual que la inteligencia, la sociabilidad y las emociones, la espiritualidad necesita cultivarse en la vida diaria desarrollando la capacidad "de contemplación, de escucha atenta de los mensajes y valores que impregnan el mundo" (Boff, 2002, p. 71). Algunas prácticas citadas por Torralba, F. (2011) son el silencio y la soledad, la contemplación y la meditación, dialogar en profundidad, el arte, la solidaridad.

2.1.5 La Espiritualidad Marista

La espiritualidad marista, según explica Brambila, A., es una especificidad de la espiritualidad cristiana, es decir, una manera específica de vivir el seguimiento de Cristo, es una opción existencial que abarca la vida de toda la persona. La espiritualidad marista es un don para la Iglesia y el mundo (Agua de la Roca, 2007, N° 13); Brambila, A. añade que este don "hay que conocerlo, guardarlo, profundizarlo, actualizarlo y compartirlo" (s/p).

Tiene su origen en San Marcelino Champagnat, y el grupo de jóvenes que conformaron la comunidad fundacional de hermanos en La Valla, hombres sencillos a quienes Marcelino formó y transmitió su propia espiritualidad; son ellos los portadores del carisma fundacional (Brambila, A., Agua de la Roca, 2007, N° 2):

> Fueron descubriendo, cada vez más profundamente, la presencia de Dios en medio de ellos y aprendieron a confiar en la Providencia. Juntos cultivaron la sed de Jesús y el deseo de seguirle al estilo de María. Desarrollaron el amor a María como medio seguro de centrar sus corazones en Jesús. Se animaban unos a otros para ayudar a los necesitados. (Agua de la Roca, 2007, N° 4)

Marcelino vivió su camino espiritual abriéndose a la gracia de Dios y desarrolló una espiritualidad profundamente encarnada, un cristianismo práctico, aprendió a buscar a Dios en las circunstancias de la vida y en los acontecimientos de su época (Sammon, S., 2003); cultivó una espiritualidad sencilla y realista, vivió una intensa relación con Jesús y María, tenía una honda conciencia del amor de Jesús y María hacia los demás (Agua de la Roca, 2007). Mesonero, M. (2012) destaca que Marcelino Champagnat encarnó "un estilo de seguimiento de Cristo basado en su vivencia de fe, en un contacto afectivo y estrecho

con Cristo" (p. 21-22); Marcelino no dejó grandes tratados de teología o espiritualidad, sus escritos son más bien sencillos y modestos, mayormente correspondencia dirigida a diferentes personas, "son vitalistas y hablan de acción, experiencia de Dios y afectos hacia las personas con las que se relaciona" (Id. p.22).

Sammon, S. (2003) destaca tres características principales de la espiritualidad de Marcelino que se encuentran en su Testamento Espiritual: "el ejercicio de la presencia de Dios, la confianza en María y esas llanas virtudes de la humildad y la sencillez" (p. 50). Mesonero, M. (2013) considera que la sencillez es un elemento fundamental de la espiritualidad de Marcelino, que se expresa en la sinceridad y transparencia con que se relaciona con los demás, así como en el aprecio por las cosas pequeñas de la vida diaria; el abandono en Dios le lleva buscar hacer en todo la voluntad de Dios, aun en medio del sufrimiento, con la confianza de que Dios sabe mejor que nosotros lo que nos conviene.

Según explica Mesonero, M. (2012), el lema "Todo a mayor gloria de Dios y honor de María", asumido por Marcelino, sintetiza su espiritualidad misión: este lema expresa la pasión por Dios, tiene un carácter apostólico y muestra la dimensión mariana. Este mismo autor destaca la relación de confianza y abandono en Dios que cultivó Marcelino, expresada en la oración del Nisi Dominus (Si el Señor no construye la casa…, Salmo 126). En el contexto de la preparación de la celebración del bicentenario del nacimiento del Instituto Marista, Mesonero plantea la necesidad de asumir el Nisi Dominus "como modo de vivir nuestra espiritualidad" (p. 180), así como el lema de Marcelino: "¿No nos lleva el lema del fundador a vivir lo más esencial de nuestra espiritualidad? ¿No sufrimos ninguna pérdida si no lo tenemos presente de manera explícita en nuestra espiritualidad?" (p. 181).

Si bien surge en un contexto de vida religiosa masculina, desde sus orígenes la espiritualidad marista ha "tenido atractivo para los hermanos de Marcelino y también para el laicado marista" (Agua de la Roca, 2007, p. 10); sintoniza con la vida laical "porque es práctica y empapa lo cotidiano", "su lugar está entre los niños, en el hogar, en el trabajo. Las personas y sus circunstancias son el libro de Dios en el que aprendemos, y con el que enseñamos a leer la vida" (En torno a la misma mesa, 2009, p. 70); esta espiritualidad "modela nuestra forma de relacionarnos con las personas, con el mundo y con Dios" (Agua

de la Roca, 2007, p. 14), es decir, impregna la vida, la forma de ser de cada persona, de ciertos rasgos característicos.

Clark, R. (2003) presenta una lectura femenina de la espiritualidad marista: los "Hermanos de María son un grupo de hombres que hacen vida un carisma femenino", pues toman a una mujer, María, como modelo; desde esta perspectiva se enfatiza el carácter relacional, experiencial y práctico de la espiritualidad marista.

La espiritualidad tiene que ver con el corazón; en la circular Una revolución del corazón (2003) el Hno. Sean Sammon, entonces Superior General, invitaba a contestar una pregunta espiritual que es también fundamento de la propia identidad: "¿en quién o en qué ponemos nuestro corazón?" (p. 12); explica que la renovación de la espiritualidad y de la propia identidad pasa por la renovación del corazón.

Este don del Espíritu no es sólo una realidad histórica, estática, por el contrario, es una realidad dinámica; el Espíritu sigue actuando, "Debemos y podemos seguir respondiendo desde nuestra espiritualidad marista al mundo y a la Iglesia de hoy" (Brambila, A.), se trata de traducir a Champagnat para responder a los desafíos actuales con el entusiasmo y la audacia del inicio.

El lema de convocatoria al XXI Capítulo General, Corazones nuevos para un mundo nuevo, expresa la necesidad de un cambio profundo, del corazón, para responder a las demandas del mundo y de la Iglesia de hoy (Sammon, S., fms, 2008), en este sentido, en el documento se plantean algunos desafíos, uno de ellos referido al cuidado de la vida espiritual, la cual que debe transparentarse en nuestras palabras y acciones:

> Al igual que Marcelino, nosotros tenemos que ser, por encima de todo, hombres de Dios. Y eso tiene que transparentarse en todo lo que decimos y hacemos. No podemos seguir tolerando, ni en nosotros ni en cualquier otro, esa dualidad que nos hace aparecer como activos operarios del Reino, al mismo tiempo que flaqueamos en la oración y se debilita nuestra espiritualidad. Cuando decimos que Jesús es el centro y pasión de mi vida, esas palabras han de ser mucho más que un lejano ideal o un pensamiento inspirador. Deben ser el verdadero reflejo de nuestra realidad personal. (p. 37).

En la actualidad, aunque en diferentes estados de vida, hermanos y laicos viven la misma espiritualidad marista. El documento fruto del XXI Capítulo General, ¡Con María, salgan deprisa a una nueva tierra!, nos dice: "Queremos ser continuadores de su sueño:

hombres y mujeres de Dios, profetas de la fraternidad en un mundo deshumanizado en búsqueda de sentido y sediento de Dios. Nos sentimos llamados a responder, como hermanos y hermanas, siendo presencia de este amor y rostro materno de Dios" (p. 15).

En la circular Nos dio el nombre de María (2012), dice el Hno. Emili Turú, actual Superior General, que como maristas "somos invitados a manifestar de manera original y específica la presencia de María en la vida de la Iglesia y de los hombres" (p. 36-37), y precisa que la clave para entender cuál es nuestro espíritu está en el nombre que llevamos, y que esto es válido también para los laicos y laicas del mundo que se sienten identificados con el carisma marista. A través de tres íconos presenta tres actitudes de María que son expresión de una Iglesia mariana que estamos llamados a construir: el ícono de la visitación (expresa el servicio), el ícono de pentecostés (expresa la comunidad) y el ícono de la anunciación (expresa la interioridad).

En el documento Agua de la Roca (cap. 1) se presentan los rasgos que caracterizan esta espiritualidad:

- Presencia y amor de Dios: experiencia del amor personal de Dios y convicción de su presencia en las experiencias humanas de cada día
- Confianza en Dios: certeza de que Dios actúa siempre, aun en medio de las dificultades y limitaciones.
- Amor a Jesús y a su Evangelio: centralidad de Jesús en nuestra vida y misión.
- Al estilo de María: confianza en María, la Buena Madre, seguir a Jesús al estilo de María.
- Espíritu de Familia: experiencia de ser hermano y hermana para los demás, cultivando relaciones fraternas y afectuosas, basadas en las actitudes de amor y perdón, ayuda y apoyo, olvido de sí, apertura a los demás y alegría.
- Sencillez: en el modo de relacionarnos con Dios y con los demás, procurando ser personas íntegras, sinceras, abiertas y transparentes.

Asimismo, se presenta algunas prácticas esenciales para desarrollar la espiritualidad: la meditación de la Palabra de Dios, la oración personal y comunitaria, la

revisión de la jornada, la experiencia de comunidad, el acompañamiento, la eucaristía y la reconciliación.

2.2 Psicología y Espiritualidad

2.2.1 El desarrollo humano integral

Martínez Miguélez, M. (2009) considera que el ser humano es un "suprasistema dinámico", conformado por varios subsistemas perfectamente coordinados entre sí, estos subsistemas son: físico, químico, biológico, psicológico, social, cultural, ético-moral y espiritual; en vistas al desarrollo pleno ser humano, dice este autor, hay que considerar su realidad integral.

Mosquera, P. (2011) también explica que el ser humano es un ser complejo, con dimensiones o potencialidades que se integran y forman una unidad; estas potencialidades son: la inteligencia racional, la inteligencia emocional y la inteligencia espiritual.

El ser humano, para Pacot, S. (2001), está conformado por tres componentes: "el espíritu o el corazón profundo, el alma o la psique y el cuerpo" (p. 18); la tarea es encontrar la unidad viviendo íntegramente cada uno de estos componentes.

De acuerdo con Covey, S. (2011), la persona tiene cuatro dimensiones: cuerpo, mente, corazón y espíritu; explica que el crecimiento personal se da en un continuum de madurez, que abarca todas las dimensiones, en el que la persona va pasando de la dependencia a la independencia y de la independencia a la interdependencia. Al inicio de la vida todas las personas somos totalmente dependientes de otros (corresponde al paradigma de tú cuidas de mí); poco a poco nos hacemos independientes hasta poder hacernos cargo de nuestra persona, nos volvemos independientes (yo soy responsable, puedo decidir, me basto a mí mismo); conforme crecemos y maduramos vamos tomando conciencia de que somos seres interdependientes y que los mayores logros tienen que ver con las relaciones

con los otros (es el paradigma del nosotros podemos hacerlo, podemos cooperar, podemos combinar nuestros talentos).

Monbourquette, J. (2009b) considera que el trabajo de reconocer, aceptar y reconciliarse con la propia sombra es una condición esencial para llegar a ser una persona equilibrada y entera, pues permite recuperar e integrar aspectos de uno mismo que han sido reprimidos o rechazados; el rechazo de la propia sombra trae efectos negativos: es fuente de desequilibrio psicológico, insatisfacción consigo mismo, es causa de conflictos interpersonales así como de desviaciones en la vida espiritual, bloquea el crecimiento interior de la persona: "Sin una verdadera y profunda aceptación de sí mismo, la vida espiritual descansa sobre unas bases psicológicas llenas de trampas, y no es más que una huida hacia un mudo ilusorio" (p. 21).

Subaldo, L. (2012), citando a Martínez, L.E. (2003), destaca la fidelidad a sí mismo como el elemento central de la tarea de ser persona, esta fidelidad "hace que la persona crezca en solidez y produce una sensación de coherencia con el propio talante personal; la persona con talante, explica, es aquella que "frente a la rutina cotidiana, apuesta por la vida; frente a las respuestas fáciles, mantiene activa la voluntad; frente a la complicación, vive una actitud de sencillez; frente a la superficialidad, se vive en una actitud de cercanía, y de presencia consciente de sí misma" (p. 22).

Desde la perspectiva de la psicología humanista, referida por Grüm, A. (2007), la persona madura y se desarrolla en tanto va descubriendo su condición única e irrepetible, y entra en contacto con su fuente interior, donde encuentra los recursos para crecer como persona y afrontar circunstancias diversas de la vida, así como con la fuente del Espíritu Santo que brota en su interior; mientras que desde la perspectiva de la psicología transpersonal, también referida por este autor, la satisfacción de necesidades está asociada al crecimiento y desarrollo integral de la persona, estas necesidades no se limitan a las necesidades básicas o a las necesidades sociales, sino que incluyen las necesidades espirituales; citando a Maslow, señala las siguientes características de la persona madura:

> El reconocimiento de que uno es responsable de su propia experiencia/vivencia y sensación de bienestar y, a la vez, fuente de la misma; una mayor sensibilidad hacia los demás, que se manifiesta en un incremento del amor, la compasión, la empatía y la generosidad; una apreciación del carácter

> sobrecogedor y misterioso de la vida, expresado en actitudes de reverencia, gratitud, asombro y sensibilidad ecológica, y una participación íntegra y sincera en la vida, con una apertura plena tanto al gozo como al dolor implícitos en la condición humana. (p. 33)

Para Lukangakye, K. (2014) la persona humana es un ser abierto, un ser en relación: con Dios, con el otro y consigo mismo; por consiguiente, llega a su plena madurez cuando se pone en relación con; citando a D'Ansembourg, T. (2003) explica que "no hay intimidad con los demás sin intimidad con uno mismo".

De acuerdo con Martínez, E. (2009b), la fe es "un poderoso motor de crecimiento" y de transformación que se manifiesta en todos los niveles de la persona.

El desarrollo integral humano conlleva, pues, a tener en cuenta y atender al ser humano en su totalidad, preocupándose por cada una de sus dimensiones y necesidades.

2.2.2 La inteligencia emocional

Actualmente nadie duda de la importancia de las emociones en la vida de una persona, pueden influir de manera positiva o negativa: "Tienen un efecto revitalizante pero también pueden actuar en forma destructiva y demoledora" (Grüm, A., 2011, p. 19). En este mismo sentido, Ramón-Cortés, F. (2013), empleando la metáfora de la balanza emocional, explica los efectos de las emociones en las relaciones interpersonales: todo lo que decimos, hacemos, los gestos, los silencios, tienen un efecto positivo o negativo, inclinan la balanza de manera positiva o negativa. Asimismo, Hervás, G. (2009) destaca los efectos positivos de las emociones: las emociones positivas mejoran la capacidad para resolver problemas, aumentan la creatividad, mejoran la capacidad para resistir el dolor, aumentan el altruismo, entre otros, mientras que las emociones negativas son útiles para la supervivencia, para afrontar el rechazo interpersonal, el aislamiento o la pasividad.

Dada la importancia de las emociones en la vida de las personas, se puede afirmar que el reto es aprender a gestionarlas adecuadamente.

Citando a Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasskiy (2011), Pineda, C., (2012) explica que en la actualidad empieza a entenderse que hay relación entre los aspectos racionales y emocionales, ya no son vistos como polos opuestos sino como realidades complementarias, que se influyen mutuamente.

La inteligencia emocional, según Torralba, F. (2011) tiene que ver tanto con la capacidad para transmitir emociones positivas como con la capacidad para canalizar adecuadamente las emociones negativas; citando a Glennon (2004), sostiene "habilita para identificar, expresar y canalizar las propias emociones, pero también para captar y comprender las emociones de las otras personas" (p. 75).

En los estudios realizados por Fernández, P. y Extremera, N. (2009) y Pineda, C., (2012) se plantea la diferencia entre los modelos de inteligencia emocional desarrollados por Mayer y Salovey, quienes introdujeron este modelo en 1990 y posteriormente fueron ajustándolo en base a las investigaciones que realizaron, y Goleman, quien convirtió este concepto en un tema más popular y comercial, con menos sustento científico, vinculándolo a los conceptos de motivación y habilidades sociales, mostrándola como una solución para los problemas personales y profesionales.

Según el modelo de Mayer y Salovey (1997), citado por Fernández, P. y Extremera, N. (2005), Fernández, P. y Extremera, N. (2009) y Pineda, C., (2012), la inteligencia emocional es la habilidad que permite procesar las emociones, unificar las emociones y el razonamiento, permitiendo que éste sea más efectivo y pensar de manera más inteligente sobre nuestra vida emocional; está compuesta por cuatro habilidades de complejidad ascendente:

- Percibir, valorar y expresar emociones: reconocer las propias emociones y las emociones de los demás, expresarlas adecuadamente, diferenciar expresiones de emociones sinceras y honestas o deshonestas.

- Generar sentimientos que faciliten el pensamiento: tener en cuenta las emociones cuando razonamos o solucionamos problemas, ya que los estados afectivos afectan los pensamientos y la toma de decisiones.

- Comprender las emociones y el conocimiento emocional: reconocer tipos de emociones, relación entre palabras y emociones, reconocer las causas que generan los estados de ánimo, comprender las relaciones, combinaciones, entre sentimientos diversos, interpretar emociones complejas, reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros así como la aparición de emociones simultáneas y contradictorias.

- Regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual: estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, reflexionar sobre ellos y aprovechar la información útil que los acompaña, regular las propias emociones y las de otros moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Esta es la habilidad más compleja pues lleva a regular conscientemente las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual.

Para Goleman (1998), según Fernández, P. y Extremera, N. (2009) y Pineda, C., (2012), la inteligencia emocional abarca un conjunto de competencias socio-emocionales relacionadas con el éxito en el ámbito laboral; está compuesta por cinco áreas:

- Autoconciencia: autoconciencia emocional, autoevaluación adecuada y autoconfianza.
- Autorregulación: autocontrol, confiabilidad, responsabilidad, adaptabilidad e innovación
- Automotivación: motivación de logro, compromiso, iniciativa y optimismo
- Empatía: conciencia organizacional, orientación al servicio, desarrollo de los demás y aprovechamiento de la diversidad.
- Habilidades sociales: liderazgo, comunicación, gestión de conflictos, colaboración y cooperación, capacidades de equipo

Según Covey, S. (2012), la inteligencia emocional tiene cinco componentes principales:

- Autoconciencia: autoconocimiento, capacidad de reflexionar sobre la propia vida.
- Motivación personal: lo que entusiasma a las personas y determina sus prioridades (valores, objetivos, metas).
- Autodisciplina: encaminarse para cumplir los proyectos y valores personales.
- Empatía: capacidad para ver y sentir las cosas como las ven y sienten los demás.
- Habilidades sociales: forma de resolver problemas, interactuar óptimamente.

En consecuencia, puede afirmarse que las emociones desempeñan un papel importante en la vida de las personas, que están relacionadas con la forma de procesar la información, de relacionarnos con los otros, de enfrentar las situaciones cotidianas, de proyectarnos al futuro. Sin duda alguna, un adecuado manejo de las emociones contribuye a la felicidad y bienestar de las personas, como lo muestran los estudios de Fernández, P. y Extremera, N. (2009) y Pineda, C., (2012).

Más aun, Ramón-Cortés, F. (2013), explica que la balanza emocional no sólo se aplica a relaciones con los demás, hay una relación primordial, la más importante de todas: la relación consigo mismo; esta relación, explica este autor, condiciona nuestro bienestar y nuestra vida, y, aunque no seamos conscientes de ello, también afecta todas las relaciones que establecemos: “el trato que doy a los demás acaba siendo, en esencia, fiel reflejo del trato que me doy a mí mismo” (p. 169); por consiguiente, es importante tomar conciencia de la propia balanza emocional y procurar equilibrarla.

2.2.3 La inteligencia espiritual

Tradicionalmente se ha considerado la inteligencia como una única facultad propia del ser humano; a partir de la teoría de Gardner sobre las inteligencias múltiples (citado por Torralba, F. 2011, p. 27) se reconoce la existencia de distintas formas de inteligencia. Covey (citado por Vallejo, 2012, p. 31) habla del octavo hábito de la gente altamente efectiva, el cual se ubica en una dimensión diferente (espiritual) y consiste en “encontrar cada uno su propia voz e inspirar a los demás para que encuentren la suya”.

La inteligencia espiritual no está asociada a una religión o creencia en particular, hace referencia a la dimensión espiritual, es una de las dimensiones constitutivas de todo ser humano; como afirma Draper, B. (2010, p. 15), es para todos porque forma parte de nuestra inteligencia total, sin embargo, rara vez accedemos a ella bien "por haber sucumbido al impulso secular de los últimos dos siglos" o bien "por creer que no desempeña papel alguno en nuestra época científica y secular".

Según Emmons (citado por Torralba, F. 2011) es la capacidad relacionada con la trascendencia del ser humano, el sentido de lo sagrado y los comportamientos virtuosos; se manifiesta en la vida cotidiana y permite a las personas el uso de la información espiritual para resolver sus conflictos y alcanzas metas en su diario vivir; está conformada por cuatro elementos: capacidad de trascendencia, habilidad para ingresar a estados de conciencia espirituales, habilidad para vivir las actividades de cada día, los eventos y las relaciones con un sentido de lo sagrado o divino y habilidad para usar los recursos espirituales en la resolución de conflictos.

La espiritualidad influye en la manera como la persona afronta los acontecimientos de la vida cotidiana así como las relaciones con los otros. De acuerdo con Torralba, F. (2011, p. 299), hace al ser humano "más receptivo, más sensible, más plenamente integrado en el entorno"; además, le permite afrontar problemas existenciales de la vida diaria, situaciones de falta de salud o desdicha, e integrar lo intrapersonal con lo interpersonal (Zohar, D y Marshall, I., 2001).

Buzan, T. (citado por Provincia Marista Compostela, 2014, p. 23), considera que las personas espiritualmente inteligentes tienen las siguientes características: "están convencidas de que pueden cambiar algo, personas especialmente creativas, compasivas, responsables, respetuosas, entusiastas, sinceras, relajadas, pacíficas y profundamente alegres". Para Draper, B. (2010) las personas espiritualmente maduras "crean ritmos cotidianos que les permiten escuchar activamente" (p. 34).

Según Zohar, D y Marshall, I. (2001, p. 29), las características de una persona con alta inteligencia espiritual son:

- Capacidad de ser flexible (activa y espontáneamente adaptable)
- Alto nivel de conciencia de sí mismo.
- Capacidad de afrontar y usar el sufrimiento.
- Capacidad de afrontar y trascender el dolor.
- Ser inspirado por visiones y valores.
- Reticencia a causar daños innecesarios.
- Tendencia a ver las relaciones entre las cosas (ser "holístico").
- Marcada tendencia a preguntar "¿Por qué?" o "¿Y si?" y a pretender respuestas fundamentales.
- Ser independiente de campo, es decir, poseer una facilidad para estar contra las convenciones.

Al hablar del capital espiritual de las personas, Bosch, M. (2014) hace referencia a las habilidades propias de la inteligencia espiritual que presenta Torralba:

1. Búsqueda de sentido: preguntarnos y buscar respuesta –significado, orientación, valor.
2. El preguntar último, más allá de las respuestas científicas.
3. La capacidad de distanciamiento: posibilidad de libertad y crítica.
4. La autotrascendencia: abrirse a nuevas perspectivas desde criterios distintos a la lógica racional.
5. El asombro: maravillarse, admirarse.
6. El autoconocimiento, conciencia de sí.
7. La facultad de valorar, emitir juicios de valor sobre decisiones, actos y omisiones.
8. El gozo estético, pues la belleza como tal no se capta por los sentidos.
9. El sentido del misterio, de lo que no puede ser dominado.
10. La búsqueda de una sabiduría, distinta del tipo lógicomatemático.
11. El sentido de pertenencia al todo, captarse a sí mismo en reconciliación con el mundo.
12. La superación de la dualidad: del tú y el yo emerge un sentido de unidad.
13. El poder de lo simbólico: un significado que trasciende al objeto.

14. La llamada interior.
15. La elaboración de ideales de vida.
16. La capacidad de religación.
17. La ironía y el humor.

Otros autores relacionan la inteligencia espiritual con los conceptos de interioridad (capacidad de conectarse con su mundo interior), sentido de trascendencia, capacidad para resignificar situaciones cotidianas, compromiso con el servicio y el bien. Boff (2013) plantea la necesidad y la urgencia de cultivar la inteligencia espiritual en nuestro tiempo, integrándola con las otras formas de inteligencia (intelectual y emocional).

La inteligencia espiritual, sostiene Torralba, F. (2011) abre al tema del sentido y permite convertir la vida en un proyecto que lleve a la realización personal, partiendo del conocimiento de sí mismo, de lo que es y lo que quiere ser.

Covey, S. (2012, p. 386) explica que existen tres caminos para desarrollar la inteligencia espiritual:

- Integridad: fidelidad a los valores y convicciones más elevados y conexión con lo Infinito.
- Sentido: tener un sentido de lo que se puede aportar a las personas y a las causas.
- Voz: alinear el trabajo con los talentos y dones personales y la propia vocación.

En la investigación que realiza Mosquera, P. (2011) se afirma que la inteligencia espiritual permite armonizar las emociones, generando pensamientos y sentimientos que se expresan en actitudes saludables que favorecen el bienestar del área corporal.

2.2.4 Efectos psicológicos de la espiritualidad

Considerada como la Cuarta Fuerza en el campo de la psicología, luego del conductismo, el psicoanálisis y el humanismo, la Psicología Transpersonal reconoce que,

como seres humanos, somos cuerpo – mente – espíritu (Almendro, 2008); la espiritualidad permite al ser humano lograr la integración de su ser, de su historia, de su vida. Nervi, M.A. (2011) hace referencia a la editorial del primer número de la revista PRS, Psychology of Religion and Spirituality (2009) donde se reconoce la necesidad de la psicología de entender el rol y el valor del fenómeno espiritual y religioso para el desarrollo humano y su conducta; mientras que Martínez, E. (2009b) sostiene que es necesaria la colaboración entre psicología y espiritualidad como realidades que están en interacción conjunta, ya que el encuentro con Dios requiere del encuentro de la persona con ella misma (cfr. p. 76).

La experiencia espiritual, según Pacot, S. (2001), lleva a abrir la totalidad de nuestro ser, no solo el corazón o alguna parte que nos convenga, a la acción del Espíritu que entra para fecundar, ordenar, restaurar y unificar; esta experiencia lleva a sanar heridas y experiencias pasadas, a asumir los propios límites. En esta misma línea, la espiritualidad desde abajo, propuesta por Grüm, A. y Dufner, M. (Grüm, A. et al, 2006), invita a escuchar a Dios que nos habla a través de nuestros pensamientos y sentimientos, pasiones y necesidades; en vez de rechazarlos o reprimirlos, invita a acogerlos y reconciliarse con los pensamientos y sentimientos, pues nos ponen en contacto con Dios.

La logoterapia, escuela creada por Viktor Frankl, es llamada por Lukas, E. (2008) psicología espiritual, está dirigida tanto a personas sanas como enfermas, de diferentes edades y situaciones de vida, considera al ser humano como un todo, un ser multidimensional, abarcando así la esencia del ser que es espiritual; citando a Frankl, dice esta autora, que es una “psicoterapia que parte de lo espiritual y tiende hacia lo espiritual” (p.174); se centra en ayudar a la persona a encontrar el sentido de su existencia, de los acontecimientos concretos que vive; este proceso se realiza a través de preguntas que generan “respuestas sanadoras” que le permiten descubrir el sentido de la vida, lo que lleva a modificar la actitud existencial ante su propia vida (cfr. p. 112-113), la actitud con la que asume las diferentes circunstancias que se presentan en la vida. Según Frankl (2004), se trata de “avivar las realidades espirituales que inciden en la vida, como el potencial de sentido de la vida o la voluntad de sentido” (p. 126).

Estudios de diversos autores como Canaval, Gonzalez y Oliva (2007), Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega (2011), Martínez, Méndez y Ballesteros (2004), Espíndula,

Valle y Bello (2010), Whetsell, Frederickson, Aguilera y Maya (2005), evidencian la influencia favorable de la espiritualidad en el desarrollo de la resiliencia, la capacidad para afrontar la enfermedad, en las habilidades que mejoran las relaciones con los demás. La investigación de Navas & Villegas (2006) muestra que la espiritualidad está asociada con una mejor salud y calidad de vida y que disminuye los niveles de ansiedad y de depresión; puede convertirse en una fuente de fortaleza promoviendo la calidad de vida, las relaciones personales positivas, el compromiso con la comunidad y el crecimiento personal.

En las conclusiones y recomendaciones del estudio realizado por Rodríguez, Fernández, Pérez & Noriega (2011, p.44) se afirma que la espiritualidad "se perfila como uno de los factores determinantes en la promoción de la resiliencia a todos los niveles de la población" y que la educación en valores y actitudes espirituales sería "la mejor manera de forjar personalidades fuertes y resilientes ante las inevitables presiones o problemas de la vida en todos sus períodos".

El cultivo de una sana espiritualidad contribuye a lograr el equilibrio psicológico que toda persona necesita en la vida, y que abarca la relación consigo misma, con los otros y con Dios (Martínez, E., 2009b); la sana relación consigo misma, explica, tiene que ver con la aceptación y la valoración de sí, mientras que una relación positiva con los otros se basa en el respeto, la valoración y el amor, y relación con Dios es fundamental la experiencia personal de Dios; la alegría, afirma este autor, es "signo de armonía interior, de equilibrio y salud psicológica" (p. 130). En este sentido, Vallejo, V. (2012) destaca la importancia de la vida espiritual y su incidencia en la vida cotidiana: "es una inversión a largo plazo que mejorará nuestra calidad de vida, nuestra forma de afrontar el trabajo y prevenir el estrés" (p. 27).

"La fe tiene siempre en sí misma una dimensión terapéutica", sostienen Grüm, A. y Dufner, M. (2010, p. 14), y señalan la importancia de estar atentos a las señales que nos da nuestro cuerpo y que nos habla del propio estado interior de la persona, de temas que requieren ser trabajados como miedos, conflictos, temores; una "vida espiritualmente higiénica", dicen, "permite mantener el cuerpo en tensión sana y positiva, en una forma tensa de bienestar y equilibrio" (p. 81). En esta misma línea, Martínez, E. (2009b) explica que la espiritualidad lleva a la persona a vivir en fidelidad a sí misma, a descubrir su propia

verdad, a vivir en libertad interior y con capacidad de autonomía, ello lleva a sanar resentimientos, a no dejar que la vida sea manejada por estímulos exteriores, a cortar con mecanismos de autocompasión, victimismo y revancha.

De acuerdo con Grüm, A. (2011), el ser humano al nacer ha recibido fuentes de las cuales alimentarse, y que se desarrollan a través de su historia, de las experiencias de vida, de la relación con sus padres, son sus propios recursos y son también un regalo de Dios; estos recursos, dice, son una fuente interior, "debemos excavar con suficiente profundidad" para hallar esa fuente porque está "en nuestro fundamento más profundo" (p. 43-44); el camino de la interioridad nos permite acceder a esa fuente interior de alegría, energía y fortaleza; estas fuentes humanas, dice, son vivificantes e importantes, pero limitadas. El Espíritu Santo es la fuente inagotable que refresca, purifica, sana, fecunda y fortalece (p. 75), es el Espíritu que fecunda en nuestra vida los frutos (virtudes) que nos sostienen en la vida y la hacen fecunda: amor, alegría, paz, paciencia (generosidad), afabilidad, bondad, fidelidad (confianza), mansedumbre, dominio de sí (Gál, 5,22ss).

Vallejo, V. (2012) considera que la dimensión espiritual es una fuente poderosa de cambios significativos y en profundidad, por tanto, es importante incluir esta energía dentro del coaching, ya que éste busca desarrollar el potencial de las personas para obtener cambios profundos que permitan alcanzar las metas; partiendo de la experiencia de diversas personas, afirma que "la fe es una fuente de energía que moviliza nuestras fuerzas hacia el cambio y la conquista de la plenitud" (p. 44).

2.3 El bienestar de la persona

2.3.1 Concepto de bienestar

El bienestar humano es un término bastante amplio, está asociado a los conceptos de felicidad, satisfacción vital (satisfacción personal), calidad de vida, realización personal; no existe una única y clara definición (Aguado, M., Calvo, D., Dessal, C. Riechmann, J, Gonzalez, J. & Montes, C., 2012). No está asociado solamente a aspectos materiales y/o

económicos (Diener, 2000 y Veenhoven, 2005, citados por Gómez, V., Villegas de Posada, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007).

Como parte de un estudio de Gallup, Rath, T. y Harter, J. (2011, p. 12) explican que el bienestar es producto de la combinación de cinco elementos que interactúan entre sí: lo que se hace cada día (satisfacción con el trabajo), calidad de las relaciones interpersonales (aspecto social), confianza en el estado financiero (aspecto económico), la salud (aspecto físico) y satisfacción y compromiso con la comunidad (aspecto comunitario); de la forma como interactúan estos cinco elementos depende el bienestar; para estos investigadores, la consecución del bienestar conlleva esfuerzo y responsabilidad personal.

Gómez, V., Villegas de Posada, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007) explican que hay dos maneras de conceptualizar el bienestar: uno es el bienestar objetivo, asociado al concepto de calidad de vida, se centra en las condiciones materiales que inciden en el bienestar (acceso a bienes y servicios), la otra es el bienestar subjetivo, referido a la interpretación de las condiciones de vida que hace cada persona, es lo que "las personas piensan y sienten con respecto a su vida y las conclusiones que sacan cuando evalúan su existencia" (p. 314) lo que da lugar al bienestar.

En los últimos años se ha incrementado significativamente las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, encontrándose que hay aspectos "no materiales" del bienestar (OPHI, p. 1); en el referido artículo se propone obtener indicadores que midan cómo la gente percibe su sentido de vida, lo que hace para avanzar en ese sentido, su satisfacción con la vida y la felicidad.

Lyubomirsky (2001), citada por Gómez, V., Villegas de Posada, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007, p. 314), afirma que los "procesos cognitivos y motivacionales moderan las relaciones entre las condiciones objetivas, las variables demográficas y los eventos vitales por un lado y el BS por el otro".

Según Hervás y Vázquez, 2006, citado por Vázquez, C., Duque A. & Hervás G. (2012) el estado de bienestar cumple la importante función de autorregulación emocional y conductual.

Según el modelo de bienestar elaborado por Ryff, C. (1989), citado por Hervás, G. (2009), el bienestar es "el reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo" (p. 33); el modelo de Ryff plantea 6 dimensiones básicas del bienestar: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, y Crecimiento personal; en cada una de ellas se puede tener un nivel óptimo o deficitario.

El bienestar subjetivo, según Diener (2000), citado por Cuadra & Florenzano (2003) y Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007), tiene que ver con la evaluación que hace la persona de su propia vida: lo que piensa (aspecto cognoscitivo) y siente (aspecto afectivo). Moyano-Díaz, E. & Ramos, N. (2007), Cuadra, A., Veloso, C., Moya, Y., Lizza, A. & Vilca, J. (2010) y Moyano-Díaz, E., Cornejo, F., Carreño, M. & Muñoz, A. (2013), explican que el bienestar subjetivo tiene un componente afectivo (felicidad) y un componente cognitivo (satisfacción vital), citando para ello a diversos investigadores como Diener, Lucas, Smith. De acuerdo con Vielma, J. y Alonso, L. (2010, p. 266) el bienestar psicológico subjetivo es un "estado psicológico asociado al funcionamiento positivo y al disfrute de la salud integral".

El estudio de Díaz, G. (2001, s/p) sobre el bienestar subjetivo presenta la importancia del "refuerzo de evaluaciones positivas del entorno por parte del sujeto, que le permitan una activa participación con una alta cuota de bienestar subjetivo"; una persona con alto bienestar subjetivo expresa satisfacción con su vida y experimenta frecuentemente emociones positivas.

La importancia de los "estados positivos a nivel psicológico" y su influencia en la salud se evidencia en el estudio de Vásquez et al. (2009), pueden ayudar a afrontar situaciones estresantes y amenazantes de la propia existencia, como son "un sentimiento positivo de uno mismo, un sentimiento de control personal y una visión optimista del futuro" (Id. p. 16).

En el estudio realizado por Vielma, J. y Alonso, L. (2010, p. 268) se señalan elementos comunes a los diferentes conceptos del bienestar psicológico; entre ellos se destaca la influencia que tiene en la calidad de las relaciones consigo mismo y con el

entorno, que puede variar de un momento a otro de la vida, trasciende la satisfacción de necesidades fisiológicas, sociales y las reacciones emocionales inmediatas, se manifiesta en la vida diaria (las personas sufren menos malestar, tienen mejores apreciaciones personales, hacen un manejo más saludable del entorno y de sus relaciones interpersonales).

Citando a Salotti (2006), Rangel, J, & Alonso, L. (2010, p.272) explican el Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico, conformado por las dimensiones de auto-aceptación (apreciación positiva de sí mismo), relaciones positivas con otras personas (relaciones estables, capacidad de amar, amistad), autonomía (autodeterminación, autorregulación), dominio del entorno (crear entornos favorables), propósito en la vida (sentido de vida que de significado a las experiencias) y crecimiento personal (desarrollo del propio potencial).

Rath, T. y Harter, J. (2011) afirman, también, que los pequeños cambios que hacemos en la rutina diaria, así como establecer sistemas automáticos de actuación positiva, pueden tener un gran impacto favorable en nuestro nivel de bienestar.

2.3.2 Factores que influyen en el bienestar subjetivo de la persona

En el estudio realizado por García-Viniegras, C. & González I. (2000) se relaciona la salud con un conjunto de factores que trascienden lo biológico; el bienestar subjetivo se manifiesta en “todas las esferas de la actividad humana” y permite que la persona sea “más productiva, sociable y creativo” con una “proyección de futuro positiva”, que “infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio”; el estudio refiere que entre los componentes del bienestar se encuentra la satisfacción personal con la vida, la condiciones de vida y el modo de vida de las personas.

Marrero, R. y Carballeira, M. (2010) estudiaron el papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo, encontrando que ambos influyen en el nivel de satisfacción vital de la persona.

Diversos estudios revelan que la espiritualidad contribuye al bienestar de la persona: Canaval, G., González, M. C., & Sánchez, M. (2012), Martínez Echeverri, M., Méndez Porras, C. & Ballesteros, B. (2004), Navas, C. & Villegas, H. (2006), entre otros. Se ha encontrado que favorece el desarrollo de la capacidad de resiliencia, ayuda a relacionarse mejor con otras personas, influye positivamente en la toma de decisiones, ayuda a valorar más lo que se tiene, a ser menos rencoroso y perdonar más, influye en la salud y en la calidad de vida de las personas pues el desarrollo de virtudes y estilos de vida saludables. Avellar de Aquino, T. et al (2009), citando a Panzini & Bandeira, 2005, explican que la religiosidad está asociada al bienestar físico, psicológico y emocional, lo que disminuye la posibilidad de que la persona tenga comportamientos de riesgo.

Hay factores contextuales, según explican Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007), que influyen en el bienestar subjetivo, como son la satisfacción profesional, el matrimonio, las relaciones interpersonales (amigos, relaciones sociales), la salud, el dinero. De acuerdo con Diener (1994), citado por Moyano, E. y Ramos, N., (2007) y Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007), "Los dominios que son más cercanos y más inmediatos a la vida personal de la gente son aquellos que parecen tener más influencia en el bienestar subjetivo".

Otro factor que influye en el bienestar subjetivo es la autoeficacia, según explican Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007), ésta se refiere a la percepción que se tiene acerca del control que se ejerce sobre determinados eventos, es decir, si se es capaz de controlar y manejar las situaciones que se presentan, así como la capacidad para lograr una meta.

De acuerdo con Segura, M. y Ramos, V. (2009) destacan los aportes de la Psicología Positiva en el campo del bienestar humano, sostienen que las emociones positivas favorecen el bienestar personal, destacándose la alegría, el amor, el humor (sentido del humor), la fluidez, la elevación y la creatividad. Hervás, G. (2009) el optimismo, la capacidad de agradecimiento, la capacidad para afrontar las dificultades y la capacidad para afrontar las múltiples elecciones son algunos rasgos y actitudes asociados al bienestar.

2.3.3 Satisfacción vital

La satisfacción personal o satisfacción vital es el componente cognitivo del bienestar subjetivo; se refiere a la valoración positiva que realiza una persona sobre su propia vida, sea de manera general o en relación a algunos aspectos como la familia, los estudios, el trabajo, la salud, los amigos, el tiempo libre (Vázquez, C., Duque A. & Hervás G., 012); también, tiene que ver con diversos ámbitos como la calidad de su vida, expectativas y aspiraciones, objetivos logrados (Clemente Carrión, A., Molero Mañes, R. & González Salas, F., 2000; Moyano, E. y Ramos, N., 2007; Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J., 2007); se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas como: familia, matrimonio, trabajo, relaciones sociales, entre otros (Díaz, G. 2001). Al respecto, Moyano, E. y Ramos, N. (2007) cita trabajos de diversos autores como Diener, 1994; García, 2002; Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, García-Viniegras y González, 2000; Liberalesso, 2002.

Según Sousa y Lyubomirsky (2001), citados por Moyano, E. y Ramos, N. (2007), la satisfacción vital es resultado de evaluaciones positivas que realiza una persona en relación a cada uno de los ambientes específicos de pertenencia y funcionamiento.

La satisfacción personal no es algo estático, sino dinámico, varía con el tiempo y las circunstancias vitales; tiene que ver con las expectativas de futuro (aspiraciones) que tienen para sí, así como con los logros obtenidos (García-Viniegras y González, 2000 y Veenhoven, 1994, citados por Moyano, E. y Ramos, N., 2007).

Díaz, D. et al, (2006) explican que la satisfacción es un juicio, una medida a largo plazo de la vida de una persona.

Arita, B. (2005) cita los estudios de Cummins y cols. (2001) acerca de la satisfacción por la vida, en el que se considera siete aspectos para valorar la satisfacción personal: salud, relaciones personales, seguridad, nivel de vida, logros, relaciones con la comunidad y seguridad futura.

En el estudio realizado por Vázquez, C. el al. (2012) explican que la satisfacción vita es de naturaleza más cognitiva que el bienestar, cuyos componentes son afectivos. Citando a Diener, Kahneman, Arora, Harter, y Tov (2009), Kahneman, Krueger, Schkade, Schwartz, y Stone (2006) y Kahneman y Stone (2010), sostiene que la satisfacción vital está estrechamente relacionada con los logros personales y con circunstancias sociales diversas como el nivel educativo personal, la riqueza de la nación o la riqueza personal. Asimismo, estos autores refieren diversos estudios en lo que se ha demostrado la relación existente con la satisfacción marital (Diener y Seligman, 2002), la productividad (Lyubomirsky, King y Diener, 2005), un mejor estado de salud físico y mental (Vázquez, Rahona, Gómez, y Hervás, 2012) y la longevidad (Diener y Chan, 2011; Xu y Roberts, 2010).

Veenhoven (1984), citado por García, M. (2002, p. 21), sostiene que la satisfacción con la vida "representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros, cuyo amplio rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración". Una valoración positiva de las circunstancias vitales incide favorablemente en la experiencia del bienestar.

La satisfacción vital que experimenta una persona también está relacionada con la satisfacción con uno mismo, la cual está ligada con la autoestima y las expectativas de control (Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J., 2007).

En los procesos de valoración de la propia vida de valoración influye tanto de las personas como algunas características personales.

En los procesos cognitivos sobre la satisfacción vital influye diversos factores como la propia personalidad, el nivel socioeconómico y cultural, el estado de ánimo, el contexto en el que se plantea la pregunta, ente otros (Vázquez, C. el al, 2012),

2.3.4 Felicidad

La felicidad es una de las búsquedas centrales del ser humano, es la meta que desea alcanzar en la vida; según los estudios de Lyubomirsky, S. (2001), citada por Barragán, A., (2013), la búsqueda de la felicidad es una de las principales metas en diversas culturas. En su ponencia en el I Congreso Internacional de la Felicidad, Lyubomirsky, S. (Pasaban, E. et al, 2012, p. 106) cita la afirmación de William James: "Lograr la felicidad es una de las necesidades más importantes de las personas", en palabras del Dalai Lama "el propósito de nuestras vidas es ser felices". En esta misma línea, Segura, M. y Ramos, V. (2009) afirman que aunque "en nuestra vida cotidiana no empleamos con mucha frecuencia el término felicidad, ni nos orientamos a buscarla de forma manifiesta, se trata de la meta humana por excelencia" (p. 10). Estamos hechos para la felicidad, afirma Arnáiz, J.M. (2015), "la felicidad da sentido a nuestra vida; por eso es la meta de la misma" (p. 42).x

Es, pues, una de las principales aspiraciones de toda persona: "la gente quiere ser feliz en lo de todos los días", afirma Vallejo-Nájera, A. (Pasaban, E. et al, 2012, p. 68), no sólo en algunos momentos o en acontecimientos importantes, sino siempre, en el día a día; en este mismo sentido, Arnáiz, J.M. (2015), dice que "todo el mundo quiere ser feliz y, a ser posible, de inmediato y para siempre" (p. 5).

La RAE define la felicidad como: "Estado de grata satisfacción espiritual y física". No depende tanto de las circunstancias externas cuanto de la actitud personal; citando al Dalai Lama, Fuster, V. (Pasaban, E. et al, 2012) afirma que "La felicidad viene más de nuestra actitud que de las circunstancias. Si tu actitud es la correcta, incluso ante circunstancias hostiles te sentirás feliz" (p. 52).

Según Segura, M. y Ramos, V. (2009), suele confundirse la felicidad con el bienestar o con el estar contento, de ahí que algunas personas buscan la felicidad en los bienes materiales o pasajeros; Dettonni, P. (2014) coincide al afirmar que en la búsqueda de la felicidad y de bienestar "hemos ido en dirección contraria" (contraria a nuestro mundo interior) y "nos hemos dedicado a coleccionar –con la ayuda de nuestra inteligencia lógica, racional, intelectual– resultados conquistados en nuestro mundo circundante" (p. 29), con lo cual nos alejamos de la tan ansiada felicidad; mientras que para Lukas, E.

(2008) la felicidad “no es algo exterior, no puede adquirirse por medio de la posesión” sino que es “interior, forma parte del ser de la persona” (p. 93); en este mismo sentido, según Arnaiz, J.M. (2015, p. 143), la felicidad brota del corazón, nace “desde lo más profundo de nuestro ser” e impregna todas las dimensiones de la persona. Grüm, A. (2003), llega a afirmar que ser feliz o desgraciado tiene raíces espirituales (p. 9).

Martínez, E. (2009b) sostiene que no hay felicidad comparable “a la de ser uno mismo, sintiéndose vivo y amando la vida, toda vida” (p. 66), desde esta experiencia la persona se abre a la vida y permite que la vida fluya en armonía, sin tensiones desproporcionadas. En este mismo sentido, para Dettoni, P. (2014) es la inteligencia del corazón, que nos lleva a “mirar hacia adentro, sacar capas y conectar con nuestro verdadero yo, la que nos permite ser felices, porque, afirma, “sólo podemos ser felices cuando somos libres, cuando somos dueños de nosotros mismos, cuando sabemos quién es el que realmente habita nuestro cuerpo”, es decir, “cuando somos auténticamente nosotros mismos” (p. 32).

Para ser felices, dice Arnaiz, J.M. (2015), haciendo referencia a Alaiz, A. (2011), se necesita satisfacer las necesidades del cuerpo, del alma y del espíritu: “sed afectiva, sed de sentido, sed de trascendencia y de la interrelación intensa: sed de aprender, de estar juntos, de hacer, de conversión y de ser” (p. 49).

Martínez. O., E. (2011) advierte de algunas creencias peligrosas en relación a la felicidad como son el creer que la felicidad depende de algo o alguien fuera de nosotros mismos, identificar vida feliz con vida fácil, confundir felicidad con placer, creer que la felicidad es ausencia de frustración o dolor, confundir una vida feliz con una vida eficaz.

Según Eduardo Punset (2006), algunos factores externos como el trabajo, la salud, la familia, la educación y la pertenencia a un grupo étnico son algunos mitos que se han asociado a la felicidad, sin embargo el impacto de los mismos no es muy significativo, a diferencia de las relaciones interpersonales que sí tienen una incidencia importante en la felicidad. Se puede tener éxito, un buen ingreso económico, los bienes materiales deseados, y sin embargo, no experimentar la felicidad. De acuerdo con Fuster, V., “los aspectos contingentes y transitorios no son decisivos para la felicidad” (Pasaban, E. et al, 2012, p.

53), depende más de la aceptación y de actitud personal con la que se asume estas circunstancias.

X. Quinzá Lleo (2009), citado por Arnaiz, J.M. (2015), explica la fórmula de la verdadera felicidad:

> Elegir un modo sencillo de vida, aceptar los parámetros económicos o vitales en los que no movemos, sacarle partido a las capacidades o recursos que tenemos, es muy importante en la consecución de una vida feliz. Estar a gusto con las personas que nos rodean, disfrutar con lo que hacemos con cierta fruición, facilitar a los demás las oportunidades de la vida, quitarles de en medio los obstáculos que les impiden gozar y ser más felices: aquí está la fórmula de la verdadera felicidad.

Punset sostiene que los factores que inciden significativamente en los niveles de felicidad son: emoción al comienzo y final de proyecto, mantenimiento y atención al detalle, disfrute de la búsqueda y la expectativa y las relaciones personales (p. 147). Los estudios de Seligman (2002), citado por Barragán (2013) ponen de relieve la importancia de la construcción y mantenimiento de las relaciones sociales en la felicidad (p. 15).

Peterson y Seligman (2004), citados por Martínez Martí, M. (2006), Segura, M. y Ramos, V. (2009), elaboraron una clasificación de fortalezas y virtudes humanas, que tienen efectos positivos en la felicidad. Hervás, G. (2009) explica que estas fortalezas humanas son recursos que una persona ha desarrollado y que le ayuda a afrontar diversas situaciones en la vida; presenta la clasificación de las fortalezas humanas tomando como referencia los trabajos de Peterson y Park (2009):

1. Sabiduría y Conocimiento:
    - Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas.
    - Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.
    - Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.
    - Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.
    - Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.

2. Coraje:
    - Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina.
    - Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.
    - Persistencia: finalizar lo que uno empieza.
    - Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.

3. Humanidad:
    - Bondad: hacer favores y ayudar a los demás.
    - Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás.
    - Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.

4. Justicia:
    - Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.
    - Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo.
    - Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

5. Contención:
    - Capacidad de perdonar: perdonar a aquellos que nos han hecho daño.
    - Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.
    - Prudencia: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir.
    - Autorregulación: regular lo que uno siente y hace.

6. Trascendencia:
    - Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia, o la destreza en todos los ámbitos de la vida.
    - Gratitud: ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.
    - Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
    - Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás.

- Religiosidad: tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida.

Para Torralba, F. (2011) las personas más felices son aquellas que tienen "más habilidades emocionales y sociales para gestionar su vida" (p. 329); la felicidad, dice, tiene que ver con:

- La realización de los propios valores e ideales.
- La experiencia de cumplir con el propio deber.
- La sensación interior de vivir una vida con sentido.

En este mismo sentido, para Arnaiz, J.M. (2015) la felicidad es fruto de una combinación entre la experiencia de alegría, satisfacción y bienestar con la sensación de que la vida es buena, tiene sentido y vale la pena.

De acuerdo con Moyano & Ramos (2007), la felicidad viene a ser el componente afectivo del bienestar subjetivo; tiene que ver con el disfrute subjetivo de la vida (Veenhoven, R. 2001), se puede pasar por momentos difíciles o dolorosos, pero en general ser feliz.

Las investigaciones de Tkach y Lyubomirsky (2006), citados por Barragán, A. (2013), muestran que el estado de ánimo, los rasgos de personalidad, las relaciones sociales, la vida con sentido y el nivel de satisfacción general están asociados con la experiencia de felicidad.

Citando los estudios de Diener, Suh, Lucas & Smith (1999), Fernández-Berrocal & Extremera (2009) señalan tres componentes del concepto de felicidad: experiencias de afecto positivo frecuentes, experiencias de afecto negativo infrecuentes y altos niveles de satisfacción vital. Alarcón R. (2006) desarrolló una escala para medir la felicidad, en la que considera 4 factores: sentido positivo de la vida (tiene que ver con las actitudes personales ante la vida), satisfacción con la vida (tiene que ver con la satisfacción por los logros obtenidos en la vida), realización personal (referido a la felicidad plena, no a episodios temporales) y alegría de vivir (referido a la experiencia de lo maravillo que es vivir).

En su ponencia en el I Congreso Internacional sobre la Felicidad, el padre Ángel García señala cuatro aspectos importantes para conseguir la felicidad: creer en Dios y en los hombres, querer y dejarse querer, evitar la soledad y disfrutar trabajando junto a los demás y por los demás (Pasaban, E. et al, 2012, p. 137). El honorable Jigmi Thinley afirma que la felicidad pasa por "cultivar las relaciones personales y desarrollar proyectos sociales" (Id., p. 141), enfatiza el sentido de pertenencia a la familia y a la sociedad en general como aspectos importantes para ser felices: "no podemos aspirar a ser felices si quienes nos rodean no pueden serlo" (Id., p. 143); mientras que para Arnaiz, J.M. (2015, p. 143) "se es auténticamente feliz haciendo felices a los que nos rodean".

En una entrevista concedida el 27 de julio de 2014 a la revista argentina Viva, el Papa Francisco formuló diez consejos para alcanzar la felicidad:

1. Viví y dejá vivir.
2. Darse a los demás.
3. Moverse remansadamente.
4. Jugar con los chicos.
5. Compartir los domingos con la familia.
6. Ayudar a los jóvenes a conseguir empleo.
7. Cuidar la naturaleza.
8. Olvidarse rápido de lo negativo.
9. Respetar al que piensa distinto.
10. Buscar activamente la paz.

La felicidad está asociada a la satisfacción vital, la cual tiene diversas expresiones, por tanto, "la felicidad se ve y se oye, se hace alaba y testimonio de vida" (Arnaiz, J.M., 2015, p. 97); este autor destaca los siguientes signos de la felicidad:

- Desarrollar nuestras capacidades.
- Vivir el presente.
- Liberarse de la rutina.
- Disfrutar de la vida en cada momento.
- Conocerse a sí mismo.
- Tratarse con delicadeza.
- Establecer vínculos sanos.

- Ayudar.
- Experiencia de entusiasmo.
- Conectarse con Dios.

Podemos, pues, afirmar que la felicidad está asociada con la actitud ante la vida, con la manera de afrontar las circunstancias que presentan, con la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, con el sentido de hacer algo en favor de los demás.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Justificación del problema

Al revisar los estudios realizados en los últimos años relacionados con la espiritualidad, se observa que en su mayoría se centran en la incidencia que ésta tiene en el afrontamiento de situaciones diversas como enfermedades, violencia, vejez, entre otros.

Así tenemos, por ejemplo, la investigación realizada por Martínez Echeverri, M., Méndez Porras, C. & Ballesteros, B. (2004), que confirma el efecto amortiguador de la espiritualidad y religiosidad en pacientes con cáncer, así como el crecimiento espiritual en las mujeres con cáncer; mientras que el estudio de Whetsell, M. V., Frederickson, K., Aguilera, P., & Maya, J. L. (2005) muestra la relación positiva que hay entre los niveles de bienestar espiritual y la fortaleza relacionada con la salud en adultos mayores.

Asimismo, Navas, C. & Villegas, H. (2006) citan estudios que evidencian la influencia positiva de la espiritualidad en la salud de las personas, pues les permite desarrollar diversos mecanismos para afrontar la enfermedad; Yoffe, L. (2007) presenta los efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos, pues brinda soporte a quienes experimentan la pérdida de un ser querido, ayuda a tener una mayor compresión del sentido de la vida y a aceptar la muerte como parte de la vida misma.

El estudio realizado por Quiceno, J. M. & Vinaccia, S. (2009) presenta el impacto de la psicología de la religión y la espiritualidad en la salud física y mental, encontrándose que favorecen los procesos cognitivos y la salud mental y física.

La investigación bibliográfica realizada por Rodríguez, M., Fernández, M. L., Pérez, M. L. & Noriega, R. (2011) refiere diversos estudios que permiten afirmar que la

espiritualidad es un factor importante de la promoción de la resiliencia en todos los niveles de la población; mientras que Canaval, G. E., González, M. C., & Sánchez, M. O. (2012) muestran la incidencia positiva de la espiritualidad en la capacidad de resiliencia de mujeres que son maltratadas por su pareja; San Martín, E. (2012) en la investigación que realiza sobre Resiliencia y espiritualidad en situaciones de crisis familiar, concluye afirmando que la espiritualidad "es un recurso significativo de protección y recuperación ante la adversidad, y un factor de resiliencia que sostiene a los individuos en los procesos de adaptación durante y después de periodos de crisis familiar".

El estudio realizado por Pérez Santiago, J. A. (2007) explora la espiritualidad en el contexto laboral, encontrando que la espiritualidad aporta beneficios en el ámbito laboral relacionados al clima organizacional, las actitudes hacia el trabajo y el servicio al cliente; Pérez Santiago afirma que esos resultados guardan relación con otros estudios, y cita a los realizados por Harrington, Preziosi & Gooden (2002), Marques, Dhiman & King (2005), Marques, 2006, Mitroff & Denton (1999), Ortiz (2002); por otro lado, la mayoría de los participantes en ese estudio señalan que en sus organizaciones "no se ofrece apoyo a la expresión de su dimensión espiritual".

La investigación realizada por Ureña, P., Barrantes, K. & Solís, L. (2014), explora las relaciones entre Bienestar psicológico, espiritualidad en el trabajo y percepción subjetiva de la salud en personal académico y administrativo de la Universidad Nacional, encontrándose que existe correlaciones significativas entre las dimensiones mencionadas.

Rivera, A. Montero, M y Zavala, S. (2014) realizaron un estudio acerca de las relaciones entre espiritualidad, psicología y salud a partir de la revisión de numerosas investigaciones (Villalón, Pintor y López, 2011; González y González, 2011; Vázquez, 2011; Moreno, Stange, Cosío y Torres, 2011; Powell, Shahabi y Thoresen, 2003; Navas, Villegas, Hurtado y Zapata, 2006; Quiceno y Vinaccia, 2009; Hook, Worthington, Davis, Jennings y Gartner, 2010; Taha, Florenzano, Sieverson, Aspíllaga y Alliende, 2011; Bussema y Bussema, 2000; McCon-nell, Pargament, Ellison y Flannelly, 2006; Baldacchino y Buhagiar, 2003; Kelley y Chan, 2012; entre otros), encontrando que la espiritualidad permite desarrollar mecanismos para afrontar experiencias traumáticas, dolorosas, pérdidas, duelos, enfermedades, asimismo, incide favorablemente en el

desarrollo de la resiliencia, ayuda a generar mecanismos de adaptación y mecanismos para manejar el estrés.

Asimismo, la investigación realizada por Mosquera, P. (2011) subraya la importancia de la inteligencia espiritual en el desarrollo de la salud integral, más aun, la considera como base de la misma.

Sin embargo, no se ha hallado estudios que aborden el tema de la espiritualidad en el contexto de la vida cotidiana, con los bemoles que afronta cualquier persona. Este es, pues, el principal aporte del presente estudio: bridar un primer acercamiento para conocer la manera como incide la vivencia de la espiritualidad en la vida cotidiana, concretamente, en el bienestar personal que experimentan un grupo de docentes maristas.

Por otro lado, en los últimos 13 años el tema de la espiritualidad ha cobrado creciente importancia dentro del Instituto Marista (congregación religiosa fundada por San Marcelino Champagnat en Francia, en 1789), no sólo en referencia a los religiosos sino a los laicos; hay una mayor atención a la formación espiritual de laicos y laicas que laboran en las obras o que tienen algún tipo de relación con las mismas. Considerando la importancia de este tema en el mundo marista, y que no se cuenta con referencias de investigaciones similares a la fecha, es que surgió el presente estudio. Los resultados obtenidos aportan elementos para la reflexión sobre la formación espiritual que se brinda en las obras maristas, de cara a proyectos futuros. Cabe destacar que entre las personas entrevistadas no se ha considerado a ningún religioso, todas son laicas.

3.2 Tipo de investigación

De acuerdo con la naturaleza del problema y los objetivos planteados, esta investigación se enmarca en el paradigma cualitativo. Según Morse (2003), citado por Vasilachis (2006) se recurre a las investigaciones cualitativas cuando, entre otras razones, “se sabe poco acerca de un tema”, “el fenómeno no es cuantificable”. Mertens (2005) y Coleman & Unrau (2005), citados por Hernández, Fernández & Baptista (2006),

consideran que las investigaciones cualitativas son útiles cuando “el fenómeno a medir es muy difícil o no se ha medido anteriormente” (p. 530).

La investigación cualitativa, según Marshall y Rossman (1999), citados por Vasilachis et al. (2006), “es pragmática, interpretativa y está asentada en la experiencia de las personas”. En esta misma línea, Castro & Castro (2002) consideran que la investigación cualitativa es eminentemente interpretativa – hermenéutica, es decir, con este tipo de investigaciones se pretende descubrir el significado que las personas atribuyen a los procesos que experimentan. El enfoque simbólico–interpretativo permite describir, comprender e interpretar experiencias partiendo del análisis de los datos brindados por los informantes así como de los significados que cada uno otorga a sus propias experiencias, y a partir de ellas generar algunas perspectivas teóricas (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

En la investigación cualitativa el interés está puesto en la vida de las personas, sus experiencias, historias, comportamientos y sus perspectivas subjetivas (Vasilachis et al. 2006, p. 33).

La presente investigación se ha realizado en un nivel exploratorio, ya que constituye un primer estudio a la realidad de un grupo de docentes maristas sobre la espiritualidad; los estudios exploratorios, como señalan Hernández, Fernández & Baptista (2006), se usan para investigar un tema poco estudiado o cuando se desea indagar algún tema desde otra perspectiva.

Corresponde a un estudio no-experimental y descriptivo; un estudio de caso único ramificado, pues los informantes se han tomado como un todo. El estudio de caso, según Monje (2011), tiene como objetivo básico el comprender una experiencia; en él se da prioridad al conocimiento en profundidad del caso y sus particularidades más que a las generalizaciones de los resultados obtenidos (Vasilachis et al., 2006, p.219). Los estudios de caso único se suelen usar “para abordar una situación o problema particular poco conocido que resulta relevante en sí mismo” (Id, p. 224), tal es el caso de la presente investigación.

En el desarrollo de la investigación se han considerado las siguientes categorías y sub-categorías de estudio:

Categoría: Dimensión espiritual:

1. Subcategoría: Interioridad
2. Subcategoría Sentido de vida

Categoría: Bienestar de la persona

1. Subcategoría: Satisfacción vital
2. Subcategoría: Felicidad

3.3 Objetivos de la investigación

3.1 Objetivo general

Conocer las percepciones de un grupo de docentes maristas sobre la incidencia de la dimensión espiritual en su bienestar personal.

3.2 Objetivos específicos

- Describir la vida espiritual de un grupo de docentes maristas de Lima.
- Identificar las percepciones que tiene un grupo de docentes maristas de Lima acerca de su bienestar personal.
- Describir las incidencias de la dimensión espiritual en el bienestar personal de un grupo de docentes maristas de Lima.

3.4 Población

La población estudiada está conformada por 5 docentes, todas mujeres, de diferentes colegios maristas de Lima, cuyas edades oscilan entre 37 y 49 años. Para la selección de las mismas se tuvo en cuenta los siguientes criterios:

1. Docentes de los diferentes colegios maristas de Lima: (Manuel Ramírez Barinaga – San José – Champagnat – San Luis).
2. Participación en experiencias de formación espiritual (Ejercicios Espirituales – Retiros de Espiritualidad Apostólica Marista – Jornadas de Espiritualidad).
3. Participación activa en el ámbito pastoral, asumiendo algunas responsabilidades (equipos – comunidades – coordinación).

A continuación se presenta los datos de los integrantes de la población:

	Sexo	Edad	Tiempo de labor en la institución marista	Colegio en el que labora	Otros datos
E1	F	45	7 años	San Luis	Casada, 3 hijos
E2	F	37	13 años	Champagnat	Casada, 2 hijos
E3	F	43	20 años	San José	Casada
E4	F	45	10 años	Manuel Ramírez Barinaga	Casada, 2 hijos
E5	F	49	27 años	Champagnat	Casada, 2 hijos

3.5 Instrumento de la investigación

La información se recogió a través de la técnica de Entrevista, siguiendo la guía de entrevista que se presenta en el Anexo 1. La entrevista, según Hernández, Fernández & Baptista (2006), se emplea "cuando el problema de estudio no se puede observar" y permite "obtener información personal detallada" (p. 598); esta técnica permite obtener la mayor cantidad de información posible sobre el tema de estudio (Cisterna, 2007) así como descripciones del mundo vivido por los entrevistados y el significado que tienen para ellos (Martínez, M., 2006).

La primera versión de la guía de entrevista fue sometida a la evaluación de una persona experta en Metodología de la Investigación y de una persona experta en el tema de la investigación; con las observaciones recibidas, se hicieron los reajustes pertinentes y,

posteriormente se aplicó a manera de prueba piloto con dos docentes seleccionados con los mismos criterios empleados para la selección de la población de estudio. La información obtenida en las dos pruebas piloto permitió hacer los últimos ajustes. Finalmente, la guía de entrevista quedó estructurada de la siguiente manera:

Categoría: Dimensión espiritual	1. Subcategoría: Interioridad	7 preguntas
	2. Subcategoría Sentido de vida	6 peguntas
Categoría: Bienestar de la persona	1. Subcategoría: Satisfacción vital	3 preguntas
	2. Subcategoría: Felicidad	3 preguntas

3.6 Procesamiento de la información

Cada una de las entrevistas fue grabada y luego transcrita en un cuadro pregunta por pregunta, como se observa en los Anexos 2, 3, 4, 5 y 6.

La información que se obtiene en una entrevista es abundante y variada, pues recoge las experiencias y percepciones de cada una de las personas entrevistadas, expresadas con su propio leguaje y expresiones; no toda la información que se obtiene es pertinente con el tema de investigación. En tal sentido, las entrevistas fueron procesadas, seleccionando primero los datos que tenían relación con la temática de la investigación y que se consideraron relevantes para la misma (Cisterna, 2005); éstos se codificaron por categorías en las tablas que presentan los resultados de la investigación; las categorías, según Hernández, Fernández & Baptista (2006), son temas o conceptos que se identifican en la información obtenida y que permiten comprender los procesos estudiados. Al procesar la información se han descubierto temas y conceptos que se encontraban metidos entre los datos recolectados en la entrevista (Fernández Núñez, L. 2006). En la presentación de los resultados se destacan las similitudes, relaciones o diferencias encontradas en las categorías antes mencionadas.

Posteriormente, los resultados de la investigación se han analizado teniendo en cuenta tanto los objetivos planteados en la investigación como la información presentada en el marco teórico.

Cabe destacar que los resultados de esta investigación no son generalizables, pues, las muestras cualitativas, según Mertens (2005), citado por Hernández, Fernández & Baptista (2006), “no deben ser utilizadas para representar a una población” (p. 563).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Categoría: Dimensión Espiritual

4.1.1 Subcategoría: Interioridad

Tabla 1: Conceptualización de la interioridad

Entrevistadas	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- Llamada, voz interior. - Ayuda a encontrarme conmigo. - Percibir las cosas que están fuera pero desde muy dentro de uno.	Voz interior. Encuentro con uno mismo. Percibir el mundo.
E 2	- Como voy manejando mis emociones, mi interior espiritual. - Canalizar lo que pasa emocional y espiritualmente en el quehacer diario. - Momentos de paz espiritual. - Retomar fuerzas para continuar.	Manejo de emociones e interior espiritual. Canalizar experiencias. Paz. Fortalecer.
E 3	- Entrar en un espacio. - Verme desde lo que soy, la esencia.	Espacio interior. Encuentro con uno mismo.
E 4	- Esencia de mi ser. - Cultivado dentro de sí día a día. - Depende del tiempo y espacio que le dé. - Reconocer y aprender de los errores diarios y tratar de mejorar. - Espacio para crecer como persona.	Esencia de uno. Cultivando día a día. Encuentro con uno mismo Mejorar como persona

E 5	- El mundo que llevo dentro, en mi corazón, en mi mente. - El resto no conoce, pueden ver a través de mis gestos y acciones.	Mundo interior. No conocido por otros. Se expresa en gestos y acciones.

Las personas entrevistadas conceptualizan la interioridad como espacio o mundo interior, refiriéndose con ello tanto a la parte espiritual como emocional; este mundo interior no es conocido por los otros, sin embargo pueden percibir algo a través de los gestos y acciones (E5). Este espacio interior permite encontrarse con uno mismo, conocer la propia esencia (E1, E3, E4), canalizar lo que ocurre en el día a día, crecer y mejorar como persona (E2, E4). La E4 hace referencia al tiempo y espacio que se dedica diariamente para cultivar la espiritualidad. La E2 se refiere a la interioridad como momentos para tener paz espiritual y fortaleza para continuar en el día a día.

Tabla 2: Experiencias personales de la interioridad

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- Ante un conflicto o decisión que debo de tomar, me da pautas. - Encontrarme con Dios en la oración. - Hacer un espacio, un alto, para escuchar esta esta voz interior. - El silencio me ha ayudado a tomar una buena decisión, relajarme y escuchar a Dios. - Lo que me quiere decir en esa dificultad, problema, pena.	Luz para tomar decisiones. Oración. Silencio. Escuchar a Dios.
E 2	- Muchas: infancia, juventud, adultez. - Experiencias fuertes y significativas. - Decidir que mi vida tiene que estar llevada siempre a Dios.	Experiencias fuertes. Vida llevada a Dios.

E 3	- En retiros: espacios para ver lo que estoy haciendo, lo que quiero y qué hacer para estar mejor.	Retiros – revisión de vida.
E 4	- Espacios a solas para orar. - Leer y reflexionar la biblia. - Leer experiencias de otras personas.	Soledad y silencio. Oración. Lectura de la Biblia. Experiencias de otros.
E 5	- Reflexiones para tomar elecciones, decisiones.	Reflexiones - tomar decisiones.

Acerca de las experiencias personales de interioridad, la E1 y E4 hacen referencia a los espacios de silencio y oración y lectura de la Biblia (E4); este espacio de silencio, oración y reflexión da pautas y ayuda a tomar decisiones (E1, E5). La experiencia que se vive en los retiros (silencio, oración, reflexión) es mencionada por la E3, es un tiempo para hacer una revisión de vida. A diferencia de las demás, la E2 señala de manera general experiencias fuertes y significativas que la motivan a decidir llevar siempre su vida a Dios.

Tabla 3: Actividades para cultivar la interioridad en la vida diaria

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- La primera es la oración, agradecer a Dios la vida de cada día. - Actividades que me permitan crecer. - Ayudar al prójimo. - Estar cerca de mi familia, sentir el amor que me transmiten y darles amor. - Buscar la calma, el silencio.	Oración. Actividades para crecer. Servicio. Dar y recibir amor. Silencio.
E 2	- En la mañana: Escucho música – Meditación (respiración, relajación, responder preguntas interiormente). - En la noche: escribir lo vivido – oración.	Música. Meditación. Oración. Revisión del día.

E 3	- Al despertar: Ofrecer el día - Pido al Señor el discernimiento y que pueda dar lo mejor de mí. - En la mañana es cuando puedo estar sola, sin bulla, sin nada. - En el bus: mirar a las personas, las situaciones que se están viviendo y cómo o estoy mirando al mundo. - Cuestionamiento personal.	Oración. Espacio de silencio. Mirar la vida, las personas, a sí misma. Cuestionamiento personal.
E 4	- Rezar el rosario. - Oración en la mañana y en la noche. - Oración en el bus. - Misa dominical. - Lectura de documentos.	Rosario. Oración. Misa. Lectura.
E 5	- Contacto con gente buena, positiva. - Ir a la iglesia te alimenta. - En este primer semestre: muy molesta con la Iglesia, conmigo, muchos temores. - Lectura de textos, no sólo la Biblia. - Espacios que tenemos en el colegio: de espiritualidad, de oración. - Hojas con oración, canción, que vas leyendo en diferentes momentos.	Contacto con gente buena y positiva. Ir a la Iglesia. Lectura de la Biblia. Espacios de oración. Lectura de oraciones y canciones.

Todas las personas entrevistadas coinciden en señalar la oración como el principal medio para cultivar la interioridad en la vida diaria: agradecer por la vida (E1), revisar el día (E2), ofrecer el día y pedir discernimiento (E3), la oración en general y el rosario (E4), espacios de oración en el colegio y hojitas de oración (E5); asimismo, señalan la oración en la mañana como un primer momento (E1, E2, E3, E4); la oración en la noche sólo es mencionada por dos entrevistadas (E2 y E4). Otros medios son: el servicio, dar y recibir amor, el silencio (E1), la música (E2), revisión del día y de la vida (E2 y E3), la misa (E4), lecturas: de la Biblia, hojas de ración y otros textos (E4 y E5). Tres entrevistadas (E1, E2 y E3) mencionan, también, de una manera u otra la experiencia del silencio. La E5 hace

referencia a una situación personal vivida durante el primer semestre del año que la alejó de la Iglesia y un poco de Dios.

Tabla 4: Dificultades para cultivar la interioridad

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- Muchas actividades diarias, el estrés, movilizarnos. - Difícil encontrar tiempo para hacer un alto y estar tranquila. - Noticias, problemas de nuestra sociedad, hacen que no nos encontremos en paz.	Actividades diarias. Estrés. Problemas de la sociedad.
E 2	- La rutina, el quehacer diario. - Voces de amigos y compañeros de trabajo que cuentan sus penas, me afectan y cargan.	Rutina. Problemas de otras personas.
E 3	- En primer lugar el tiempo. - El trajín de cada día. - Preocupaciones, tensiones.	Quehacer diario. Preocupaciones.
E 4	- La cantidad de cosas que hay para hacer. - Pensamientos sobre el trabajo, la casa, la mente se va por otro lado.	Trajín diario. Pensamientos sobre lo que hay que hacer.
E 5	- No es el tiempo, nunca es el tiempo. - Son barreras que se pone uno mismo. - Cuando uno se molesta o estás muy confundido. - El desconocimiento. - Estar en un ambiente seco, ensimismamiento.	Barreras personales. Estar molesta, confundida. Desconocimiento. Ambiente seco.

Cuatro entrevistadas coinciden en señalar que es el tiempo a causa del trajín diario, las muchas cosas que hay que hacer, la rutina, la primera dificultad para cultivar la

espiritualidad (E1, E2, E3 y E4); sin embargo, la E5 afirma que nuca es el tiempo sino más bien las barreras personales que uno pone debido a situaciones personales (estar molesta, confundida o por desconocimiento). Tres entrevistadas señalan la influencia de algunos factores externos: las noticias sobre problemas de la sociedad quitan la paz (E1), los problemas de otras personas (E2) y el estar en un ambiente seco en términos espirituales (E5).

Tabla 5: Beneficios que aporta la espiritualidad

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- Superar problemas personales, de salud. - Ser la persona que soy, con virtudes y defectos, aceptarme, perdonarme. - Siempre con ayuda de otras personas. - Fortalecer mi fe y amor a Dios. - Levantarme cuando me caigo. - Antes decía ¿por qué, Señor, por qué? El padre Domingo me enseñó que diga ¿para qué, Señor? - Con eso me levanto: Señor, aquí estoy.	Superar problemas. Autoconocimiento. Autoaceptación. Perdonarme. Sentido de lo que ocurre. Ofrecer el día.
E 2	- Ser feliz con lo que haces, a pesar de las cosas que te puedan apenar, molestar, bajonear. - Soy feliz porque tengo a Dios a mi lado y eso basta.	Ser feliz con lo que haces. Ser feliz con Dios.
E 3	- Serenidad y tranquilidad. - Despejando sentimientos de miedo, temores. - Mayor seguridad al aceptar las cosas como Dios las ha planeado para mí y las cosas que yo estoy planeando para mí.	Serenidad y tranquilidad. Superar miedos y temores. Seguridad personal: reconocer los planes de Dios y los planes personales.

	- Reconocer que Dios no trabaja solo, trabaja conmigo. - Estabilidad y serenidad.	
E 4	- Tener más paciencia, no ser tan apurada. - Comprender más a las personas. - Ser tolerante. - Gusto por la catequesis, tranquilidad y paz para orientar y acompañar a los jóvenes. - Fuerza en el día a día para afrontar los problemas y no desesperarme. - Paz, calma, hacer las cosas pausadamente, sin llegar a ser fresca. - Fuerza para salir adelante y no hundirme. - Notar mis errores al evaluarme cada día. - Controla mis impulsos.	Tener paciencia. Ser comprensiva y tolerante. Serenidad para acompañar a jóvenes. Fortaleza para afrontar y superar dificultades. Reconocer propios errores. Controlar impulsos.
E 5	- Te da luz. - Me ayuda a no encerrarme, yo necesito que me saquen que me sacudan. - Te ayuda a conocerte y crecer. - Ayuda a afrontar los cambios cuando sales de tu zona de confort.	Da luz. No encerrarme. Autoconocimiento. Crecer como persona. Afrontar cambios.

Acerca de los beneficios que trae la espiritualidad, todas las entrevistadas reconocen que les ayuda a afrontar y superar situaciones adversas varias: problemas, cambios, miedos, momentos de desánimo o bajoneo. Otro aporte está en relación al conocimiento y crecimiento personal: reconocer errores, aceptarse, perdonarse, controlar impulsos, reconocer los propios planes (E3, E4, E5); dos entrevistadas señalan que la espiritualidad les proporciona serenidad, paz, calma (E3 y E4); una de las entrevistas indica que le ayuda a ser más comprensiva y tolerante (E4). También reconocen que impacta en la relación con Dios: fortalecer la fe y el amor a Dios y ofrecer el día (E1), experimentar que la presencia de Dios trae felicidad a la vida (E2), reconocer los planes de Dios y los planes personales y saber que Dios trabaja con uno (E3).

Tabla 6: Experiencia de oración diaria

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- En la mañana, agradezco a Dios porque puedo estar con las personas que quiero y por el nuevo día. Oración unos 5 minutos, a veces junto con mi esposo. - En las noches, antes de acostarnos, con mi esposo, 10 minutos, agradecemos por el día vivido y las actividades realizadas, por reencontrarnos como familia y poder descansar. - A veces, en el bus, una decenita a la Virgen María para que me de paz y tranquilidad, poner las palabras adecuadas en mi boca y a entender a las personas. - Espacios en silencio, entro en sintonía conmigo misma y con mi corazón.	Oración en la mañana: agradecer por el nuevo día. Oración en la noche: agradecer por lo vivido. En algunos momentos con el esposo. Una decena del rosario en el bus. Espacios de silencio.
E 2	- Cuando estoy manejando sola, escucho música religiosa o las canto, expresan lo que yo estoy sintiendo en el momento. - Toco guitarra cuando mis hijos están durmiendo, mientras espero a mi esposo. - Canto y voy contándole a Dios todo lo que me ha pasado en el día. - Pongo en oración a mi mamá, amigos y personas que me han ido comentado lo que les ha pasado, le pido a Dios que me de fuerzas para seguir escuchándolos. - En las mañanas: entre que me voy	Escuchar música, cantar, tocar guitarra. Contar a Dios el día en medio de canciones. Orar por los amigos y por quienes han comentado sus preocupaciones. Oración en la mañana. Lectura del día.

	bañando, voy rezando. - Oraciones y la lectura del día.	
E 3	- En la mañana: pensar en el día, salen primero las preocupaciones y le pido al Señor que me ayude. - Orar en el sentido de hablar con Él. - Ando con mi denario en el bolsillo, en el micro voy rezando los misterios del día. - Darme un tiempo, 3, 5 minutos, estar en un espacio no separado del mundo, sino dentro del mundo, me apago los oídos y las cosas, y trato de ofrecerle a Dios. - Algún momento de oración en el día. - Antes, con mi esposo leíamos la Palabra al dormir. - Vengo aquí y escucho la Palabra para que me ilumine el día. - He perdido el momento de orar con mi esposo, vamos a misa el domingo, no he vuelto a retomar ese tiempo que teníamos los dos de también orar con la Palabra.	En la mañana: pensar el día y pedir ayuda al Señor. En algún momento durante el día. Algún misterio del rosario en el micro. Escuchar la Palabra Misa dominical con el esposo. Se ha perdido el momento de orar con el esposo en torno a la Palabra.
E 4	- Especialmente en las noches, en el carro también, me agrada la soledad. - Con un texto bíblico (evangelio del día), leerlo, entenderlo, hacerme las preguntas qué te dice, qué ocurre allí, qué te dice a ti y qué te llama a hacer, en las mañanas. - En las noches: ¿habré hecho algo relacionado con ello?, ¿cómo me fue en el día?, agradecer, es lo más importante que hago en las noches - Mis espacios: de agradecimiento y de perdón por las cosas que me puedo haber	En la mañana: con el evangelio del día. Oración en el carro. Espacios de soledad. En las noches: revisión del día a la luz del evangelio. Agradecimiento y perdón.

	equivocado.	
E 5	- Cuando era profesora, mi experiencia principal de meditación, de oración, era con mis alumnos, para mí era importante. - El prepararme ya era un espacio. - En mi casa rezo, me gusta rezar, voy encomendándome en cada momento. - Voy reflexionando acerca de todo lo que voy haciendo, no lo reflexiono sola necesariamente, lo reflexiono con mi esposo, mi mamá, mis hijos.	La principal experiencia era con los alumnos. Oración en casa. Reflexionar sobre lo que voy haciendo. Reflexionar sola o con otras personas.

En la descripción de la experiencia de oración y meditación, la mayoría de las entrevistadas (E1, E2, E3 y E4) hacen referencia a la oración de la mañana y oración en el carro, mientras que 3 mencionan también la oración de la noche (E1, E2 y E4). La oración de la mañana suele ser un momento para agradecer por el día, ofrecerlo y pedir ayuda; mientras que la oración de la noche suele ser un momento para revisar el día, dar gracias, pedir perdón. Asimismo, tres de las entrevistadas hacen referencia a la lectura del evangelio del día como parte de su experiencia de oración y meditación (E2, E3 y E4) y dos señalan, también, el rezo de alguna decena del rosario (E1 y E3). A diferencia de las demás entrevistadas, para la E2 la música forma parte de su experiencia de oración. La experiencia de orar, reflexionar, meditar con otras personas es referida por la E1, E3 y E5.

Tabla 7: Experiencia de paz interior

Entrevistados	**Ideas centrales**	
E 1	- Sí, a veces ha sido un poco difícil. - Certeza que Dios me ama, que tengo a las personas que él me ha regalado, mi esposo, mis hijos, mi madre. - Me siento una persona querida, útil.	Certeza del amor de Dios. Sentirse querida, útil. Superar defectos con ayuda de quienes le

	- Tengo defectos, con la ayuda y el amor de ellos puedo superarlos. - Dar un abrazo, una palabra de aliento a mis compañeros, me dicen que yo les trasmito esa paz. - Es difícil que lleguemos a transmitir eso, que otra persona lo reconozca y lo diga. - Me siento afortunada y dichosa cuando alguien que está cerca a mí, y he podido ayudarles, me dicen “me has transmitido mucha paz, mucha alegría”. - Se lo agradezco a Dios, creo que conociéndolo cada día más a él, es que he podido dar paz a otras personas.	aman. Otros reconocen que transmite paz. Gratitud a Dios.
E 2	- Trato de cultivar la paz interior, que la vivo en plenitud, no. - Por el ritmo de vida que llevo, nunca termino de hacerlo. - Inicio algo en lo que respecta a buscar mi paz interior, pero empiezan a llegarme cosas, de mis hijos, de mi esposo, de los amigos que llaman por teléfono..	No en plenitud. A causa del ritmo de vida. Influencia de noticias del esposo, hijos, amigos.
E 3	- Yo creo que no. - Por el carácter que tengo, soy bastante cuestionadora, me cuestiono mi misma, mi forma de proceder o de pensar. - A veces yo quiero que la gente actúe como yo quisiera o como yo actuaria. - Eso me hace buscarme malas impresiones o pareceres. - Me falta mucho, me falta transmitirlo. - Cuando una persona entra y es una persona que está llena de paz se siente,	Dificulta el propio carácter, bastante cuestionadora. Querer que la gente actúe como uno, trae malas impresiones. La persona que vive la paz interior lo transmite.

	eso se transmite.	
E 4	- Se va construyendo poco a poco. - Sí, porque siento tranquilidad, me siento contenta con todo, y las dificultades que hay sé que se pueden solucionar. - Es un caminar, puede haber días que pueda despertarme un poco apurada o ansiosa, pero considero que tengo tranquilidad. - Me siento contenta, me siento bien, yo creo que eso es la base interior.	Se va construyendo. Siento tranquilidad, me siento contenta. Algunos días: apuro o ansiedad.
E 5	- Soy una persona que a veces vive la paz interior, se me nota cuando estoy feliz. - Otras veces mi interioridad es una cosa terrible. - No siempre tengo paz interior, me dejo invadir por mis demonios y es feo, horrible, uno se siente mal. - Cuando estás feliz, hay paz interior. - Cuando hay paz interior es que uno está feliz. - Cuando uno sabe que hizo bien, que reacciona positivamente, a pesar de lo que otras personas puedan decir. - Eso se da no sólo en el ambiente laboral, también en el ambiente familiar.	Se nota cuando hay paz interior: estoy feliz. No siempre es así. Me dejo invadir por mis demonios. Cuando hay paz: uno está feliz, reacciona positivamente.

Acerca de la experiencia de la paz interior, la mayoría de las entrevistadas (E1, E2, E4 y E5) afirman que viven en paz interior, aunque reconocen que no es un estado permanente pues hay momentos que no experimentan la paz debido a los propios defectos que uno tiene (E1), el ritmo de vida y las preocupaciones que vienen por la familia, amigos (E2), el apuro, las dificultades la propia ansiedad (E4) o los demonios personales (E5); para la E3 es su propio carácter cuestionador y las consecuencias que esto le trae, lo que le

dificulta vivir esa paz, también reconoce que le falta transmitirla, es decir, sí hay en ella alguna experiencia de paz interior. Experimentar la paz interior es motivo de alegría (E1), tranquilidad y alegría (E4) y felicidad (E5). Para dos de las entrevistadas (E1 y E3) una persona que vive en paz interior es capaz de transmitirla a los demás, lo perciben y hacen eco de ello. Sólo la E1 refiere que es la certeza del amor de Dios, el sentirse una persona querida y útil, lo que le proporciona la paz interior.

A manera de síntesis, en la Figura N° 1 se presentan los elementos que describen la experiencia de la Dimensión Espiritual – Interioridad de las entrevistadas:

Figura N° 1: Dimensión Espiritual - Interioridad

Grafico creado por la investigadora

Subcategoría: Sentido de vida

Tabla 8: Creencias que dan sentido a la vida

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- El amor, el perdón, la ayuda mutua, la reconciliación. - Las cosas que han pasado en la vida me han ayudado a tener la certeza de que el amor existe donde uno lo quiera ver, uno lo da para poder recibirlo. - Hay un Dios que te ama, siempre está a tu lado, solamente está esperando que tú lo llames, lo busques, para que te pueda levantar, acoger en sus brazos. - Creer en Dios, amarlo, practicar las cosas que nos ha dado, da sentido a mi vida, me permite pasar los obstáculos, dormir tranquila. - Estar con mis niños, el respeto con los padres de familia, me ayudan a tener la certeza de todo lo bueno que existe en el mundo. - Asumir las cosas que no son muy buenas, no es que Dios lo dispone, Él nos permite elegir, a veces nos equivocamos, si buscamos la reconciliación Él siempre está dispuesto a acogernos, y el camino para el día siguiente pueda ser mejor.	El amor. El perdón. La ayuda mutua. La reconciliación. El amor de Dios. Creer en Dios y amarlo. Estar con los alumnos y el respeto de los padres de familia. Asumir las cosas que no son muy buenas. Las personas podemos elegir.
E 2	- Mi familia, vengo de padres separados corporalmente, en los momentos que mi	El amor de la familia. El amor; todo lo puede,

	papá, mi mamá o mis hermanos han estado en situaciones de salud difíciles, mi mamá atendía a mi papá, y mi papá igualmente, y los hermanos hemos estado ahí, los hijos hemos estado allí. - Creo en el amor de la familia y trato de cultivar en mis hijos lo importante que es pasar un tiempo, disfrutarlo. - Creo que el amor todo lo puede, todo lo perdona, todo lo da. - Creo que hay amigos que son leales, creo en la amistad, a pesar de que no he tenido buenas experiencias de amistad. - Todo lo que he mencionado está basado en que creo en Dios y en la bondad y el amor de María, en ella me aferro, porque sé que es mi madre. - En el amor que me mueve por dentro, puedo estar muy molesta, pero por más que quiera hacer algo en contra de esa persona, no puedo, es algo que me cultivó mi familia.	perdona, todo lo da. La amistad. El amor de Dios. El amor y la bondad de María, es mi madre. El amor que me mueve.
E 3	- Creo que hay un Dios. - He nacido por el amor de mis padres. - El Señor me fue marcando el camino para llegar, no necesariamente a una obra marista, pero sí a hacer algo por los demás en el sentido de la educación. - El Señor me ha dado una misión, que yo estoy aquí para cumplir algo - He nacido para ser feliz. - Resucitaré al final de los tiempos, lo creo y estoy trabajando por eso también.	Hay un Dios. Nací por el amor de mis padres. El Señor me condujo a la educación. El Señor me ha dado una misión. He nacido para ser feliz. Resucitaré.

E 4	- El amor, el amor de mis hijos, sé que nos ayudamos mucho, salimos adelante. - El amor de Dios. - Debo ser cada día mejor persona. - Hay una vida más allá donde todo será mejor, será una vida mucho más feliz. - Sentirme querida por Dios, saber que Jesús es mi fortaleza. - En el gran amor de María, ella está siempre atenta a nuestras dificultades y nos ayuda, nos consuela.	El amor. El amor de mis hijos. El amor de Dios. Ser mejor persona cada día. Hay una vida más allá. Sentirme querida por Dios. Jesús es mi fortaleza. El amor de María.
E 5	- Creer en Dios. - Creer en la santidad de María. - Mi fe religiosa. - Creer en la familia. - Me cuesta un poco pensar que las personas hagan algo para fastidiarme. - Tengo fe en las personas, las personas tienen mucha bondad en su interior. - También tenemos nuestros demonios. - Siempre debemos nosotros apostar por la bondad interior de las personas. - La religión, la virgen, creer en la familia, la fe que tengo.	En Dios. En María. Mi fe religiosa. La familia. La bondad interior de las personas.

En relación a las creencias que dan sentido a la vida, todas las entrevistadas coinciden en señalar elementos vinculados a lo religioso, espiritual: Dios y el amor de Dios (E1, E2, E3, E4 y E5), María y el amor de María (E2, E4 y E5), en la vida futura (E3 y E4). La mayoría también hace referencia al amor (E1, E2, E3 y E4) y a la familia (E2, E4 y E5); el perdón es mencionado por 2 entrevistadas (E1 y E2). Sólo la E1 señala, también, la ayuda mutua, asumir las cosas que nos son buenas y la capacidad de elegir que tenemos las personas, la E2 menciona la amistad, la E4 señala el ser mejor persona cada día y la E5, la bondad de las personas. Una de las entrevistadas (E3) responde a la pegunta como quien

hace una revisión de su vida: nací por el amor de mis padres, el Señor me condujo… me ha dado una misión, he nacido para ser feliz, resucitaré.

Tabla 9: Sentido que encuentra en la vida

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- Primeramente mis hijos, verlos realizados, sanos, con ganas de hacer cosas nuevas, de ir creciendo, y acompañarlos. - Contar con mi esposo que también me ha ayudado a crecer. - Me apasiona mi trabajo, mis niños, me siento útil, soy querida por ellos. - Hace 4 años atravesé una situación muy difícil de salud y me permitió el Señor estar hasta hoy, aquí, con mi familia. - Todavía tengo cosas por hacer, Él me está dando esta oportunidad de vida, debo aprovechar al máximo para llegar a las personas que me necesiten. - Esperar qué se presenta mañana, y decir qué voy hacer, Señor, tú dispones.	Mis hijos. Mi esposo. Mi trabajo. Tengo cosas por hacer, Él me está dando una oportunidad de vida.
E 2	- El amor de Dios. - Mis hijos, mi familia. - Mi trabajo. - Todo lo que me lleva a hacer feliz a otro.	El amor de Dios. Mi familia. Mi trabajo. Hacer feliz a otro.
E 3	- Antes de casarme había encontrado en la educación el sentido de mi vida. - Al casarme pensé que el sentido de mi vida era formar una familia, tener hijos.	Sentido de ser hija. Sentido de ser esposa. En la misión encomendada: ayudar a

	- Mi esposo comparte el hecho de que si no podemos tener hijos, eso no quiere decir que no estamos dándole sentido nuestra vida. - El sentido de ser hija, darle a mi papá lo mejor que yo pueda dar. - En mi hogar, trato de encontrar esa felicidad de compartir la vida con alguien, y que eso me haga esperar el día siguiente y vivir con ilusión. - En la misión que se nos encomienda, la profesión, el trabajo, no se convierta en una monotonía, sino que tenga un efecto que pueda ayudar a los demás, abrir ideas, formas de hacer mejor las cosas. - La vida tiene sentido con sus bemoles, altos y bajos, y las veces que quieres tirar todo y irte a dormir un día entero.	los demás, abrir ideas, formas de hacer mejor las cosas. La vida tiene sentido con sus bemoles.
E 4	- Ver a mis hijos felices, que cumplan sus metas, que vayan por buen camino. - Ayudar a otras personas, cuando las otras personas están felices.	Ver a mis hijos felices. Ayudar a otras personas. Ver felices a los demás.
E 5	- Dar cariño a los que tengo a mi alrededor. Tratar de ayudarlos. - Contagiar alegría, entusiasmo, ser positiva.	Dar cariño. Tratar de ayudarlos. Contagiar alegría.

En la pregunta sobre el sentido que encuentran en la vida, la mayoría de las entrevistadas coinciden en señalar a la familia (E1, E2, E3 y E4), ya sea de manera general o especificando “mi esposo”, “mis hijos”; una de ellas (E3) menciona también el sentido de ser hija. Tres entrevistadas (E1, E2 y E3) indican que el trabajo que realizan da sentido a su vida, la E1 señala la pasión que siente por el trabajo que realiza así como el sentirse útil y querida por sus alumnos, la E3 se refiere al trabajo como la “misión” encomendada y

el efecto de servicio hacia los demás. Todas las entrevistadas coinciden, también, en señalar un elemento de proyección hacia los demás, más allá de su entorno familiar: "llegar a las personas que me necesiten", "hacer feliz a otros", "ayudar" "dar cariño". Sólo la E2 señala el amor de Dios como elemento que da sentido a su vida, mientras que la E1 indica que su vida es una oportunidad que Dios le está dando.

Tabla 10: Influencia de la fe en el sentido de la vida

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- Ha dado, está dando y hasta el último momento de mi vida va seguir dándole sentido. - Tener cimentada la fe no solamente es decir yo creo, sino hacer las cosas, salir al encuentro, buscar para qué eres útil, para qué Dios te dio estas manos, esta cabecita, estos pies, tienen que ser útil y no solamente para ti sino para los demás. - Ese es el motorcito que tengo en mi corazón, el servicio, el amor hacia los demás.	La fe no es sólo decir yo creo, es hacer, salir al encuentro. Lo que Dios te ha dado es para ser útil a los demás (servir).
E 2	- De pequeña tuve una experiencia fuerte, hubieron personas que me ayudaron a aferrarme mucho a la virgen. - Estudié en un colegio de religiosas, las hermanas tuvieron mucho que ver en ese crecimiento de fe. Llegaba al colegio a las 7 de la mañana, no sabía qué era la misa, pero tenía un lugar reservado, al pie de la virgen, la contemplaba y hacía que esos recuerdos feos que había pasado el año anterior, a los 5 años, se borrara.	Experiencia fuerte vivida de pequeña superada gracias a María y Jesús. Deseo de ser religiosa surgió en primaria y se mantuvo en secundaria. Mi castigo: no ir a misa. Discusiones con hermanos poco creyentes: salía ganando. Aún tengo que crecer en

	- Mi psicóloga fue María, el que me ayudó a superar, fue Jesús. - En primaria quería ser religiosa… en secundaria buscaba pretextos para quedarme con las hermanas, compartía con ellas y era feliz. - Mi familia es católica, no practicante; mi mamá me llevaba a misa porque no le gustaba que yo saliera sola a la calle. - Mi castigo era no ir a misa, yo le conté a una hermana y habló con mi mamá. - Tener hermanos hombres, muy poco creyentes, era una discusión; por la catequesis, la formación en el colegio, yo discutía con ellos y terminaba ganando. - Me considero una persona de mucha fe, que tiene que crecer mucho en la fe.	la fe.
E 3	- Yo siento que la fe se va fortaleciendo. - Muchos momentos que han marcado porque Dios ha estado ahí. - Nunca pensé ya casarme; fue una experiencia de vida interior, fui a una iglesia: “Señor, dime, ¿qué quieres?” - Puede ser que los caminos te los cruce el Señor y da la casualidad que fue así donde encontré a mi esposo. - Igual para mi padre, cuando tuvo la enfermedad la primera vez, con mucha fe motivé a mis hermanos, a mis hermanos de comunidad, y pedía mucho oración; se pasó ese trance, ahora vivimos otros. - Al principio de mi vida conyugal mi esposo iba divorciado de mí, no le	Se fortalece con las experiencias vividas. Decisión de casarse: experiencia de vida interior. En la enfermedad del papá: apoyo de la oración de otras personas. Al principio mi esposo iba divorciado de mí, no le gustaba ir a misa ni rezar; me peleaba porque no me quería acompañar. Decidí ofrecer ese dolor, ver qué quería el Señor. Decidí no atormentar a

	gustaba ir a misa ni rezar; yo iba a la iglesia renegando, me sentía triste, en el momento de la paz veía a las parejas que se abrazaban, se besaban, y yo solita, a veces ni comulgaba y salía renegando. - Esto no quiere el Señor para mí. Decidí ofrecer ese dolor, para ver qué quería el Señor. Decidí no atormentar a mi esposo, hasta que comenzó él solo a decirme vamos. - Cuando tú te acercas al Señor y le pides con fe y te abres al Señor y le dices, el Señor va mirando, va abriendo caminos, te va fortaleciendo en lo que tú necesitas, pero también va ablandando corazones. - Mi fe está haciendo de que mi vida tiene sentido al lado de mi esposo, al lado de la familia, al lado de mi comunidad.	mi esposo… él comenzó decirme vamos. El Señor va abriendo caminos, te va fortaleciendo, va ablandando corazones. Mi fe está haciendo que mi vida tiene sentido al lado de mi esposo, de la familia, de mi comunidad.
E 4	- Desde que yo considero haber empezado a cultivar la fe, a alimentarla en la oración, al leer la palabra, yo siento que me hace más fuerte, más inteligente. - Me hace tomar mejores decisiones. - Me enrumba, lo que dirige mi vida. - Hacer las cosas que a Dios le agrada. - Me orienta, me hace fuerte e inteligente.	Me hace más fuerte, más inteligente. Tomar mejores decisiones. Enrumba, dirige mi vida. Hacer lo que a Dios le agrada.
E 5	- Yo creo que hay un Ser Superior, yo creo en Dios, creo en la iglesia… sacerdotes y demás autoridades eclesiales, pueden tener sus fallas como las tengo yo y las tenemos todos. - Todas las personas tenemos fe. - Nos impulsa a seguir adelante, a saber	Creo en Dios, en la iglesia. Impulsa a seguir adelante, saber que todos estamos acá por algo. Uno va haciendo su destino.

	que todos estamos acá por algo. - No tenemos un destino predeterminado, uno lo va haciendo. - Es importante saber que uno tiene un algo por qué estar acá. - Eso me lo da la fe. - Aquellos que no creen en Dios, pienso que siempre creen en algo y eso es de alguna manera su fe.	Todas las personas tenemos fe.

Para explicar cómo la fe da sentido a sus vidas, las entrevistadas E2 y E3 hacen referencia a experiencias importantes que han vivido: la E2 comenta una situación fuerte vivida de pequeña que fue superada gracias a Jesús y María: "Mi psicóloga fue María, el que me ayudó a superar, fue Jesús" así como el deseo de ser religiosa que nació en primaria y se mantuvo hasta secundaria y las discusiones con sus hermanos sobre temas religiosos; mientras que la E3 precisa que estos momentos la han marcado "porque Dios ha estado ahí" y menciona experiencias relacionadas con la decisión de casarse, la enfermedad de su papá, dificultades la inicio de su vida conyugal porque su esposo no compartía su vivencia de fe. Dos entrevistadas coinciden en señalar la fe permite encontrar el sentido de nuestra existencia: "para qué Dios te dio estas manos, esta cabecita, estos pies", dice la E1 y precisa que es para ser útil no sólo a uno mismo sino a los demás; la E5 afirma que "todos estamos acá por algo" y que es la fe la que permite descubrirlo. Para algunas entrevistadas, la fe tiene que ver con el hacer, tomar decisiones: "no solamente es decir yo creo, sino hacer las cosas" (E1), "me orienta, me hace fuerte e inteligente" (E4); la E3 también hace referencia a las decisiones tomadas al casarse, en su vida conyugal. Las entrevistadas E2 y E3 señalan que la fe va creciendo y fortaleciéndose.

Tabla 11: Influencia de la espiritualidad en las metas personales

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- En la forma del carisma marista, de llegar más a los niños, a los jóvenes.	Desde el carisma marista: llegar más a los niños y

	- A través de mi trabajo, en una obra marista sé que hay mucho por hacer, por los jóvenes, por los niños que nos rodean y por los padres de familia, para poder juntos ir construyendo una sociedad mejor. - Educar a un niño con amor, recurrir a María, tener a la Buena Madre como un recurso ordinario, son frases que las he ido analizando y haciendo carne en mí, y me ayudan, siempre me recuerdan que estamos al servicio de los demás.	jóvenes. Juntos ir construyendo una sociedad mejor. Frases que he ido analizando y haciendo carne en mí, me recuerdan que estamos al servicio de los demás.
E 2	- Influye mucho, va partir de todo lo que has vivido: espacios de crecimiento espiritual, de crecimiento interior, de un acompañamiento, influyen en cada decisión. - El acompañamiento para ayudarte a buscar respuestas a cosas que tú crees que no tienen respuesta y que sientes que te ahogas. - Tu confesor, aparte de confesarte, te ayuda a volver al camino que dejaste y a darte cuenta hay muchas soluciones.	Influye mucho, a partir de los espacios que hayas vivido: crecimiento espiritual, acompañamiento. Ayudarte a buscar respuestas. Volver al camino que dejaste.
E 3	- El Espíritu es la fuerza para hacer las cosas… si yo me voy planteando cosas en mi vida… yo lo relaciono con la fuerza que yo le ponga para cumplirla. - Ese fuego que quiero para poder cumplirlas. - El espíritu que tú le puedas dar a tu alma, va hacer que puedas cumplir las metas.	Fuerza para hacer las cosas que me voy planteando. Fuego que quiero para cumplirlas.
E 4	- Antes hubiera tomado una decisión por	Me hace pensar mucho,

	conveniencia, me conviene económicamente, me conviene por el prestigio de la institución… pero ahora esto me hace pensar mucho y ya no es tan sencillo tomar una decisión tan importante. - Ahora me cuestiona mucho lo de la espiritualidad para tomar ese tipo de decisiones, tan trascendentes y recontra importantes. - Las otras decisiones de actuar bien o de no actuar bien, creo que esas ya se han ido superando. - Yo me cuestiono mucho… el Señor busca a los más necesitados, a quiénes va, a los pobres. - La espiritualidad hace que me cuestione, antes no me hubiera cuestionado, hubiera buscado qué es lo más bonito. - Uno ve las cosas de otros ángulos, no solo del pronto, del momento, tú ya piensas en más.	me cuestiona para tomar decisiones trascendentes y recontra importantes. El Señor busca a los más necesitados. Ve las cosas de otros ángulos, no solo del pronto, del momento.
E 5	- Impulsarme siempre a tener metas que vayan a construir, no metas que solamente me ayuden a sobrevivir. - Metas que no sólo me ayuden a mí sino al resto, a construir, a ser mejores, un mundo mejor. - Tienes que pensar de qué manera con tu profesión puedes ayudar a otros. - La espiritualidad nos ayuda a trazarnos metas un poco altruistas. - Nos empuja siempre hacia eso, a buscar	Tener metas que construyan. Metas que ayuden a uno mismo y a los demás. Pensar de qué manera con tu profesión puedes ayudar a otros. Trazarnos metas altruistas. Buscar el bien común.

	el bien común, no sólo para uno.

Para tres de las entrevistadas, la espiritualidad les lleva a plantearse metas no solo pensando en ellas mismas y en sus propios intereses sino en los demás: la E1 se refiere explícitamente a la espiritualidad marista y destaca los aspectos de "ir construyendo una sociedad mejor" y "estamos al servicio de los demás"; la E4 refiere que la espiritualidad le cuestiona mucho cuando tiene que tomar decisiones importantes "antes las habría tomado por conveniencia", "hubiera buscado lo más bonito", "uno ve las cosas de otros ángulos", ahora le cuestiona mucho el tema de servir a los pobres: "El Señor busca a los más necesitados"; para la E5, la espiritualidad le lleva a plantearse "metas altruistas", "que ayuden a uno mismo y a los demás" y a pensar "de qué manera con tu profesión puedes ayudar a otros". La E2 hacer referencia a la influencia de dos medios para cultivar la espiritualidad: el acompañamiento le ayuda a "buscar respuestas" y el confesor le ayuda a "volver al camino que dejaste". La E3 se refiere a la espiritualidad como la "fuerza", el "fuego" para cumplir las metas que se va planteando.

Tabla 12: Influencia de la espiritualidad en la comprensión de los acontecimientos cotidianos

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- Tengo la convicción que todo va cambiar, que todo va ser mejor, que solamente depende del amor que podamos nosotros dar y de despertar el amor en las demás personas - Nos ha tocado vivir tiempos difíciles, muchas personas por el hecho de que no tienen trabajo, dinero, casa, comida, hasta reniegan o pierden la fe. - Tengo la convicción de que estas personas van a cambiar si nosotros, desde la profesión que tengamos, salimos	Convicción que todo va cambiar, que todo va ser mejor. Depende del amor que podamos nosotros dar y de despertar el amor en las demás personas. Convicción de que Dios está allí, no nos abandona.

	al encuentro de estas personas que nos necesitan y los ayudamos. - Depende de cada uno de nosotros, desde donde estemos, ir cambiando esto con amor, paciencia, valores, con la convicción de que Dios está allí, no nos abandona.	
E 2	- Creo que a veces todo lo que tú aprendes se quedan en conceptos y te conviertes en el ser humano que sólo piensa con la cabeza y no con el corazón. - Yo misma me etiqueto como una persona que siempre tiene que comprender las cosas, y olvido que hay momentos en los que yo tengo que dar un límite. - Trato de practicar, el evangelio de Jesús. - Comprendo pero a la vez me siento incomprendida. Allí entra el poder de mi oración.	A veces te conviertes en el ser humano que sólo piensa con la cabeza y no con el corazón. Trato de practicar el evangelio de Jesús. Comprendo pero me siento incomprendida. El poder de mi oración.
E 3	- Ir mirando las cosas como se presenten. - Mi día a día, en los bemoles, problemas o satisfacciones que haya, las voy a ir afrontando de acuerdo al ánimo con el que yo esté contando. - Así como una fe que se va acrecentando con el día a día, la espiritualidad también se va fortaleciendo. - La mejor herramienta para afrontar estas dificultades cotidianas o satisfacciones.	Mirar las cosas como se presenten. Mi día a día lo voy a afrontar de acuerdo al ánimo con el que yo esté contando. La mejor herramienta para afrontar dificultades o satisfacciones cotidianas.
E 4	- Yo comprendo que cada persona es libre de las acciones, cada uno decide lo bien o lo mal que va actuar.	Cada persona es libre, decide lo bien o lo mal que va actuar. Trato de no culpar a

	- Trato por lo menos de las personas que me cruzo o que están cercanas de hacerles ver ambas partes, porque no lo fácil es lo mejor. - Hace unos días murió un niño de dos años y meses, yo estaba con mucha tristeza y mucha cólera… cómo puede morir un chiquitito de dos añitos… no es como varios decían "Dios se lo ha querido llevar". Y yo decía pero Dios no ha querido, los que lo han cuidado no lo han cuidado bien. - Trato de no culpar a Dios - Es la libertad de cada persona de elegir, y a veces equivocamos en elegir. - No juzgo tampoco, evito juzgar. - Eso también ha influenciado en mi vida porque yo antes juzgaba a la primera, yo era de esas personas que ves a alguien y tú dices ya sé cómo es. - Todo lo que vamos trabajando en espiritualidad, ha hecho que mejor lo conozco, la conozco… no saco conjeturas así tan de pronto como antes. - Ahora trato de, de conocer a la persona. - Hay tantas cosas feas que ocurren en el mundo que yo creo que es porque las personas no nos damos cuenta de cómo estamos actuando. - Nosotros somos responsables, no podemos echar la culpa a nadie. Cada uno con sus decisiones y dentro de la libertad hace o deshace las cosas.	Dios. Es la libertad de cada persona de elegir, a veces equivocamos. Evito juzgar. Ahora trato de conocer a la persona. Somos responsables, no podemos echar la culpa a nadie. Cada uno con sus decisiones y dentro de la libertad hace o deshace las cosas.

E 5	- A lo largo del día, tanto en la familia como en el trabajo, pasan cosas que nos disgustan, nos hacen sentir mal, nos agobian, nos asustan, diferentes emociones, si tenemos una espiritualidad trabajada, si estamos pensando en las otras personas, no sólo nos centramos en nosotros, podremos tener empatía, comprender por qué actúan de una forma, de otra forma. - Es la espiritualidad la que te ayuda a decir: fuera de que esto te dé cólera o te haya causado vergüenza o lo que fuera, cómo lo vas manejando para aceptar a la otra persona, y no aceptarla de cualquier manera, sino aceptarla con cariño.	Ayuda a tener empatía, comprender por qué las personas actúan de una forma, de otra forma. Ayuda a manejar las emociones. Ayuda a aceptar a la otra persona con cariño.

En relación a la influencia de la espiritualidad en la comprensión de los acontecimientos cotidianos, cada una de las entrevistadas tiene una percepción diferente. Mientras que a la E1 le permite tener una positiva ante la realidad, pues le da la "convicción que todo va cambiar, que todo va ser mejor" y que "Dios está allí, no nos abandona", a la E5 le "ayuda a tener empatía, comprender por qué las personas actúan de una forma" y a "aceptar a la otra persona con cariño", también a manejar sus propias emociones. La E3 considera que le ayuda a "mirar las cosas como se presenten" y que es la "mejor herramienta para afrontar dificultades o satisfacciones cotidianas" y la E4 refiere que le ayuda a comprender que las cosas ocurren como consecuencia de las decisiones de las personas: "Es la libertad de cada persona de elegir, a veces equivocamos", "Somos responsables, no podemos echar la culpa a nadie", ni a Dios, reconoce, también, que gracias a la espiritualidad ahora y no juzga a las personas, trata de conocerlas antes. A diferencia de las anteriores entrevistadas, la E2 dice que a veces uno se convierte "en el ser humano que sólo piensa con la cabeza y no con el corazón", refiere que trata de comprender a los demás pero a veces se siente incomprendida.

Tabla 13: Experiencia de la generosidad, la compasión, el perdón y la bondad en la vida cotidiana

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- Se presentan en el trabajo, en casa, con las personas en la calle…te pide ayuda, colaboración… colaborar con esas personas me hace sentir bien. - En la misma familia a veces hay discrepancias… saber perdonar, disculpar o pasar por alto cosas que quizás no quisieron decir pero que se ofuscaron o que no fue su momento. - Ponerte en el lugar de la otra persona, mucho te ayuda la empatía. - No solamente bondad en regalar cosas sino también tu tiempo que es valioso. - Estos valores o virtudes yo siento que están presentes en mi quehacer diario como docente, como madre, como hija, como ciudadana de a pie.	Colaborar con las personas que me piden ayuda me hace sentir bien. Saber perdonar, disculpar o pasar por alto cosas que quizás no quisieron decir pero que se ofuscaron. Mucho te ayuda la empatía. Bondad en el regalar cosas y también tu tiempo.
E 2	- A veces soy demasiado generosa, me puedo quedar sin comer por darle al otro. - La compasión, creo que todos de alguna manera la practicamos con el prójimo del trabajo, cuando sales a la calle y ves personas que realmente necesitan del amor de alguien. - El perdón sí, a pesar de que la gente abusa o maltrata o te pelees, terminas siempre sonriéndole, ayudándole, sirviéndole.	Soy demasiado generosa. La compasión, con el prójimo del trabajo, cuando sales a la calle y ves personas que necesitan del amor de alguien. El perdón, a pesar de que la gente abusa, maltrata o te pelees, terminas sonriéndole, ayudándole,

	- La gente me dice que soy muy bondadosa, me repiten “lo servicial a mí nadie me lo quita”, eso me hace feliz, a pesar de que reniegue. - Es uno los motores que rigen en mi vida, todo lo que tú has mencionado compasión, generosidad, perdón. - A veces perdonar es difícil, pero no es imposible.	sirviéndole. Soy muy bondadosa, servicial. Compasión, generosidad, perdón, motores que rigen en mi vida.
E 3	- La generosidad en el sentido de compartir, de distribuir actividades. - La compasión en mi vida cotidiana me estremece ver el abuso que hay de algunas personas a otras. - El perdón sí es algo que he trabajado, es algo que lo practico más. - Reconocer mis faltas y pedir perdón, antes no lo podía hacer, el orgullo me invadía más. - La bondad, si es que veo algún tipo de necesidad y que esté quizás a mi alcance, he retrocedido algunas veces para hacer algo… también a veces he tenido que pasar de largo… trato de cumplir en algo, en el día a día según se me presente.	Generosidad en el sentido de compartir. Compasión en mi vida cotidiana me estremece ver el abuso. El perdón lo he trabajado y practico más. Pedir perdón, antes no lo podía hacer. Bondad, si veo algún tipo de necesidad y que esté a mi alcance.
E 4	- Es algo de irlo trabajando cada día más. - Cuando empecé a trabajar era una profesora muy fastidiosa o sarcástica, eso ya lo he cambiado; ahora trato de comprender sus dificultades, de ayudarlo, que se den cuenta de que todos pueden. - Trato de ayudarlos, de hacer con ellos también oración si falleció alguien, si	Hay que trabajarlo cada día más. He cambiado. Trato de comprender sus dificultades, ayudarlos, que se den cuenta de que todos pueden. Orar con ellos.

	están enfermos. - Estar pendiente de mis alumnos para que ellos también puedan expresar su cariño, su bondad, que aprendan que todos pueden dar algo. - No te puedo decir que soy una mujer bondadosa ni generosa, o que sea muy desprendida, todavía me falta mucho.	Estar pendiente de mis alumnos, que aprendan a expresar su cariño y bondad.
E 5	- En las relaciones con mi familia, trato de ser generosa. - Compasión, perdón, bondad son cosas que a veces cuestan. - El tema del perdón este año tuve que irlo trabajando, poco a poco, hasta que lo logré, y estoy feliz; la próxima vez que me moleste con alguien tengo que recordar cómo uno se siente cuando perdona, porque realmente te sientes bien, vives tranquilo, vives en paz. - Darte a los otros, dar tu tiempo. - Yo creo que cuando una persona te ve contenta también se contagia, una sonrisa se va multiplicando, porque las otras personas te ven bien, quieren estar bien.	Trato de ser generosa. Compasión, perdón, bondad a veces cuestan. El perdón este año tuve que irlo trabajando, hasta que lo logré, y estoy feliz; cuando perdona, te sientes bien, vives tranquilo, en paz. Darte a los otros, dar tu tiempo. Cuando una persona te ve contenta se contagia.

Casi todas las entrevistadas reconocen que en su vida están presentes la generosidad, la compasión, el perdón y la bondad. La E1 y la E4 hacen referencia no sólo al dar cosas sino también al dar tu tiempo. Acerca de la compasión, la E2 refiere que se expresa cuando ve “personas que necesitan del amor de alguien” y la E3 ante situaciones de abuso. En relación al perdón, la E1 hace referencia a discrepancias que se dan en el mismo ambiente familiar que hay que “saber perdonar, disculpar o pasar por alto” y que “mucho te ayuda la empatía”; la E2 habla de la experiencia del perdón “a pesar de que la gente abusa o maltrata o te pelees”; para la E3, el perdón es algo que ha ido trabajando y lo

que más practica, dice “Reconocer mis faltas y pedir perdón, antes no lo podía hacer”; la E5 alude a una experiencia vivida este año que le llevó a trabajar el perdón y ahora se siete feliz, en paz, considera que cuando uno está contenta eso se contagia. La E2 afirma que “compasión, generosidad, perdón, motores que rigen en mi vida”; la E3 vive la generosidad “en el sentido de compartir” y la bondad cuando ve alguna necesidad y está a su alcance hacer algo; mientras que la E5 trata de ser generosa, dice que “compasión, perdón, bondad a veces cuestan”. A diferencia de las otras entrevistadas, la E4 centra su respuesta en el contexto de su realidad como profesora y reconoce que ha cambiado, ahora “Trato de comprender sus dificultades, ayudarlos, que se den cuenta de que todos pueden”, está pendiente de sus alumnos para que ellos “aprendan a expresar su cariño y bondad”.

Después de presentar los resultados correspondientes a la subcategoría Sentido de vida, presentamos una síntesis de los mismos en la Figura N° 2:

Figura N° 2: Dimensión Espiritual – Sentido de vida

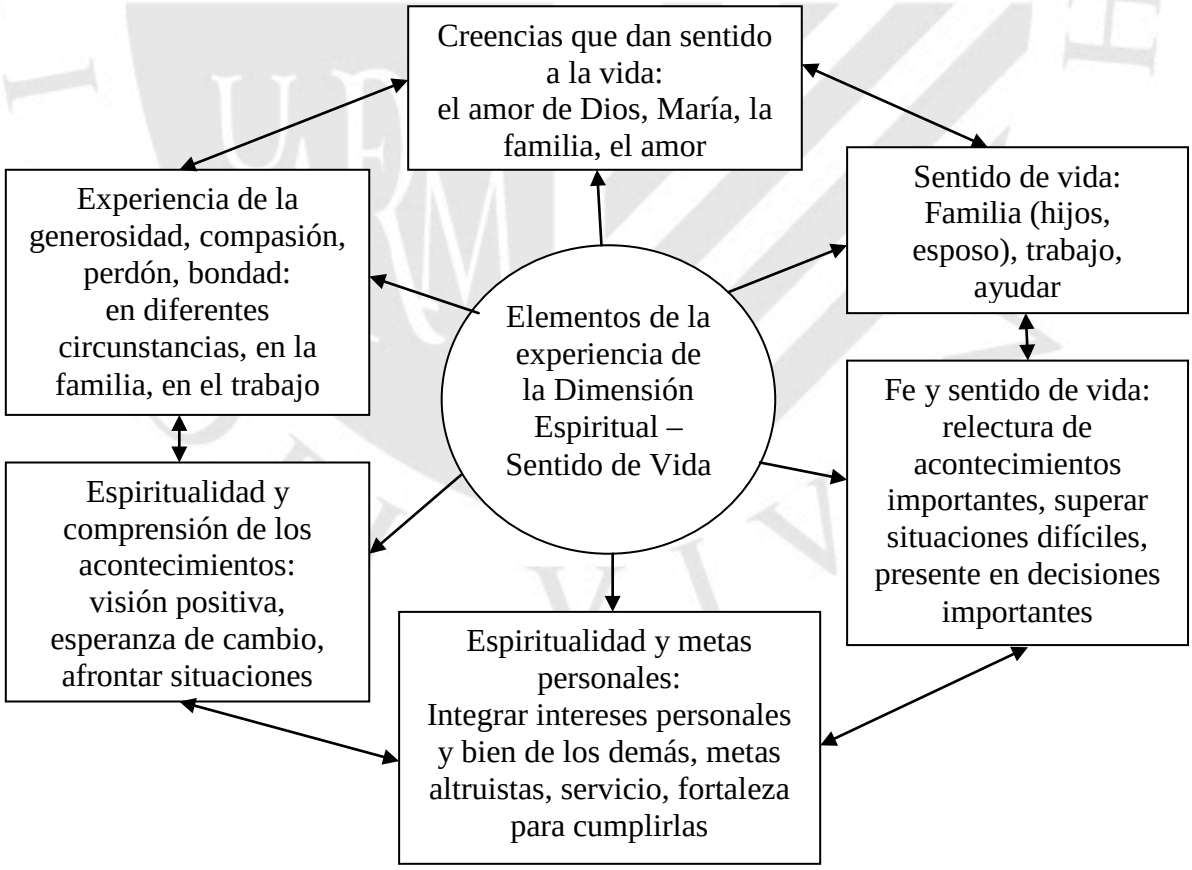

Grafico creado por la investigadora

4.2 Categoría: Bienestar de la persona

4.2.1 Subcategoría: Satisfacción vital

Tabla 14: Sentimientos que afloran al mirar la historia personal (satisfacción, alegría, frustración, amargura, otros)

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- A veces de pena, de tristeza, un poquito, no lo calificaría como amargura. - Pena de las cosas que pude dejar pasar y no hice en su momento, cosas que pude hacer mejor y por la inexperiencia no las logré captar o decisiones que debí tomar. - Las cosas que viví me han servido para llegar donde estoy ahora, a ser la persona que soy. - Mi vida de pequeña no fue muy fácil, tuve muchos episodios de pena, de tristeza, por falta de amor entre papá y mamá primero, y lógicamente si ellos no se tenían amor no eran capaz de dar amor a los tres hijos. - Eso me ayudó a que cuando me tocó el turno de ser mamá yo pudiera mejorar. - La felicidad al tener a cada uno de mis hijos, el contar con mi esposo que me ayuda y comprende… el amor que él me transmite me ha ayudado a cambiar	Pena de las cosas que no hice en su momento. Las cosas que viví me han servido para ser la persona que soy. De pequeña tuve muchos episodios de pena, de tristeza, por falta de amor entre papá y mamá, no eran capaz de dar amor a los tres hijos. La felicidad al tener a mis hijos, mi esposo que me ayuda y comprende… el amor que él me transmite me ha ayudado a cambiar. Me siento feliz, agradecida con Dios, con la vida.

	muchas de las conductas que yo tenía, a veces un poco caprichosa, terca. - Me siento feliz, agradecida con Dios, con la vida, cada día conozco a personas buenas que me trasmiten y me dejan enseñanzas.	
E 2	- Satisfacción porque estoy donde estoy. - Satisfacción porque cuando yo elegí ser docente mis hermanos me dijeron que ellos no me iban a ayudar, me enterqué en terminar una carrera por mis propios medios, y eso hace que tenga satisfacción porque no necesité de nadie más que de la ayuda moral de mis padres y de mi propio esfuerzo. - Alegría porque tengo vida… y todas mis experiencias me han ayudado a poder comprender a otras personas. - Frustración por cosas que queremos hacer o que hemos dejado de hacer. - Amargura por las cosas que pasaban en el hogar y se conjugaba con la frustración, era la cólera y la frustración de no poder hacer nada por ser hija menor, la hermana menor, y eres la única mujer, entonces tú eres la relegada. - A nivel de trabajo también he sentido frustración porque a veces tú quieres expresar muchas cosas a las personas, en especial a personas que tienen cargos, y sientes que no lo puedes hacer porque no sabes cómo lo pueden tomar.	Satisfacción porque estoy donde estoy. Satisfacción porque terminé una carrera por mis propios medios. Alegría porque tengo vida. Frustración por cosas que queremos hacer o que hemos dejado de hacer. Amargura por las cosas que pasaban en el hogar, era la cólera y la frustración de no poder hacer nada. A nivel de trabajo también he sentido frustración porque a veces quieres expresar muchas cosas y sientes que no lo puedes hacer porque no sabes cómo lo pueden tomar o reaccionar.
E 3	- Recuerdo que sí había mucho	Mucho resentimiento

	resentimiento antes de la muerte de mi mamá, hace veinte años, vivía resentida con mi papá. - A raíz de la muerte de mi madre y el poder acercarme un poco más a mi papá y escucharlo, por qué sus maneras de proceder, recién tú te vas dando cuenta que te has alejado tanto de una persona, que nunca le diste la oportunidad de hablar, solamente cuestionaba. - Frustración que vivía en un tiempo de reconocer que las personas actúan no porque se les da la gana sino porque hay un sentido, hay algo detrás. - A veces angustiada, más por las tensiones de la falta de seguridad que vivimos ahora. - Frustración al principio por no ser mamá, tengo que agradecer a Dios que mi esposo me sorprenda con frases y cosas que me van dando la lectura de que él está aceptando estas cosas y no está generado un rechazo. - Amargura trato de no anidar en mí cosas amargas, porque yo siento que no tienen sentido; que me fastidian en un momento, sí, pero no es algo que lo tenga ahí y que vaya a malograrme todo el día. - Al inicio del año sí estaba muy temerosa, pero yo creo que el Señor te va poniendo en el camino a personas, situaciones, que te van como que llenando de energía, de poder tener un respaldo ante diversas	antes de la muerte de mi mamá. Al acercarme un poco más a mi papá y escucharlo, te vas dando cuenta que te has alejado tanto de una persona, que nunca le diste la oportunidad de hablar. Frustración al reconocer que las personas actúan porque hay un sentido, hay algo detrás. Angustiada por la falta de seguridad. Frustración al principio por no ser mamá. Trato de no anidar en mí cosas amargas, me fastidian en un momento. Al inicio del año sí estaba muy temerosa. Dudas y miedos que son normales cuando uno hace algún cambio de trabajo. Satisfacciones y alegría por los logros. Miedo de enfermedades en el caso de mi papá.

	circunstancias. - Entre dudas y miedos que son normales y comunes cuando uno hace algún cambio de trabajo, de servicios, de misiones. - Satisfacciones por los logros que vamos teniendo con mi familia, mi esposo, en el tema profesional, de estudios, eso también va llenado de alegrías. - Miedo de enfermedades en el caso de mi papá, pero yo quiero ir preparando en mí algo que va tener que pasar en un año, dos años, o meses.	
E 4	- Al mirar toda mi historia yo estoy contenta, mi mamá siempre ha sido una mujer muy buena… por haber sido nieta mayor todos mis tíos me han querido, mi abuelita, todos, he sido así la engreída. - Una de las penas más grandes fue cuando mi papá falleció, él tenía 38 años y yo tenía 14, eso sí fue algo que antes me dolía más, ahora ya lo puedo decir más tranquila. - No sé si frustración o un poco de culpa por haberme casado muy joven, creo que fue las cosas del momento, de la adolescencia o de la juventud, que a veces uno actúa sin pensar y si no tienes a alguien que te esté ahí orientando, actúas a las locas… eso ha sido algo que yo me he cuestionado, por qué no me dijeron esto. - Tengo dos hijos que son de verdad maravillosos… Jesús y María los cuidan,	Estoy contenta, mi mamá ha sido una mujer muy buena… he sido una niña muy querida. Una de las penas más grandes fue cuando mi papá falleció. Frustración o un poco de culpa por haberme casado muy joven. Tengo dos hijos que son de verdad maravillosos, verlos me llena de satisfacción. Mucha alegría si voy recordando cosas así en general. Me encanta ser profesora. Me siento muy contenta de los amigos que he ido

	porque yo trabajo todo el día… gracias a Dios, siempre han tenido ahí la orientación de su papá, siempre ha estado, no se ha olvidado de sus hijos. - Mucha alegría si voy recordando cosas así en general… mis dos hijos están en la universidad… pensar en ellos es alegrarme por sus metas, por sus sueños, pensar en ellos es escucharlos haciendo su catequesis,… a pesar de esas decisiones inadecuadas, ver estos dos que son los frutos, me llena de satisfacción. - Me encanta ser profesora… el trabajo de campo… me encanta la vocación que tengo. - Me siento muy contenta de los amigos que he ido teniendo con el tiempo, esto de la amistad, de las relaciones, a mí me satisface. - Creo que he sido una niña muy querida, eso me animaba a estudiar, yo era primer puesto; la otras decisiones cuando a mí me tocaron tomarlas, no las tomé tan bien; pero sí, me satisface todo lo que hago. - Tampoco pienso que aquí se acaba, tengo que hacer muchas cosas más.	teniendo con el tiempo, Me satisface todo lo que hago.
E 5	- Satisfacción, alegría, no de frustración. - Estoy en mi mitad del año feliz, ya ni me acuerdo lo que pensaba en la primera mitad del año, que no estaba tan satisfecha, estaba muy antipática. - Reviso lo que he hecho y siempre digo:	Reviso lo que he hecho y siempre digo: “Uy, Dios me quiere mucho, asu, cómo me quiere”. Satisfecha de mi vida, con las cosas que he

	"Uy, Dios me quiere mucho, asu, cómo me quiere". - Estoy satisfecha de mi vida, con las cosas que he hecho, con las decisiones importantes que he tomado. - Tengo una súper bendición, es mi familia, la familia que Dios me dio, mis padres, mis hermanos, y también mi esposo y mis hijos, la familia que yo formé, que también es la familia que Dios me dio. - Creo que tengo mucho que agradecer. - A veces uno tiene otros sentimientos por ahí, sentimientos feos que pueden surgir, realmente son poco comunes. - Mayormente siento mucha satisfacción y alegría de lo que tengo, de lo que soy.	hecho, con las decisiones importantes que he tomado. Tengo una súper bendición, es mi familia. Tengo mucho que agradecer. Mayormente siento mucha satisfacción y alegría de lo que tengo, de lo que soy.

En términos generales, todas las entrevistadas coinciden en expresar satisfacción y alegría por la vida: la E1 dice sentirse "feliz, agradecida con Dios, con la vida", todo lo vivido le ha servido para ser la persona que es; la E2 manifiesta satisfacción por estar donde está ahora y alegría por tener vida; la E4 manifiesta alegría al recordar cosas en general y satisfacción por todo lo que hace (trabajo, catequesis); la E5 expresa satisfacción por su vida, por las cosas que ha hecho, por las decisiones importantes que ha tomado y alegría "de lo que tengo, de lo que soy", tiene mucho que agradecer. Tres entrevistadas hacen referencia explícita de Dios: la E1 dice estar "agradecida con Dios", la E2 agradece a Dios que su esposo le sorprenda con frases gestos que le indican que él acepta que no puedan tener hijos y que el Señor pone en su camino personas que le llenan de energía y le dan respaldo, y la E5 al revisar lo que ha hecho reconoce que "Dios me quiere mucho, asu, cómo me quiere".

Al mirar la familia de origen, la E1 reconoce que vivió momentos de pena y tristeza por la falta de amor entre sus padres y hacia los hijos; la E2 habla de amargura por las

cosas que pasaban en el hogar así como cólera y frustración por no poder hacer nada; la E3 recuerda haber vivido resentida con su papá hasta la muerte de la mamá, en que empezó a acercarse a su papá, a conversar y a comprenderlo, actualmente hay temor por la salud del papá y el tener que prepararse para cuando le toque partir; la E4 expresa alegría por haber sido una niña muy querida, una pena grande fue la muerte de su papá cuando ella era adolescente; para la E5 su familia, tanto la de origen como la que formó, es una súper bendición. Para la E1 su familia, esposo e hijos, es motivo de felicidad; el "no ser mamá" en un primer momento fue motivo de frustración para la E3, la actitud de su esposo le ha ayudado mucho; a la E4, el haberse casado muy joven le genera cierta frustración o culpa, sin embargo sus dos hijos, fruto de esa decisión, la llenan de satisfacción; para la E5 su esposo e hijos son una súper bendición, un regalo de Dios.

Las cosas que quedaron pendientes o que no se hicieron, es motivo de pena para la E1 y de frustración para la E2. Sobre la carrera, el trabajo, la E2 refiere primero satisfacción por haber terminado la carrera por sus propios medios, cierta frustración en el trabajo porque quisiera expresar cosas y no lo hace porque no sabe cómo reaccionaran las personas; a la E4 le "encanta ser profesora", le encanta su vocación; mientras que para la E3 ha sido un año de cambios, dejó de ser profesora para asumir otras responsabilidades y eso fue motivo de temores, dudas, miedos.

Además, la E3 dice sentir satisfacción y alegría por los logros y algo de angustia por la falta de seguridad en que vivimos; la E4 se siente muy contenta por los amigos, las relaciones con los demás es algo que le satisface.

Tabla 15: Experiencia de satisfacción vital actual

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- Me gusta lo que hago, espero seguir viviendo muchos años más para poder hacer cosas que yo misma, que mis hijos, que las personas amigas que están a mi lado, se sientan felices.	Me gusta lo que hago… hacer cosas para que las personas que están a mi lado se sientan felices. Hacer las cosas bien.

	- En algún momento que no esté … me recuerden diciendo que les ayudé, que estuve allí cuando me necesitaron. - Una persona que todos los días trabaja por hacer las cosas bien, cuando me encomiendan algo pongo toda mi voluntad, todo mi corazón, todas mis ganas, para hacerlo bien. - Quisiera que me recordaran como una persona que siempre dio amor y que estuve buscando más amor entre las personas que estaban a mi alrededor.	Quisiera que me recuerden como una persona que siempre estuvo cuando me necesitaron, que siempre dio amor, que buscó más amor entre las personas.
E 2	- De un rango del 0 al 10, en un 7%. - Hay cosas que me faltan realizar para sentirme bien conmigo misma. - Aún me falta un camino bastante largo por recorrer. - Estoy satisfecha con lo que soy, con lo que tengo, me gustaría dar más.	Hay cosas que me faltan realizar para sentirme bien conmigo misma. Satisfecha con lo que soy, con lo que tengo, me gustaría dar más.
E 3	- A comienzo de año no fue una satisfacción para mí lo que viví, el cambio de trabajo, de misiones, de personas y todo lo demás. - Estoy poniendo lo mejor de mí… sí hay una satisfacción, quizás otros esperan mayores cosas. - Creo que estoy haciendo bien las cosas, y recurro a personas que me puedan ayudar. - Estoy tranquila, nada que me quite el sueño.	A comienzo de año no fue una satisfacción por el cambio de trabajo. Estoy poniendo lo mejor de mí… sí hay una satisfacción. Creo que estoy haciendo bien las cosas. Estoy tranquila.
E 4	- Estoy muy agradecida por todo lo que he	Estoy muy contenta y

	podido ir conociendo. - Conozco a personas maravillosas que están allí en el colegio, muy valiosas y yo diría que su vida está llena de Dios, el conocerlas de cerca, no el etiquetar a alguien, me ha permitido entender que hay personas que a pesar que estén pasando tantas dificultades, puedan transmitir tantas cosas buenas. - Yo estoy muy contenta, muy agradecida, más que contenta agradecida de todas la oportunidades que se han ido dando desde que llegue al cole, de la gente que he ido conociendo, de las oportunidades que se me han dado para participar en alguna pastoral. - Todo tiene sus dificultades, pero si uno se pone a ver en una balanza las cosas positivas son mayores. - Tengo a tantas personas que han estado en mi camino, no tantos hermanos, mi vida que está más llena de laicos que transmitían algo diferente. - Me ha regalado el Señor muchas oportunidades, gente buena a mi alrededor, gente valiosa que he conocido. - Estoy muy satisfecha por todo ello, muy contenta.	agradecida, más que contenta agradecida de todas las oportunidades que se han ido dando desde que llegue al cole, de la gente que he ido conociendo, de las oportunidades que se me han dado para participar en alguna pastoral. Si uno se pone a ver en una balanza las cosas positivas son mayores. Me ha regalado el Señor muchas oportunidades. Estoy muy satisfecha por todo ello, muy contenta.
E 5	- En este momento de mi vida me siento con muchas expectativas… en mi trabajo hay algunas novedades… estoy muy contenta por ellas. - Tengo mucha ilusión. Espero recuperar	En este momento con muchas expectativas, en mi trabajo hay novedades. Tengo mucha ilusión.

	la ilusión que siempre tuve cuando iban a empezar las clases. Añoraba que ya empezaran las clases para poner en práctica aquellas ideas que se me habían ocurrido en verano, para ejecutar lo que había aprendido en un curso, para lidiar con mis alumnos, para ayudar a los que lo necesiten. - En este momento me siento muy satisfecha, estoy contenta conmigo.	Me siento muy satisfecha, estoy contenta conmigo.

Todas las entrevistadas describen el grado de satisfacción vital que experimentan en este momento de su vida en términos positivos, optimistas: la E1 dice "Me gusta lo que hago"; la E2 dice sentirse "Satisfecha con lo que soy, con lo que tengo"; la E3 manifiesta que ahora se siente tranquila, y reconoce que ha habido un cambio porque al inicio del año no era así: "no fue una satisfacción por el cambio de trabajo", reconoce que está poniendo lo mejor de sí eso le da satisfacción; la E4 dice sentirse "más que contenta agradecida de todas las oportunidades que se han ido dando desde que llegue al cole", aunque siempre hay dificultades, haciendo un balance, encuentra que "las cosas positivas son mayores"; la E5 se siente satisfecha y contenta, las novedades y cambios en su trabajo le generan ilusión y expectativa. A diferencia de las demás entrevistadas, la E2 reconoce que hay cosas que le "faltan realizar para sentirme bien conmigo misma"; la E1 expresa que quisiera vivir muchos años para "hacer cosas para que las personas que están a mi lado se sientan felices" y que la recuerden como una persona que dio y buscó amor; y la E4 reconoce con gratitud que el Señor le ha regalado muchas oportunidades.

Tabla 16: Influencia de la dimensión espiritual en la experiencia de satisfacción vital actual

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- Llegar a mi casa y encontrar todas las cosas en su lugar, sentir mi casita como	Muy satisfecha de las cosas que tengo, que voy

	un refugio, mi espacio, siento la satisfacción de las cosas que he logrado, que tengo, que son fruto de mi esfuerzo. - Otra satisfacción es el trabajar en una obra marista; que las personas que tienen el nivel directivo, se sienten a gusto con mi trabajo. - Aprender al lado de mis niños; sentir el agradecimiento, el apoyo, el respeto, la confianza y un diálogo abierto con los padres de familia con los cuales trabajo. - Me siento muy satisfecha con todas esas cosas que he logrado, y sobre todo, el que cada día pueda encontrarme en la noche con esta paz interior. - Muy satisfecha de las cosas que tengo, que voy logrando, no solamente materiales, sobre todo las espirituales. - Me siento en paz, tranquila, puedo mirar a los ojos a las personas cuando les hablo, algún colega se me acerca y, ve en mí a una persona confiable. - Pido mucho a Dios que siempre me dé las palabras adecuadas para que pueda ayudar. - Muy satisfecha de que encuentro personas que han sido para mí un ejemplo, ayuda espiritual, apoyo.	logrando, no solamente materiales, sobre todo las espirituales. El que cada día pueda encontrarme en la noche con esta paz interior. Me siento en paz, tranquila, puedo mirar a los ojos a las personas cuando les hablo, algún colega se me acerca y, ve en mí a una persona confiable. Encuentro personas que han sido para mí un ejemplo, ayuda espiritual, apoyo.
E 2	- Todo lo que yo he venido logrando es porque de pequeña siempre he confiado en Dios y en María. - He confiado en que el Espíritu derrama la gracia necesaria y los dones en el	Todo lo que he venido logrando es porque de pequeña siempre he confiado en Dios y en María.

	momento que los tiene que dar. - Todo lo que yo he logrado a nivel personal ha sido movido por el Espíritu de Dios, hay personas que te ayudan, que te mueven, que te animan, pero que viene de Él.	Todo lo que yo he logrado a nivel personal ha sido movido por el Espíritu de Dios.
E 3	- Lo espiritual lo comparo con la fuerza, el entusiasmo que tú le pones a las cosas en el ámbito que quieras enmarcarlo, porque al final el espíritu va contigo a donde vayas, hagas lo familiar, lo conyugal, el trabajo, en todo va tu espíritu. - Mi satisfacción no va por lo material, mi satisfacción va por el hecho de sentirme bien y todo lo demás, y eso creo que se logra justamente por el trabajo espiritual que tú puedas tener. - Yo creo que esta dimensión espiritual hace que justamente yo me sienta satisfecha de lo que voy haciendo, de lo que voy logrando.	Lo espiritual lo comparo con la fuerza, entusiasmo que tú le pones a las cosas. Mi satisfacción va por el hecho de sentirme bien y todo lo demás, y eso se logra por el trabajo espiritual. Hace que me sienta satisfecha de lo que voy haciendo, de lo que voy logrando.
E 4	- Cuando he sido adolescente, hasta los 25 años o más, yo no tenía amigos muchos…para mí era mi amigo si es que yo iba aprender algo de él… era interesada… eso me duró hasta un poco adulta… un sacerdote me dijo eres narcisista. - Esta parte espiritual cambió eso en mí, se supone que uno tiene que estar abierto a todos y conocer a todos… ahora puedo decir que tengo muchos amigos y muchas amigas, y de todo tipo.	Yo no tenía amigos muchos… era interesada… Esta parte espiritual cambió eso en mí… ahora puedo decir que tengo muchos amigos y muchas amigas, y de todo tipo. Me ha enseñado a valorar… a ser más cercana a las personas… uno no está bien solo.

	- Me ha enseñado a valorar, porque se aprende de todos hasta de la persona más chiquita que pueda cruzarse allí en tu camino. - Al ser más cercana a las personas, uno se siente bien, porque uno no está bien solo. - Ha hecho que yo pueda entenderme a mí primero, para cambiar esas cosas que no estaban muy bien en mi interior y poder acercarme más a las personas. - Me ha permitido acercarme más a las personas, ya me siento más así como, mejor dicho me siento en familia. - Al quitarme también los prejuicios, que tenía muchos, también hace que valore a las personas. - Lo que voy trabajando ahorita, también porque me da satisfacción, es pensar bien siempre de todos… eso me ayuda a mí misma, mi propio bienestar, no, y que si algo no salió bien, eh, no es que la otra lo haya hecho con mala intención… ya no estoy buscando culpables.	Ha hecho que yo pueda entenderme a mí primero, para cambiar esas cosas que no estaban muy bien en mi interior y poder acercarme más a las personas. Al quitarme también los prejuicios hace que valore a las personas. Pensar bien siempre de todos… eso me ayuda a mí misma, mi propio bienestar… ya no estoy buscando culpables.
E 5	- El hecho de trabajar, de conocer de alguna manera mi interioridad, me ha hecho tomar decisiones que me tienen ahora tranquila, contenta, de lo contrario me hubiera encerrado en algo que no me iba a ayudar mucho.	Me ha hecho tomar decisiones que me tienen ahora tranquila, contenta.

Todas las entrevistadas coinciden en que la dimensión espiritual influye en su experiencia de satisfacción vital. Tres de ellas hacen referencia a los logros personales: la E1 señala “las cosas que tengo, que voy logrando, no solamente materiales, sobre todo las

espirituales"; la E2 dice que "Todo lo que yo he logrado a nivel personal ha sido movido por el Espíritu de Dios"; la E3 reconoce que su satisfacción personal "va por el hecho de sentirme bien y todo lo demás, y eso se logra por el trabajo espiritual" y que la dimensión espiritual hace que "me sienta satisfecha de lo que voy haciendo, de lo que voy logrando". La E1 y la E5 también coinciden de alguna manera: la E1 destaca la paz y la tranquilidad: "El que cada día pueda encontrarme en la noche con esta paz interior" y la E5 que le "hecho tomar decisiones que me tienen ahora tranquila, contenta". La E1 y la E4 coincide también en el aspecto de las relaciones con los otros: la E1 expresa: "Me siento en paz, tranquila, puedo mirar a los ojos a las personas cuando les hablo" y la E4 destaca que la parte espiritual "Ha hecho que yo pueda entenderme a mí primero, para cambiar esas cosas que no estaban muy bien en mi interior y poder acercarme más a las personas": antes "era interesada" en sus relaciones con los demás, ahora tiene muchos amigos "de todo tipo", ahora es "más cercana a las personas", al dejar prejuicios que antes tenía, valora más a las personas, al pensar bien de todos, ya no anda "buscando culpables", y todo ello redunda en su propio bienestar.

En la Figura N° 3 observamos una síntesis de los resultados referidos a la subcategoría Satisfacción vital:

Figura N° 3: Bienestar de la persona – Satisfacción vital

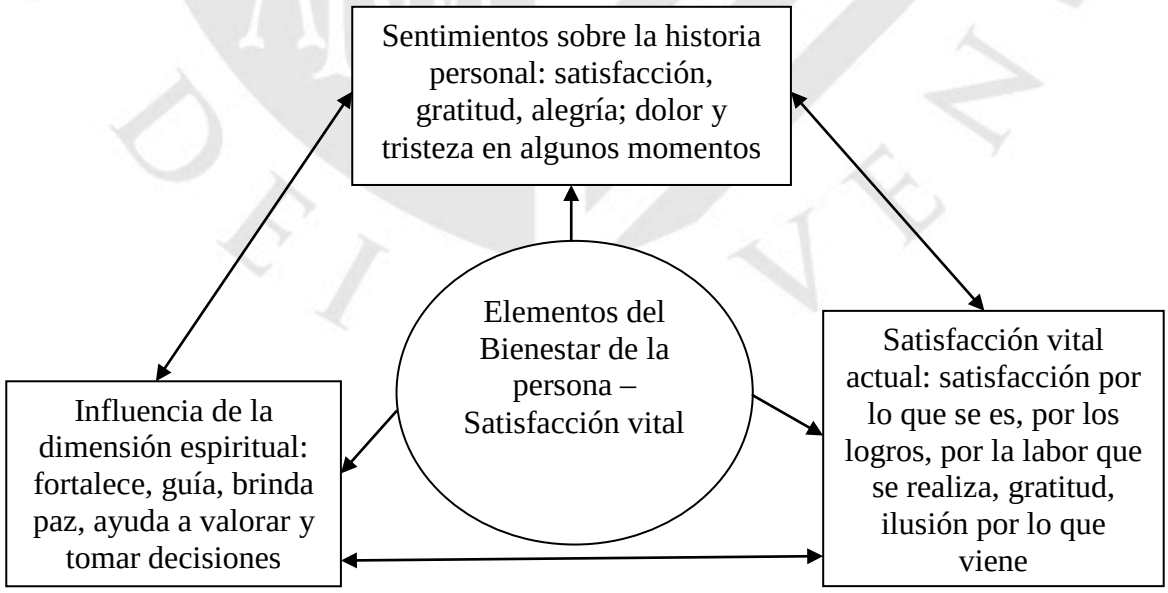

Grafico creado por la investigadora

4.2.2 Subcategoría: Felicidad

Tabla 17: Experiencia de felicidad actual

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- La felicidad en este momento es encontrarme contigo porque me estás transportando a momentos de mi vida, a que recapitule muchas cosas que me han podido pasar, con algunas preguntas que no me habían hecho antes, y que me siento contenta de las cosas que te puedo responder con toda la transparencia, con toda sinceridad, me siento feliz en este momento de que visites mi casita. - Puedo decir que tengo mis amigos. - La felicidad no es solamente lo material, es ver una sonrisa en la otra persona, es visitar a una persona que está enferma. - La felicidad de que mis hijos estén encaminados, que estén sanos, que los pueda abrazar, que los pueda sentir. - La felicidad en que puedo respirar, puedo escuchar el ruido de mis periquitos, ver los colores de mis plantas, en la naturaleza veo el amor de Dios. - La felicidad de que cada día pueda ver personas que se quieren, que se aman, ver ancianitos juntos todavía. - Ir a misa con mis hijos y mi esposo los domingos, que Dios esté presente allí en el Santísimo Sacramento y que nos done su cuerpo a través de la eucaristía.	Encontrarme contigo porque me estás transportando a que recapitule muchas cosas que me han podido pasar… me siento feliz en este momento de que visites mi casita. Tengo mis amigos. No es solamente lo material, es ver una sonrisa, es visitar a una persona que está enferma. Que mis hijos estén encaminados, sanos, que los pueda abrazar, sentir. Puedo respirar, escuchar, ver, en la naturaleza veo el amor de Dios. Que cada día pueda ver personas que se quieren, ver ancianitos juntos. Ir a misa con mis hijos y mi esposo, que Dios esté presente en el Santísimo Sacramento.

E 2	- Tengo dos hijos maravillosos, tengo el marido más comprensivo del mundo, tengo dos padres que a pesar de su edad, de sus complicaciones, de sus creencias, de su forma de pensar, los tengo a mi lado y están allí, y siempre van a estar dándote fuerza para que puedas continuar. - Tengo un trabajo que me permite realizar cosas que otros no pueden hacer, creo que tengo una profesión que me realiza como persona. - Tener amigos, por conveniencia o no, pero los tengo, y me hacen crecer con sus ocurrencias, con su lealtad o deslealtad, te hacen ser fuerte y más asertiva en las decisiones.	Tengo dos hijos maravillosos, el marido más comprensivo del mundo, dos padres que a pesar de su edad los tengo a mi lado. Tengo una profesión que me realiza como persona. Tener amigos, te hacen ser fuerte y más asertiva en las decisiones.
E 3	- La felicidad se vive a cada instante, cada día… para mí esas pocas cosas que puedes ir haciendo día a día es una experiencia de felicidad - Trato de vivir esa felicidad día con día, no espero alcanzar algo para ser, decir "Ah, soy feliz". - Mi experiencia de felicidad son cosas pequeñas que justamente me dan la satisfacción en bien del otro… siempre en mis mensajitos pongo "Soy feliz por ti", o sea, me hace feliz el que tú estés feliz.	Se vive a cada instante, cada día. Mi experiencia de felicidad son cosas pequeñas que me dan la satisfacción en bien del otro. Me hace feliz el que tú estés feliz.
E 4	- En este momento, que estamos en el retiro, y lo que el hermano nos está enseñando, qué bonito esos espacios; yo	Que estamos en el retiro y lo que el hermano nos está enseñando, me

	me siento muy contenta porque si bien yo podía hacer oración todos los días, nunca he tratado de fijarme en esos detalles que está diciendo el hermano, de la postura, de tener una palabra que cuando te estás desconcentrando te concentre, me siento ahorita muy feliz. - Feliz por mis hijos, por lo que están encaminados. - Me siento feliz por mis alumnos… al inicio del año sí tenía cierto temor porque para que dos profesores hayan dicho que no… las satisfacciones que me están dando esos muchachos son grandes, son chicos con mucha necesidad de cariño, que hay que estar allí, pisándole los talones. - También está mi mamá, mi abuela. - Me siento bien conmigo misma, por las cosas cómo se van presentando en la vida, gracias a Dios he podido ir avanzando, sé que no estoy sola, Él va de la mano conmigo, de eso sí estoy bien contenta y confiada, entonces yo sé que todo va ir bien. - Estoy bien feliz de todo, de las oportunidades que el colegio nos brinda, esto de los retiros, lo que he conocido acá, del EAM 1, eso me animó a seguir con el EAM 2, el 3. - Muchas cosas buenas en mi vida, yo estoy muy agradecida, y sé que el Señor me da muchas cosas, yo pienso que Él	siento ahorita muy feliz. Mis hijos, por lo que están encaminados. Mis alumnos, al inicio del año tenía cierto temor… las satisfacciones que me están dando son grandes, son chicos con mucha necesidad de cariño. Mi mamá, mi abuela. Me siento bien conmigo misma. Gracias a Dios he podido ir avanzando, sé que no estoy sola, Él va de la mano conmigo. De las oportunidades que el colegio nos brinda, esto de los retiros. Muchas cosas buenas en mi vida, yo estoy muy agradecida.

	espera más de mí.	
E 5	- Me siento feliz porque sé, siento, que voy a trabajar en algo que me gusta, porque tengo novedades en ese trabajo, porque voy a hacer cosas nuevas. - En mi ámbito familiar está bien todo. - Lo que me hace feliz en este momento es el cambio que yo he tenido, mi tema laboral, que realmente ha sido un cambio mío, el resto no tiene mucho que ver, sí, es uno.	Voy a trabajar en algo que me gusta, voy a hacer cosas nuevas. En mi ámbito familiar está bien todo. Lo que me hace feliz en este momento es el cambio que yo he tenido, realmente ha sido un cambio mío.

Al describir su experiencia de felicidad, la mayoría de las entrevistadas hace referencia a su familia: para la E1 es que sus hijos "estén encaminados, sanos, que los pueda abrazar, sentir" así como "Ir a misa con mis hijos y mi esposo"; la E2 señala "dos hijos maravillosos, el marido más comprensivo del mundo, dos padres que a pesar de su edad los tengo a mi lado"; para la E4 el que sus hijos "están encaminados", también menciona a su mamá y su abuela; y la E5 refiere que "En mi ámbito familiar está bien todo". En la referencia al trabajo coinciden tres entrevistadas: la E2 afirma que su profesión la "realiza como persona"; la E4 señala las satisfacciones que le están dando sus alumnos, a pesar de que "al inicio del año tenía cierto temor" y también "las oportunidades que el colegio" le brinda; la E5 señala con ilusión los proyectos: Voy a trabajar en algo que me gusta, voy a hacer cosas nuevas". Los amigos, como parte de la experiencia de felicidad, es señalado por la E1 y la E2.

La referencia a sí mismo como parte de la experiencia de felicidad es señalado por 3 entrevistadas: para la E1 es el poder "respirar, escuchar, ver, en la naturaleza veo el amor de Dios" así como el recapitular "muchas cosas que me han podido pasar"; para la E4 es el sentirse "bien conmigo misma"; y para la E5 es precisamente lo central de su experiencia de felicidad: "es el cambio que yo he tenido" en relación al tema laboral, se refiere a un cambio personal "sí, es uno", dice.

La E3 describe su experiencia de felicidad como algo que se vive “a cada instante, cada día”, “son cosas pequeñas”, lo que le hace feliz es el bien, la satisfacción del otro: “Me hace feliz el que tú estés feliz”; y la E1 señala que la felicidad “no es solamente lo material”. La referencia explícita a Dios aparece en el relato de dos entrevistadas: la E1 habla ver el amor de Dios, la misa y la eucaristía, y la E4 de sentir que “no estoy sola, Él va de la mano conmigo”.

Tabla 18: Influencia de las situaciones amargas o dolorosas de la vida en la experiencia de felicidad

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- No perder primeramente la fe, la calma. - Yo sé que como mamá, si yo me decaigo, voy a irradiar eso en mi casa. - Cuando me ha pasado algo difícil, algo triste, amargo, me he preguntado “¿qué haría María y qué puedo hacer yo?”. - Digo María, qué harías tú, ayúdame. Señor, ayúdame, dame fuerzas - Hace 20 años, perdí a mis hijitos, yo tuve mellizos, y fue un episodio de mi vida que me marcó mucho, lloré amargamente, decía por qué, por qué. - Una persona que me ayudó con la oración y me dijo: “Dios te los dio, Dios te los quitó, bendita sea su decisión. Asume que tienes dos lindos y hermosos angelitos en el cielo”. - Entendí que no hay dolor ni tristeza más grande que de una madre perder a sus hijos… Si tú superas esto o la pérdida de tu madre, que son tus seres queridos,	No perder primeramente la fe, la calma. Cuando me ha pasado algo difícil, triste, me he preguntado “¿qué haría María y qué puedo hacer yo?”. Hace 20 años, perdí a mis hijitos, tuve mellizos, y fue un episodio de mi vida que me marcó mucho, lloré amargamente, decía por qué, por qué. Una persona que me ayudó con la oración. Si tú superas esto o la pérdida de tu madre, puedes estar, preparado para pasar las penas, las tristezas, con esa

	entonces puedes estar dispuesto, preparado para poder pasar las penas, las tristezas, con esa fortaleza de tu corazón, siempre pensando de que está Dios allí, que te va ayudar a superar las dificultades, a través de la oración. - En el momento tú tienes mucho dolor, mucha pena, lloras, sufres y piensas que no, pero el tiempo va curando esas heridas, siempre las vas a recordar, pero ya no con ese dolor, con esa pena. - No permito que la felicidad se aparte de mí nunca, porque si uno pierde la felicidad o el amor te estarías alejando de Dios. Dios nos creó para ser felices.	fortaleza de tu corazón. Está Dios allí, que te va ayudar a superar las dificultades. En el momento tú tienes mucho dolor, lloras, sufres… pero el tiempo va curando esas heridas, siempre las vas a recordar, pero ya no con ese dolor, con esa pena. Si uno pierde la felicidad o el amor te estarías alejando de Dios.
E 2	- En otros tiempos la hubieran opacado, 5 ó 6 años atrás, las experiencias dolorosas cubrían tanto las cosas buenas que yo iba obteniendo, que terminaba deprimiéndome. - Me deprimo rápidamente, fácilmente, me bajoneo muy fácilmente. - Me afectan mucho, termino olvidando las cosas buenas que tengo y dándole paso a las amargas o insatisfacciones que he vivido.	5 ó 6 años atrás, las experiencias dolorosas cubrían las cosas buenas que yo iba obteniendo, terminaba deprimiéndome. Me deprimo rápidamente. Me afectan mucho.
E 3	- Si es una situación amarga, porque siento que es algo injusto… eso es lo que creo más me amarga, cuando veo alguna injusticia. - Si… mi esposo me dice que salió bien, no lo tienen que operar, para mí eso es felicidad; pero, después recibo o salgo a	Lo que creo más me amarga, cuando veo alguna injusticia. Trato de vivir los espacios y los momentos donde se tienen que vivir, no opacar uno con el

	la calle y veo que alguien atropelló a otra persona, es algo doloroso, pero no va a opacar la vivencia de felicidad que he tenido antes. - Trato de vivir los espacios y los momentos donde se tienen que vivir, no opacar uno con el otro. - La felicidad es interior… son sentimientos de vivencia interior, porque tú eres la que te das cuenta de la felicidad que llevas dentro; las expresiones, las dolorosas, también se lleva el calvario muy dentro, muchos no expresamos. - Estas experiencias amargas o dolorosas, no es que afecten tanto mi experiencia de felicidad, se asumen como son, duelen en el momento que son y se tratan de comprender… a fin de no culpar a nadie. - Eso también se lo tengo que agradecer a mi esposo… yo antes podía vivir con una persona sin hablarle una semana, un mes, y la otra persona bien feliz y gracias, él me hizo reflexionar, yo qué gano amargándome o llorando en los rincones, las cosas dolorosas si no las expreso, si no trato de comprenderlas, si no trato de ver qué sentido tienen esas cosas que van pasando.	otro. La felicidad es interior, son sentimientos de vivencia interior, las dolorosas, también, muchos no expresamos. Estas experiencias amargas o dolorosas, no es que afecten tanto mi experiencia de felicidad, se asumen como son, duelen en el momento que son y se tratan de comprender… a fin de no culpar a nadie. Antes podía vivir con una persona sin hablarle una semana, un mes… él me hizo reflexionar qué gano amargándome o llorando en los rincones, las cosas dolorosas si no las expreso, si no trato de comprenderlas, si no trato de ver qué sentido tienen.
E 4	- Las situaciones amargas o dolorosas son muy pasajeras… han sido dolorosas por un ratito, y después ya se pasaron, no es que me hayan apagado. - Las situaciones más bien adversas que	Las situaciones amargas o dolorosas son muy pasajeras, no es que me hayan apagado… no es que las guarde de cólera.

	han ocurrido en mi vida han hecho que yo sea más fuerte, han hecho que yo salga adelante… yo creo que las he revertido. - No me he sentido sola nunca, siempre he sentido que Dios va conmigo. - Me pongo ahorita a pensar si he tenido situaciones dolorosas… habrán sido dolorosas un ratito, o amargas, pues habrán sido amargas un ratito y después ya se fueron, situaciones así un poco adversas, también he tenido, pero ha sido un ratito, no es que las guarde ahí de cólera.	Las situaciones adversas han hecho que yo sea más fuerte, que yo salga adelante. No me he sentido sola nunca, siempre he sentido que Dios va conmigo.
E 5	- Me afectan mucho, me quitan la felicidad, todo lo veo negro - Me cuesta mucho pensar que también las experiencias dolorosas tienen que ser un momento que luego te ayude a disfrutar más de tu felicidad. - Cuando tengo una experiencia dolorosa sólo sufro, me siento muy negativa, me mortifica, me quiebro, pero también pienso… en todas las personas que pasan por una situación similar. - Me han dicho “a ti te gusta vivir en tu burbuja”, es cierto, porque a veces cuando salgo de mi burbuja y veo cosas muy feas alrededor, a mí me pone mal. Debe ser porque hay algo que yo no tengo trabajado, hay una madurez que no logro. - Cuando estas pasan tendría que aprender,	Me afectan mucho, me quitan la felicidad… sólo sufro, me siento muy negativa, me mortifica, me quiebro, también pienso en todas las personas que pasan por una situación similar. Hay algo que yo no tengo trabajado, hay una madurez que no logro. Cuando estas pasan tendría que aprender, crecer, disfrutar esos momentos buenos que la vida te da, valorarlos más, claro, eso ocurre… te ayuda a tener una felicidad que se base en

	crecer, disfrutar esos momentos buenos que la vida te da, valorarlos más, claro, eso, eso ocurre, que uno valora más… te ayuda a tener una felicidad que no sólo se base en "uy, una buena noticia", sino en estas cosas cotidianas que van pasando.	cosas cotidianas.

En relación al impacto que tienen de las situaciones amargas o dolorosas en la propia experiencia de felicidad, encontramos cierta relación en las respuestas de dos entrevistadas: la E4 dice que éstas "son muy pasajeras, no es que me hayan apagado… no es que las guarde de cólera" y la E3 afirma que "no es que afecten tanto mi experiencia de felicidad, se asumen como son, duelen en el momento que son y se tratan de comprender… a fin de no culpar a nadie", es decir, cada experiencia en su momento.

La E2 y la E5 coinciden al señalar que estas experiencias las afectan mucho; la E2 reconoce "Me deprimo rápidamente. Me afectan mucho" y la E5 dice "Me afectan mucho, me quitan la felicidad… sólo sufro, me siento muy negativa, me mortifica, me quiebro".

La mayoría de las entrevistadas coinciden en expresar alguna experiencia de cambio a raíz de experiencias de este tipo: la E1 refiere su experiencia a partir de la pérdida de sus mellizos y señala que cuando se supera la pérdida de un hijo o de una madre "puedes estar preparado para pasar las penas, las tristezas, con esa fortaleza de tu corazón", desde su experiencia comenta que "En el momento tú tienes mucho dolor, lloras, sufres… pero el tiempo va curando esas heridas, siempre las vas a recordar, pero ya no con ese dolor, con esa pena"; la E2 afirma que antes "las experiencias dolorosas cubrían las cosas buenas que yo iba obteniendo"; la E3 señala el cambio que ha tenido gracias a su esposo, ya que antes "podía vivir con una persona sin hablarle una semana, un mes" pero él le hizo reflexionar sobre qué ganaba sin expresar lo que sentía, sin tratar de comprender y ver el sentido de las cosas dolorosas; la E4 afirma que "Las situaciones adversas han hecho que yo sea más fuerte, que yo salga adelante"; la E5 dice que cuando estas experiencias pasan le ayudan a "aprender, crecer, disfrutar esos momentos buenos que la vida te da, valorarlos más" y a "tener una felicidad que se base en cosas cotidianas".

Dos entrevistadas hacen referencia a Dios: la E4 dice “No me he sentido sola nunca, siempre he sentido que Dios va conmigo” y la E1 señala la confianza en que Dios le ayuda a superar las dificultades y que cuando algo difícil o triste le ocurre lo primero que se pregunta es “¿qué haría María y qué puedo hacer yo?”.

Tabla 19: Elementos que influyen en la experiencia de felicidad

Entrevistados	Expresiones principales	Ideas centrales
E 1	- La oración, la reconciliación, el encuentro con Dios, el vivir en paz, el no hacer daño a nadie, poder compartir lo que tengo, no solamente lo material sino también lo espiritual - Dar amor, ayudar a descubrir a las demás personas, que son capaces de dar, de descubrir sus dones, prepararme cada día más, estudiar. - El evangelio del día, el comulgar. - Ponerme siempre al servicio de los demás.	La oración, el evangelio del día, la reconciliación, el comulgar, el encuentro con Dios, vivir en paz, no hacer daño a nadie, compartir lo que tengo. Dar amor, ayudar a descubrir sus dones. Prepararme cada día más. Ponerme al servicio de los demás.
E 2	- Todo lo que vas realizando durante el día, las personas, las actitudes, el gozo de vivir, las expresiones de cariño, las sonrisas, todo. - Tú puedes tener un día gris, una mañana fría, pero de pronto sientes calor porque a tu alrededor hay personas que te brindan ese calor que necesitas. - Todo va depender de cuál es la actitud con la que tú te levantas.	Todo lo que vas realizando durante el día, las personas, las actitudes, el gozo de vivir, las expresiones de cariño. Todo va depender de la actitud con la que te levantas.
E 3	- Ver que las cosas salieron bien, es algo	Ver que las cosas

	que no, no tiene comparación. - La esperanza… y ver qué motivaciones tengo para que la otra persona sea feliz y en esa persona soy feliz yo. - Qué estoy haciendo ahora para vivir esa felicidad que quiero. - Lo que yo voy haciendo, mi esfuerzo, y alcanzo y eso me produce a mí felicidad. - Lo que voy soñando, lo que quiero, la esperanza, el futuro y lo que hago ahorita para vivir en ese mundo de felicidad que yo quiero para mí y para los demás. - Si yo no conozco la felicidad mucho menos la voy a reconocer en el otro y no la voy a saber vivir con el otro. - Esas cositas son las que voy viviendo y quizás aprendiendo y fortaleciendo en estos momentos de espacios de espiritualidad, de interioridad, de pedirle al Señor que me dé la sabiduría que necesito. - Si a mí me toca en un momento irme de este mundo, que lo haga en paz y tranquila… quisiera irme tranquila y en paz, con esa paz interior - Últimamente estoy trabajando, irme a dormir con el perdón requerido, sin estar molesta y tratar de vivir mejor que se puede.	salieron bien, es algo que no tiene comparación. Ver qué motivaciones tengo para que la otra persona sea feliz y en esa persona soy feliz yo. Lo que voy haciendo, mi esfuerzo, y alcanzo. Lo que voy soñando, la esperanza, el futuro y lo que hago para vivir en ese mundo de felicidad que yo quiero para mí y para los demás. Esas cositas son las que voy aprendiendo y fortaleciendo en estos espacios de espiritualidad, de interioridad, pedirle al Señor que me dé la sabiduría que necesito. Si a mí me toca irme de este mundo, quisiera irme tranquila, con esa paz interior. Irme a dormir con el perdón requerido.
E 4	- La parte interna, ir conociendo a Jesús día a día, yo creo que eso me hace más fuerte e inteligente… eso me hace a mí, eh, más contenta de, eh, uno porque me	Ir conociendo a Jesús día a día, me hace más fuerte e inteligente… eso me hace a mí más contenta:

	comprendo a mí misma, dos porque comprendo a los otros. - La oración está en mi felicidad, leer la Biblia, me pongo a veces en las situaciones de los personajes. - Cuando vamos de visita a otros lugares y ver a esas personas y tú dices: todo lo que ellos están viviendo, para nada se compara con lo que uno está viviendo, hay que ser muy agradecido por todo lo que uno ha recibido. - Me siento muy contenta de a veces escuchar que Dios te habla y te está diciendo esto así o te manda una cachetadita para que reacciones. - Esos sentimientos me hacen tener más seguridad y sentirme feliz, siento como que hay un respaldo en mi decisión, eso me hace sentir confiada y al sentirme confiada me siento feliz.	uno porque me comprendo a mí misma, dos porque comprendo a los otros. La oración, leer la Biblia. Cuando vamos de visita a otros lugares y tú dices: todo lo que ellos están viviendo, para nada se compara con lo que uno está viviendo, hay que ser muy agradecido. A veces escuchar que Dios te habla, me hacen tener más seguridad y sentirme feliz.
E 5	- Mis amigas, mi entorno, aquellas personas que no son tan mis amigas también. - Las situaciones amargas y dolorosas son elementos que luego van enseñándote a aquilatar y valorar más aquellos momentos que aunque parezcan de paz, son de felicidad. - Ella me dice: yo rezo por ti todos los días. Yo le creo y se lo agradezco. Yo creo que así como ella reza, también hay mucha gente que lo hace por todos, y estamos acá, en el mundo.	Mis amigas, mi entorno, aquellas personas que no son tan mis amigas. Las situaciones amargas y dolorosas van enseñándote a valorar más momentos que aunque parezcan de paz, son de felicidad. Creo que hay mucha gente que lo hace (reza) por todos.

Acerca de los elementos que influyen en la experiencia de felicidad, la mayoría de las entrevistadas coincide en señalar aspectos que tienen que ver con la espiritualidad y la relación con Dios; la E1 menciona la oración, la lectura del evangelio, la vida sacramental, el vivir en paz, entre otros; la E3 se refiere a "cositas" que va "aprendiendo y fortaleciendo en estos espacios de espiritualidad, de interioridad", como son el revisar las propias motivaciones para buscar la felicidad de los otros, lo que realiza cada día y el esfuerzo personal que pone en ello, sus sueños, la esperanza y lo que hace para vivir en el "mundo de felicidad que yo quiero para mí y para los demás", así como el pedirle a Dios sabiduría; la E4 afirma que conocer a Jesús la hace "más fuerte e inteligente" y le hace estar más contenta porque "me comprendo a mí misma, comprendo a los otros", también menciona la oración y el leer la Biblia y que el escuchar a Dios le hace "tener más seguridad y sentirme feliz"; la E5, partiendo de su propia experiencia, afirma que cree que hay mucha gente que reza por todos".

También coinciden en señalar aspectos referidos a la relación con los otros: la E1 dice "Dar amor, ayudar a descubrir sus dones… Ponerme al servicio de los demás"; la E2 afirma que son "las personas, las actitudes, las expresiones de cariño"; la E3 señala "ver qué motivaciones tengo para que la otra persona sea feliz y en esa persona soy feliz yo" y lo que hace "para vivir en ese mundo de felicidad que yo quiero para mí y para los demás"; la E4 habla de la experiencia que vive cuando va a otros lugares y se percata de cómo viven esas personas, lo que le lleva a ser agradecida; la E5 señala "Mis amigas, mi entorno, aquellas personas que no son tan mis amigas".

Para la E2 lo principal para ser feliz en es la actitud personal: "Todo va depender de la actitud con la que te levantas"; la E3 señala la experiencia incomparable de "Ver que las cosas salieron bien"; y la E5, que las experiencias amargas y dolorosas "enseñándote a valorar más momentos que aunque parezcan de paz, son de felicidad".

En la Figura N° 4 se presenta una síntesis sobre los resultados referidos a la subcategoría Satisfacción vital:

Figura N° 4: Bienestar de la persona – Felicidad

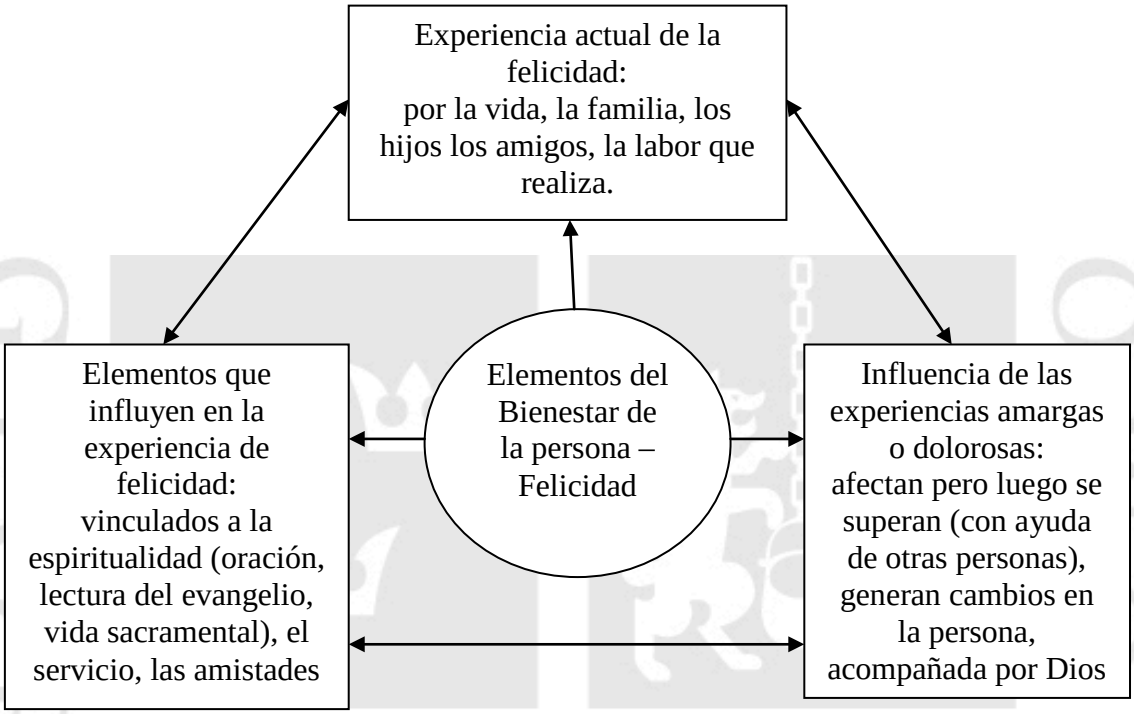

Grafico creado por la investigadora

CAPÍTULO VI
DISCUSION

Esta investigación se realizó con el propósito de explorar y conocer las percepciones de un grupo de docentes maristas sobre la incidencia de la dimensión espiritual en su bienestar personal, la entrevista realizada permitió obtener información valiosa al respecto.

En relación al primer objetivo específico planteado en la investigación, **"Describir la vida espiritual de un grupo de docentes maristas de Lima"**, se ha encontrado que todas las personas entrevistadas reconocen tener una vivencia espiritual y la consideran de gran importancia en sus vidas, además, de una manera u otra, esta vivencia impacta en todas las áreas de su vida: consigo misma, en la familia, en el trabajo, en las relaciones con los otros en general (cfr. Agua de la Roca, 2007), asimismo, habitualmente tienen espacios y actividades que les ayudan a cultivarla.

La vivencia espiritual de las entrevistadas coincide con diversos aspectos presentados en el marco teórico. La espiritualidad pertenece a la identidad más profunda de toda persona, nos lleva al "reconocimiento, contacto íntimo y continuo de lo que realmente se es" (Lemos, 2011), nos remite, pues, a la experiencia de la propia interioridad, que es definida por las entrevistadas como "voz interior" (E1), "interior espiritual" (E2), "espacio interior" (E3), "esencia de uno" (E4), "mundo interior" (E5). En la vivencia de la espiritualidad las entrevistadas cultivan la experiencia de encuentro con Dios, elemento central de la espiritualidad cristiana destacada por Martínez, E. (2009b), el Papa Francisco (2013), entre otros.

Asimismo, Las experiencias de espiritualidad de las entrevistadas están asociadas a momentos de oración, reflexión, retiros, en los que encuentran paz, luz, sabiduría para tomar decisiones, alegría, todo ello redunda en beneficio de las relaciones con los demás,

en la forma como afrontan diversas circunstancias de la vida diaria, en su actitud ante la vida y los otros.

Los medios que emplean para cultivar la espiritualidad (oración, silencio, meditación, servicio, música) están relacionados con lo que señala Torralba, F. (2011). Asimismo, las dificultades que encuentran para cultivar la vida espiritual, la vida interior, la mayoría hace referencia al ritmo de vida agitado debido a las preocupaciones diarias y las muchas cosas que hay que hacer, lo cual coincide con lo que señala Rolheiser, R. (2003) al respecto.

La espiritualidad lleva a un camino de crecimiento personal, de trasformación y sanación interior, que permite reconocer e ir superando las propias flaquezas y debilidades (Boff, 2001; Martínez, 2009; Grüm y Dufner, 2004; Grüm, A. 2012; Martínez, E. 2009b). En concordancia con ello, las entrevistadas reconoce que la espiritualidad les ha permitido conocerse más e ir cambiando: la E1 reconoce que ha crecido como persona y le ha ayudado a aceptarse y perdonarse; la E2 refiere haber superado una dura experiencia vivida en la infancia; la E3 habla de su experiencia del perdón así como el cambio en la relación con el esposo; la E4 dice que va "aprendiendo y reconociendo los errores diarios y los va tratando de mejorar", por ejemplo, reconoce que antes juzgaba a la primera a las personas y que ahora primero trata de conocerlas, antes era interesada en la selección de sus amistades, ahora valora a todos y es amiga de todos; y la E5 dice que le ayuda a conocerse, a crecer, a perdonar.

La espiritualidad, reconocen, no es un camino acabado, por el contrario, siempre se va creciendo y aprendiendo, es un camino que ayuda en el crecimiento de la persona. Una de las entrevistadas hace referencia incluso a experiencias vivida de niña y que hoy lee como experiencias de espiritualidad.

La información obtenida permite afirmar que en la experiencia espiritual de las entrevistadas están presentes elementos que caracterizan la espiritualidad cristiana (Grüm, A. y Dufner, M., 2010; Rolheiser, R., 2003; Castillo 2004), como son: experiencia de la presencia y el amor de Dios, se vive en las experiencias de la vida cotidiana, está alimentada por experiencias de interioridad, principalmente la oración en varios momentos

del día, produce cambios positivos en la persona, le ayuda en su autoconocimiento, crecimiento personal y superación de limitaciones, influye en la relación con los otros, vivencia del perdón, bondad, compasión, generosidad. Asimismo, la espiritualidad les ayuda a encontrar un sentido en la vida, sea porque les ayuda a comprender e integrar experiencias pasadas o porque les permite descubrir su misión en la vida; de acuerdo con Monbourquette, J. (2009) y Bretones, F. (2005) toda persona necesita encontrar su sentido en la vida; además, las entrevistadas se encuentran en la etapa de la adultez, uno de los momentos propicios para plantearse nuevamente el sentido de la vida, como señala Monbourquette.

Sobre el segundo objetivo específico **"Identificar las percepciones que tiene un grupo de docentes maristas de Lima acerca de su bienestar personal"**, se ha encontrado expresiones que las entrevistadas repiten en varios momentos y que están referidas a sentimientos de alegría, satisfacción y gratitud por la vida, por los logros obtenidos hasta ahora, los cuales son aspectos vinculados al bienestar subjetivo de las personas (Díaz, G., 2001; Moyano-Díaz, E. & Ramos, N., 2007; Moyano-Díaz, E., Cornejo, F., Carreño, M. & Muñoz, A., 2013).

Es importante destacar que las entrevistadas, se muestran satisfechas con su propia vida, es decir, hacen un evaluación positiva de su propia vida, tanto por los logros como por lo que se es como persona (Clemente Carrión, A., Molero Mañes, R. & González Salas, F., 2000), lo que es expresión del bienestar subjetivo que experimentan, como señala Diener (2000), citado por Cuadra & Florenzano (2003); asimismo, hacen referencia principalmente a la familia, al trabajo, al servicio como aspectos que les brindan satisfacción personal, estos elementos son mencionados por Díaz, G. (2001).

Esta evaluación positiva de su propia vida les permite tener una visión optimista del futuro (Vásquez et al., 2009), así, por ejemplo, la E5 ve con ilusión algunos cambios en el aspecto laboral, la E4 siente que aun le falta mucho por hacer y eso es motivo de ilusión y alegría, para la E3 los cambios que ha vivido este año y la manera como los ha afrontado le permiten ver con ilusión lo que viene.

Al referirse a la experiencia personal de felicidad, las respuestas de las entrevistadas hacen referencia a elementos relacionados con su propia actitud, con la manera como enfrentan situaciones cotidianas, más que a elementos externos o materiales, lo que guarda relación con lo que expresa Torralba, F. (2011) en relación a las habilidades emocionales y sociales que ayuda a gestionar la propia vida. Asimismo, todas las entrevistadas se muestran satisfechas con ellas mismas, coincidiendo en esto con lo que sostienen autores como Martínez, E. (2009b) y Dettoni, P. (2014). También se destaca que las entrevistadas hace referencia al interés por el bien de las otras personas así como a acciones que realizan en favor de los otros, sea en el ámbito familiar, laboral, lo cual guarda relación con lo que señalan Arnáiz, J.M. (2015), Pasaban, E. et al, 2012, Papa Francisco (2014).

En relación a la experiencia de felicidad, cabe destacar que ha estado matizada por momentos difíciles y dolorosos, debido a circunstancias diversas que inicialmente causaron dolor, rabia, frustración, pero que fueron asumidos y superados, todo, pues, depende de la aceptación y de actitud personal con la que se asume estas circunstancias, como afirma Pasaban, E. et al (2012).

En la experiencia de las entrevistadas también se puede apreciar la presencia de las fortalezas y virtudes humanas desarrolladas por Seligman, y que contribuyen a la experiencia de felicidad y bienestar, como por ejemplo: perseverancia, servicio, perdón, generosidad, amor, esperanza, entre otras.

Finalmente, acerca del tercer objetivo específico, **"Describir las incidencias de la dimensión espiritual en el bienestar personal de un grupo de docentes maristas de Lima"**, podemos afirmar que los resultados encontrados coinciden con los que presentan diversos estudios acerca de la influencia positiva de la espiritualidad en la capacidad de resiliencia y de afrontamiento (Martínez Echeverri, M., Méndez Porras, C. & Ballesteros, B., 2004; Whetsell, M. V., Frederickson, K., Aguilera, P., & Maya, J. L., 2005; Navas, C. & Villegas, H., 2006; Quiceno, J. M. & Vinaccia, S. 2009; Rodríguez, M., Fernández, M. L., Pérez, M. L. & Noriega, R., 2011; Canaval, G. E., González, M. C., & Sánchez, M. O.,

2012; San Martín, E., 2012), así como con la dimensión terapéutica a la que se refieren Grüm, A. y Dufner, M. (2010).

Las entrevistadas refieren experiencias adversas o dolorosas que han logrado afrontar y superar con la ayuda de la espiritualidad: pérdida de sus hijos (E1), una experiencia fuerte vivida de pequeña así como conflictos familiares también cuando era pequeña (E2), no poder ser mamá y la enfermedad de su papá (E3), el casarse y ser madre muy joven (E4), una situación vivida en la primera mitad de este año (E5); al superar estas experiencias experimentan sentimientos de paz, satisfacción, alegría, felicidad, todos ellos vinculados con la experiencia de bienestar, ello está en sintonía con lo que explican Zohar y Marshall (2001), acerca de que la espiritualidad permite afrontar problemas existenciales de la vida diaria, situaciones de falta de salud o desdicha, e integrar lo intrapersonal con lo interpersonal, así como lo que sostiene Pacot, S. (2001): lleva a sanar heridas y aceptar los propios límites.

La espiritualidad que describen las entrevistadas les ayuda a ser mejores personas, a crecer, lo que concuerda con señalado por Martínez, E. (2009b) acerca de que la fe es un motor de crecimiento y de transformación que se manifiesta en todos los niveles de la persona, afectando favorablemente su experiencia de felicidad y bienestar.

Entre los elementos que influyen en la experiencia de felicidad, componente del bienestar, las entrevistadas hacen referencia a aspectos relacionados con la espiritualidad, como son la relación con Dios, la oración, la lectura del evangelio, así como el servicio, las expresiones de cariño hacia los demás, entre otros; estos elementos están relacionados con los que señala el padre Ángel García en su ponencia en el I Congreso Internacional sobre la Felicidad (Pasaban, E. et al, 2012, p. 137).

CONCLUSIONES

Luego del estudio realizado se pueden señalar las siguientes conclusiones:

Las historias que se encuentran en los relatos de las entrevistadas bien podrían ser historias de cualquier persona que vive momentos gratos e ingratos, de alegría y dolor, en el entramado de la vida cotidiana y de las relaciones familiares, laborales y con los otros, siendo esta realidad el ámbito de vivencia de su espiritualidad, de su encuentro con Dios.

Las entrevistadas reconocen su experiencia de interioridad y la asocian principalmente a experiencias de silencio y oración.

La vivencia espiritual impacta favorablemente en su autoconocimiento y crecimiento personal, les brinda herramientas para afrontar circunstancias diversas, especialmente aquellas asociadas a experiencias de dolor, para tomar decisiones importantes, da sentido a sus vidas, les lleva a plantearse metas no sólo pensando en sus propios intereses sino en el de los demás.

Todas encuentran que el sentido de su vida está relacionada en primer lugar con la familia, luego con el trabajo y, después, con experiencias de servicio a los otros.

Las docentes maristas entrevistadas en general hacen una evaluación positiva de su vida, que se expresa en sentimientos de alegría, gratitud y satisfacción por lo que son como persona, por su historia personal, así como por los logros obtenidos.

Esta experiencia de satisfacción no está exenta de situaciones dolorosas que todas refieren haber vivido en diferentes momentos, y que han logrado superar ayudadas por su vivencia espiritual; estas experiencias les han ayudado a cambiar.

Su experiencia de felicidad está relacionada más con la actitud que manifiestan ante diferentes circunstancias vividas que a elementos externos o elementos materiales.

La vivencia espiritual que manifiestan las docentes entrevistadas incide positivamente en su bienestar personal, que se expresa tanto en la satisfacción vital que experimentan como en la experiencia de felicidad que refieren.

RECOMENDACIONES

Por ser este un primer estudio exploratorio, se sugiere realizar otros estudios que permitan profundizar en el tema aplicando algunos instrumentos de evaluación tanto de la experiencia espiritual como del bienestar personal (satisfacción y felicidad), abarcando una mayor población en el estudio.

Asimismo, en los espacios de formación espiritual de laicos y laicas que se tiene en las obras maristas, se sugiere trabajar temas que ayuden tanto al crecimiento espiritual como a una mayor experiencia de la felicidad y el bienestar.

ANEXOS

Anexo 1

Guía de entrevista

Edad: _____ Sexo: _____

Tiempo que labora en la institución marista: _____

Otros datos: _____

Fecha: _____

Objetivo de la entrevista: Recabar información acerca de las percepciones que tienen los entrevistados sobre la incidencia de la espiritualidad en su bienestar personal.

_____

CATEGORÍA: DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Subcategoría: Interioridad

1. ¿Qué es para ti la interioridad?
2. ¿Qué experiencias personales tienes de la interioridad?
3. ¿Qué actividades realizas para cultivar la interioridad en tu vida diaria?
4. ¿Qué dificultades encuentras para cultivarla?
5. ¿Qué beneficios te aporta la espiritualidad?
6. ¿Podrías describirme cómo es tu experiencia de oración / meditación?
7. ¿Te consideras una persona que vive la paz interior? ¿Por qué?

Subcategoría: Sentido de vida

1. ¿Qué creencias dan sentido a tu vida?
2. ¿Cuál es el sentido que encuentras en tu vida?
3. ¿Tu fe da sentido a tu vida? ¿Podrías explicarlo?
4. ¿De qué manera influye la espiritualidad en la definición de tus metas en la vida?

5. ¿Cómo influye la espiritualidad que vives en tu comprensión de los acontecimientos cotidianos?
6. ¿Encuentras que la generosidad, la compasión, el perdón y la bondad están presentes en tu vida cotidiana? ¿De qué manera?

CATEGORÍA: BIENESTAR DE LA PERSONA

Subcategoría: Satisfacción vital

1. Al mirar tu historia, ¿afloran en ti sentimientos de satisfacción, alegría, frustración, amargura, otros sentimientos?
2. ¿Cómo describirías el grado de satisfacción personal que tienes en este momento de tu vida?
3. ¿Cómo consideras que influye la dimensión espiritual en tu experiencia de satisfacción personal actual?

Subcategoría: Felicidad

1. ¿Cómo describirías tu experiencia de felicidad en este momento de tu vida?
2. ¿Cómo afectan las situaciones amargas o dolorosas de la vida en tu experiencia de felicidad?
3. ¿Qué elementos consideras que influyen en tu experiencia de felicidad?

Anexo 2: Entrevista 1

Edad: 45 años Sexo: Femenino

Tiempo que labora en la institución marista: 7 años

Otros datos: Casada, 3 hijos

Fecha: 30 de mayo

CATEGORÍA: DIMENSIÓN ESPIRITUAL	
Subcategoría: Interioridad	
1. ¿Qué es para ti la interioridad?	Para mí la interioridad es algo que… un sentimiento que digamos… muy dentro de nuestro ser, una llamada, una voz interior que muchas veces me ayuda a encontrarme conmigo misma, el hecho de poder sentir, percibir las cosas que están fuera pero desde muy dentro de mi ser.
2. ¿Qué experiencias personales tienes de la interioridad?	Bueno, me han pasado ciertas cosas en el transcurso de mi vida que me han hecho percatarme más de esta… de esta virtud, de este sentimiento que puedo tener. Ante un conflicto, ante algo... alguna decisión que debo de tomar he recurrido a este sentimiento que... que dentro mi ser me da las pautas para poder hacer algo, para poder decir algo, sobre todo me ha, ha ayudado mucho estar en silencio, encontrarme con Dios a través de la oración y hacer un... un espacio, hacer un alto a todo, todo lo que venía haciendo para el exterior y escuchar, no, esta, esta esta voz y también el silencio, no, me ha ayudado mucho a tomar una buena decisión, a relajarme y sobre todo escuchar a Dios, lo que me quiere decir ante esta

	dificultad, problema, pena que haya podido estar atravesando en ese momento.
3. ¿Qué actividades realizas para cultivar la interioridad en tu vida diaria?	La primera es la oración, el estar en contacto con… con Dios, el agradecerle día a día la vida, todas la cosas que se me van presentando, como lo dije, la oración primeramente; el, también, el hacer actividades que me permitan crecer, que me permitan desarrollar, ayudar a mi prójimo, el estar cerca de mi familia, el sentir el amor que ellos me pueden transmitir y el amor que yo también soy capaz de, de dar, el hecho de buscar, sí, también la calma el silencio, la quie... la tranquilidad, el estar quieta a veces porque soy un poco hiperactiva, cuando tengo que hacer la cosas sí me gusta hacerlas rápidas, ya, y que salgan muy bien. El trabajar la interioridad lo primero que hago es a través de la oración, el sentir amor y el dar amor.
4. ¿Qué dificultades encuentras para cultivarla?	Ah… las actividades diarias muchas veces hacen que los tiempos que uno pueda dar para estar en quietud, no, tranquila, el hecho de estar en, en, sin ninguna actividad, sin ninguna cosa que hacer, a veces es difícil encontrar estos espacios, pero sí los busco diariamente, unos minutos, para poder hacer un alto a las cosas que cotidianamente, todos los días realizo; pero sí, la bulla, el estrés, el transportarnos de un lugar a otro, los quehaceres diarios, sí, para mí definitivamente es algo que impide encontrar esta, esta tranquilidad de repente o quietud, y también el hecho de las tensiones, a veces las noticias que escuchamos, los problemas, no, que se dan en nuestra sociedad, hacen que no nos encontremos a nosotros mismos a veces en paz para poder tener este sentimiento espiritual, no, y vivir en paz. Sí, eso es básicamente.
5. ¿Qué beneficios te aporta la espiritualidad?	Bueno, en realidad la espiritualidad, el escuchar a otras personas, haber conocido a personas que han marcado mi vida y formación espiritual y todavía la siguen marcando, ha

	sido muy importante para mí porque, si bien es cierto tuve una, una formación por parte de, de la abuelita, porque la abuelita me enseñó a orar, me enseñó a conocer a Dios, a la virgen María, a su manera, pero con los años, con la ayuda de, de un sacerdote, la ayuda de mi esposo, porque mi esposo también es una persona que me transmite mucha paz, mucha tranquilidad, este, esta formación espiritual, he podido ir creciendo, sé que todavía hay un camino muy largo, pero sí me ha ayudado a crecer mucho el acompañamiento espiritual del sacerdote, de mi esposo; esa pequeña semillita que pudo dejar mi abuelita, y como me ayuda día a día a poder superar los problemas, no solamente personales sino también a veces de salud, poder superar las penas, los contratiempos, el ser la persona que ahora soy, con todas mis virtudes y todos mis defectos, el aceptarme como soy, el perdonarme a mí misma, todo esto me ha ayudado el conocer mucho a Dios, a la Virgen. Pero no ha sido, no ha sido fácil ni lo he podido ir logrando sola, siempre he encontrado a personas muy buenas en el momento indicado que me han ayudado a cultivar más este crecimiento espiritual, este apoyo que solamente a través de una, de una palabra con cariño, de una palabra en el momento adecuado me han ayudado a fortalecer mi fe, mi amor a Dios, el saber que cuento con, con este Ser que, que, que nunca, nunca me va a dejar sola, y que me puedo caer y sé que con su ayuda voy a poder levantarme no, y seguir en lo que Él, nuestro Señor, ha trazado para mí porque yo puedo decir muchas veces una cosa o querer, pero sabe Él solamente en qué momento se me va dar, cómo se me va dar, y hay una cosa importante que yo quiero recalcar, antes yo decía: ¿Por qué, Señor, por qué?; pero eh, mi amigo, el padre Domingo, me enseñó que, que no diga por qué sino que diga para qué Señor, para qué está pasando esto, qué quieres que haga. Entonces con eso me levanto todos los días: Señor aquí

	estoy, este día amaneció, solamente Tú dispones para qué soy buena, qué es lo que voy hacer hoy día. Amén. (risas)
6. ¿Podrías describirme cómo es tu experiencia de oración / meditación?	Bueno, en la mañana, cuando me levanto, dices: uy la hora, eh, automáticamente como que tengo un relojito ahí incorporado, lo primero que hago al pie de mi cama: Diosito, gracias por este día. Agradezco a Dios porque puedo, puedo estar nuevamente con las personas que quiero y voy a iniciar un nuevo día, y hago unos cinco minutitos de oración, a veces está mi esposo, dado que normalmente él me gana en levantarse, y juntos hacemos oración en la mañana; y, bueno, de ahí empiezo a hacer las cosas que tengo que hacer cotidianamente; en las noches, en las noches sí, antes de acostarnos, con, con mi esposo también hacemos oración, unos 10 minutitos, y agradecemos por el día que hemos, que hemos compartido, cada una de nuestras actividades que hemos realizado, por reencontrarnos como familia y poder descansar. A veces me ha sucedido, como muchas veces, que cuando salgo, y estoy preocupada por algo, a pesar de que ya he hecho la oración en la mañana, en el medio de transporte en el que me voy, hago a veces una decenita a la, a la Virgen María para que me dé esa paz, esa tranquilidad que necesito, que me ayude a poner las palabras adecuadas en, en mi boca, lo que voy a poder transmitir, y sobre todo eso no, la paz y a entender a las personas que, con las cuales voy a compartir este día, el día que estoy viviendo; el hecho de, de poder salir a encontrarme con mis niños también en el trabajo, también me, me reconforta, me ayuda, porque estoy pensando: hoy día cómo hará la oración el, eh, mi pequeñito, porque cada uno va haciendo la oración y la petición, y muchas veces, muchas veces me han sorprendido porque al escucharlo también han tenido un mensaje así, que ha caído eh, así, justo a la medida de lo que también estoy necesitando. Entonces eh… O espacios en silencio, a veces no he querido escuchar

	nada y hago el silencio y como que entro en sintonía conmigo misma y con mi corazón.
7. ¿Te consideras una persona que vive la paz interior? ¿Por qué?	Sí, sí me considero una persona que vive en paz interior, a veces ha sido un poco difícil, pero, eh, tengo la certeza que, que Dios me ama, que tengo a las personas que él me ha regalado, mi esposo, mis hijos, mi madre, y ellos me transmiten eso; me siento una persona querida, una persona útil, y eso me hace sentir bien; sé que a veces también tengo, tengo defectos pero que con la ayuda de ellos y con el gran amor que ellos me tienen y me demuestran día a día puedo superar muchas cosas. El dar un abrazo, una, una palabra de, de aliento a, a veces a mis compañeros, a mis colegas, me dicen no, que yo les trasmito esa paz. Yo no, yo no, sinceramente, no lo creía, porque es difícil, yo considero que a veces es difícil que las personas lleguemos a, a transmitir eso y que, sobre todo, otra persona lo reconozca y que te lo diga. Yo admiro mucho a las personas que, que tengo cerca (sonrisa) y que con su cariño y con su abrazo me trasmiten esa paz, ese cariño y me siento, me siento afortunada y dichosa cuando alguien que está cerca a mí, y he podido ayudarles con una palabra o ese acompañamiento. a veces en silencio o que he podido decir algo, me dicen "Marithé me has transmitido mucha paz, mucha alegría" y solamente se lo agradezco a Dios, se lo agradezco a Dios, porque creo que conociéndolo cada día más a él, porque sigo aprendiendo, es que he podido lograr eso, el dar paz a otras personas, y lo más maravilloso que he podido experimentar es que hay muchas personas que me transmiten a mí esa paz con su amor, con su cariño, con su tiempo.
<u>Subcategoría: Sentido de vida</u>	
1. ¿Qué creencias dan sentido a tu vida?	El amor, para mí el, el tener la certeza, el creer en el amor, en el perdón, en la ayuda mutua, en la reconciliación es que,

	que, que mi vida tiene sentido. Hace, bueno si a mí hace, no sé, 30, 30 años atrás, me hubiesen dicho "Marithé es importante que recibas el cuerpo de Cristo los domingos", yo no tenía la certeza. He tenido que, que caerme, levantarme, me han tenido que pasar muchas cosas en la vida… que me han ayudado a tener la certeza de que el amor existe donde uno, donde uno lo quiera ver, donde uno primeramente lo da para poder recibirlo. Que hay un Dios que te ama, que hay un Dios que siempre está a tu lado, que solamente está esperando que tú lo llames, que tú lo busques, que tú te dirijas a Él para que él te, te pueda levantar, acoger en sus brazos. El creer en Dios, el amarlo, el practicar las cosas, los mandamientos que él nos ha dado a través del amor, siento que es lo que da sentido a mi vida y me permite, me permite poder pasar los obstáculos que se puedan presentar, el poder, eh, dormir tranquila, poner mi cabecita en mi almohada y conciliar el sueño de que bueno, hiciste todo lo que estaba a tu alcance, todo lo que quisiste, lo diste, eh, Dios sabe que es así y duermo tranquila. El estar con, con mis niños, el respeto con los padres de familia con los que trabajo, también me ayudan a tener la certeza y la convicción de todo lo bueno, no, que existe en el mundo; también asumir las cosas a veces que, que no son muy buenas, como que, no es que, que Dios lo dispone, sino que Dios es tan grande y su amor es tan grande, que Él nos permite elegir, y que como seres humanos a veces nos podemos equivocar pero que si buscamos la reconciliación Él siempre está dispuesto también a acogernos, a escucharnos y que el camino para el día siguiente pueda ser mejor.
2. ¿Cuál es el sentido que encuentras en tu vida?	Primeramente mis hijos, eh, mis hijos, aunque sé que muchas personas me han dicho que primero tengo que ser yo para que pueda dar a los demás, pero en mi corazón de, de mamá mi motor, mi sentido de verlos realizados, de verlos sanos, de

	verlos con ganas de hacer cosas nuevas, de ir creciendo y acompañarlos, da mucho, mucho sentido a mi vida; el contar con, con mi esposo que también me ha ayudado a crecer, también da sentido a mi vida; me apasiona mi trabajo, mis niños, el saber qué voy a, el pensar qué voy hacer mañana, cómo lo voy hacer, qué voy a cantarle a mis niños, qué les voy a decir, entonces algo diferente a lo que pude haber hecho el día anterior, también da sentido a mi vida porque me siento útil, me siento que, que, que soy querida también por ellos, porque me reciben con una sonrisa, con amor, me transmiten toda su energía. El… También otra, otra, otra parte que me ayuda a tener sentido a mi vida es Dios. Hace cuatro años va ser que atravesé una situación muy difícil de salud y me permitió el Señor estar hasta hoy, aquí, con mi familia, haciendo las cosas que a mí me gustan; eso también, no, me ayuda a dar sentido, que todavía tengo cosas por hacer, que tengo muchas cosas por hacer, que Él me está dando esta oportunidad de vida, que, que debo de aprovechar al máximo para poder llegar a las personas que me necesiten, empezando de mi casa, de mis hijos, de las personas más cercanas a mí hasta las personas que de repente no conozca. Entonces esas cosas dan, dan sentido a mi vida, el esperar y decir mañana qué se presenta, qué voy hacer y bueno, Señor, tú dispones.
3. ¿Tu fe da sentido a tu vida? ¿Podrías explicarlo?	Sí, la fe definitivamente siempre ha dado, está dando y estoy segura que hasta el último momento de, de mi vida va seguir dándole sentido. Porque a veces no nos damos cuenta y hacemos muchas cosas, decimos bueno, se pasa tan rápido, no nos percatamos de las cosas buenas que podemos dar, de los dones que tenemos que ir descubriendo, porque todos tenemos dones, sino que a veces no los descubrimos, pero cuando vas descubriendo esto que, que Dios te regaló, es maravilloso. La fe mueve montañas como dicen. Entonces,

	para mí el, el tener cimentada la fe no solamente es el creer, el decir yo creo, sino el hacer las cosas, porque puedo decir, sí yo creo, rezo, pero desde mi sitio, tranquilita, esperando que las cosas me lleguen, no, tienes que salir al encuentro, tienes que salir a buscar, para qué eres útil, para qué Dios te dio estas manos, esta cabecita, estos pies, tienen que ser útil y no solamente para ti sino para los demás. Cuando Jesús estuvo entre nosotros, él no dijo que le sirvieran, no vino para que le sirvieran sino para servir. Y todo buen cristiano que diga yo creo en Jesús, yo tengo fe, creo, no, estoy segura que tiene que vivir para servir. Y ese es el motorcito que tengo en mi corazón, el servicio, el amor hacia los demás, y todos los dones que pueda ir descubriendo todavía, porque estoy descubriendo, me van ayudar a fortalecer esta fe, y a poder siempre ser un instrumento de servicio, esté donde esté.
4. ¿De qué manera influye la espiritualidad en la definición de tus metas en la vida?	Mucho, porque el, el cultivarme, el ir aprendiendo cada día, el conocer más cada día de Dios, me ayuda a mí a ir mejorando ciertas actitudes, ciertas cosas que voy realizando día a día. Dios ha sido tan grande que me ha permitido hace algunos años trabajar en lo que es la espiritualidad a través de, de, de la docencia, con mis niños y también con mis colegas en el colegio. El conocer la espiritualidad, el carisma marista, también me ha ayudado mucho en mi crecimiento personal, porque antes yo solamente había trabajado, había compartido con las personas con carisma vicentino, y el ingresar a trabajar a una institución marista, a una obra marista, me ayudó también y me sigue ayudando a descubrir otro tipo de carisma, pero que no, ninguna, o sea es diferente a la otra, todos trabajamos por servir a los demás, por ayudar, por tu crecimiento espiritual; pero sí de una manera, eh, en la forma del carisma marista, de llegar más a los niños, a los jóvenes, cómo podemos ayudarlos a ellos, me permite descubrir y redescubrir día a día ciertas acciones que quizás

	antes, con el carisma vicentino no lo había, todavía no había logrado descubrir, pero a través de mi trabajo, en una obra marista sé que, que hay mucho por hacer, por los jóvenes, por los niños que nos rodean y por, por los padres de familia también que están, que están cerca a nosotros, para poder juntos ir construyendo una, una sociedad mejor. Y, bueno, yo me siento ahora más identificada con el carisma, con el carisma de Marcelino; el poder educar a un niño con amor, el poder recurrir a, a María, el tener a la Buena Madre como un recurso ordinario, son frases, si bien es cierto como las estoy diciendo, pero que yo las he ido analizando y las he ido haciendo carne en mí, y me ayudan y me están, siempre me recuerdan que estamos al servicio de los demás.
5. ¿Cómo influye la espiritualidad que vives en tu comprensión de los acontecimientos cotidianos?	Definitivamente en que tengo la convicción que todo va cambiar, que todo va ser mejor, que solamente depende del amor que podamos nosotros dar y de despertar el amor en las demás personas. Que si tú recibes de repente una palabra, una acción mal entonada, una agresión, que no respondas de la misma manera, sino que, que al contario, ayudes a esta persona equivocada a, a encontrarse, a buscar la paz desde donde esté. Sé que nos ha tocado vivir tiempos difíciles, que muchas personas por el hecho de que no tienen un trabajo, no tienen dinero, no tienen casa, no tienen comida, a veces hasta reniegan o pierden la fe. Pero yo tengo la convicción de que en algún momento estas personas van a cambiar de opinión si nosotros, nosotros los educadores, nosotros desde la profesión que tengamos, salimos al, al encuentro de estas personas que nos necesitan y los ayudamos, no solamente esperando algo a cambio, sino siendo dadores de vida, ayudándolos a superar este problema que puedan tener. Nuestra sociedad definitivamente, eh, tiene muchos cambios, mucha publicidad, mucha, mucho consumismo, entonces solamente depende de cada uno de nosotros, desde donde

	estemos, poder ir cambiando esto, pero con amor, con paciencia, con valores, con la convicción de que, que Dios está allí, que no nos, no nos abandona, que solamente nosotros tenemos que buscarlo.
6. ¿Encuentras que la generosidad, la compasión, el perdón y la bondad están presentes en tu vida cotidiana? ¿De qué manera?	Sí, yo siento que, que sí. A veces, eh, se presentan en el trabajo, en casa también, con las personas en la calle con las que te cuzas, el viajar en un ómnibus, a veces puede venir una persona y te, te habla, te pide la ayuda, la colaboración, tú sientes, sientes cuando te están mintiendo, o sientes cuando te están diciendo la verdad, entones el colaborar con esas personas me hace sentir bien. En mi casa cuando mis hijos necesitan algo, cuando recurren a mí ante un consejo; en la misma familia, no, a veces hay discrepancias, el hecho de saber perdonar, disculpar o pasar por alto cosas que, que quizás no quisieron decir pero que se ofuscaron o que no fue su momento, entonces ponerte en el lugar de la otra persona; para mí mucho tiene, tiene que ver, mucho te ayuda la empatía. El, la bondad también es una de las virtudes importantes que como seres humanos tenemos, pero no solamente bondad en, en dar, regalar las cosas sino, o sea materiales, sino también tu tiempo, tu tiempo que es valioso, porque tenemos muchas cosas que hacer, entonces, pero entonces al darlo desinteresadamente a otra persona, escucharla, estás, eh, haciendo que esa persona se sienta mejor no, y pueda superar la dificultad que se le vaya presentar. Sí, el, todos estos valores o virtudes que me has mencionado yo siento que están presentes en mi quehacer diario como docente, como madre, como hija, como ciudadana de a pie, porque en nuestra sociedad tenemos definitivamente que ponerlas en práctica, porque si no, no podríamos, eh, vivir como sociedad, como seres humanos.
CATEGORÍA: BIENESTAR DE LA	

PERSONA	
Subcategoría: Satisfacción vital	
1. Al mirar tu historia, ¿afloran en ti sentimientos de satisfacción, alegría, frustración, amargura, otros sentimientos?	Cuando, bueno, al retroceder en el tiempo, a veces de pena, de tristeza, un poquito, bueno no lo calificaría como amargura, creo que es pena de las cosas que quizás pude dejar pasar y no hice en su momento, cosas que pude hacer mejor y que por la inexperiencia no las, no logré captar en el momento adecuado cuáles debieron ser las acciones que, o decisiones que debí tomar, pero estoy segura que todo lo que me tocó vivir o que me corresponde vivir es porque, eso, es lo justo y necesario. Entonces, a lo que no fue su año procuro que ya no me haga daño (risas). Eh, trato de rescatar de todo lo que no me fue muy bien, eso que a veces llamamos, o que yo antes también llamaba malo, pero que ahora, hace un tiempo digo lo que no fue muy bueno, eh, no se repita, trato de mejorar, y que las cosas que, que viví me han servido para llegar donde estoy ahora, a ser la persona que soy ahora, que de repente si no me hubiesen pasado no sería el ser humano que hoy en día soy, con la experiencia que puedo tener, con la experiencia que puedo transmitirle a mis hijos como enseñanza de vida, con el ánimo de ayudarlos, no de vivir la vida por ellos, porque ellos tienen su propia vida y es justo que, que se equivoquen, es justo que, que se levanten, pero ahí voy a estar para ayudarlos en lo que se pueda. Mi vida de pequeña no fue muy fácil, sí tuve muchos, muchos episodios de pena, de tristeza, justamente por falta de amor entre papá y mamá primero, y lógicamente si ellos no se tenían amor no eran capaz de dar amor a los tres hijos, no, que éramos nosotros. Pero eso me ayudó a que cuando me tocó el turno de ser mamá yo pudiera mejorar, yo pudiera hacer todo lo contrario de lo que recibí; entonces no veo con amargura, con tristeza sí quizás, pero no con amargura. La felicidad al tener

	a cada uno de mis hijos también ha estado presente; el contar con mi esposo que me ayuda, el que me ha ayudado a ser docente, el que me acompaña día a día, que me escucha, que me tiene mucha paciencia, eso me ayuda mucho a ser feliz; el amor que él me transmite me ha ayudado a cambiar muchas de las conductas que yo tenía, a veces un poco caprichosa, a veces terca, y que entendí, fui aprendiendo que no me conducían a nada, y fui poquito a poquito, y sigo en ese cambio porque todavía quedan algunas cositas por allí que tengo que ir puliendo, pero sí me siento feliz, me siento, eh, agradecida con Dios, con la vida, eh, siento que cada día conozco a personas buenas que me trasmiten y me dejan enseñanzas, que puedo ir avanzando con más seguridad con todo lo vivido, con todo lo que me pasó, para que las cosas que pueda ir haciendo día a día sean mejores, no solamente para mí sino para las personas que están a mi alrededor.
2. ¿Cómo describirías el grado de satisfacción personal que tienes en este momento de tu vida?	¿Cómo lo describiría? Lo describiría diciendo que soy una persona que siempre está con las manos abiertas, que siempre estoy esperando lo bueno de las demás personas, que me gusta lo que hago, que espero seguir viviendo muchos años más para poder hacer cosas que, que yo misma, que mis hijos, que las personas amigas que están a mi lado, se sientan felices y que en algún momento que, que de repente no esté al lado de las personas que yo quiero, me recuerden como diciendo que les ayudé en algún momento, diciendo que, que siempre estuve allí cuando me necesitaron. (silencio) A veces es difícil describirse, no, es difícil. Nunca me habían hecho esta pregunta. (risas) Pero, me describo como una persona que todos los días trabaja por hacer las cosas bien, que cuando me encomiendan algo pongo toda mi voluntad, todo mi corazón, todas mis ganas, para hacerlo bien, y no porque me aplaudan sino porque la persona que me lo encomiende se sienta bien por ese trabajo y que yo sea capaz de mirarle a los

	ojos y decirle: acá está lo que tú me distes más esto que pude hacer con mis propios recursos y te lo ofrezco. En, en muchos momentos de mi vida, cuando he cerrado los ojos y, y he pensado "¿cómo, cómo quisiera que me recuerden?", yo quisiera que me recordaran (lágrimas) como una persona, como una persona que siempre di amor y que también siempre estuve buscando más amor entre las personas que estaban a mi alrededor, que muchas veces fui muy confiada, que también he sabido lo que es la traición, pero que a pesar de eso siempre sigo creyendo, siempre digo no, ya va cambiar, va ser mejor. Y que, que digan que Marithe siempre fue buena, no, siempre hizo las cosas que estaban bien. Eso es lo que tendrían que decir porque es difícil, a veces es difícil, pero yo creo que, que todo lo que he podido vivir y dar siempre, siempre lo doy con mucho amor.
3. ¿Cómo consideras que influye la dimensión espiritual en tu experiencia de satisfacción personal actual?	La espiritualidad en mi satisfacción actual… El llegar a mi casa y encontrar, por más pequeñita que es, todas las cosas en su lugar, sentir mi casita como un refugio, mi espacio, el, siento la satisfacción de las cosas que he logrado, que tengo, que son fruto de mi esfuerzo. Otra satisfacción es el trabajar en una obra marista; el que las personas que son, por llamarlas las autoridades, las personas que tienen el nivel directivo, al menos me lo han transmitido que se sienten a gusto con mi trabajo; el poder seguir apostando cada día por ir aprendiendo al lado de mis niños; el sentir el agradecimiento, el apoyo, el respeto, la confianza y un diálogo abierto con los padres de familia con los cuales trabajo. Me siento muy satisfecha con todas esas cosas que he logrado, y sobre todo, el hecho de que cada, cada día pueda encontrarme en la noche con esta paz interior, que me puedo dormir diciendo "todas las funciones, toda la labor bien hecha, tranquila", y si no salieron muy bien como las había pensado, el día siguiente es una nueva oportunidad para hacer

	las cosas, recapitular y poder emprender cosas mejores y, y poder superar de repente, en el buen sentido de la palabra lógicamente, las cosas que no salieron bien anteriormente. Pero me siento, como te digo, muy satisfecha de las cosas que tengo, que voy logrando, no solamente materiales, sobre todo las espirituales, que me siento en paz, me siento tranquila, que puedo mirar a los ojos a las personas cuando les hablo, que de repente algún colega se me acerca y me puede confiar algo y que ve en mí a una persona, eh, confiable y que me escucha y que me dice "¿qué puedo hacer Marithe, qué me aconsejas?". Y a veces se me hace difícil, pero pido mucho a Dios que siempre me dé las palabras adecuadas para que pueda ayudar, porque solamente soy un medio, soy un instrumento que Él ha puesto en ese momento para la persona. Y me siento también muy satisfecha de que encuentro personas que también han servido para mí un ejemplo, he pedido esa ayuda espiritual, ese apoyo esa palabra de aliento, y que también, estoy segura que Dios puso las palabras indicadas que yo tenía que escuchar en ese momento.
<u>Subcategoría: Felicidad</u>	
1. ¿Cómo describirías tu experiencia de felicidad en este momento de tu vida?	La felicidad… ay, guau, (sonrisas) una palabra tan grande. Pero para mí la felicidad de repente en este momento es encontrarme contigo, Sarita, porque me estás, me estás transportando a momentos de mi vida, a que yo misma eh, recapitule en muchas cosas que me han podido pasar, con algunas preguntas que no me habían hecho antes, y que me siento contenta de las cosas que te puedo responder con toda la transparencia, con toda sinceridad. Y me siento feliz en este momento de que visites mi casita. De que puedo decir de repente que tengo mis amigos, tú eres una persona amiga. Eh, la felicidad no es solamente lo material, la felicidad es ver una sonrisa en la otra persona. La felicidad es visitar a una

	persona que de repente está enferma, que tú la visites. Hace poco pude dar felicidad y sentirme feliz de ver a una persona en el hospital que al verme estaba contenta y yo también, que está mejor. La felicidad de que mis hijos estén encaminados, eh, uno de ellos ya profesional, el segundo que está a la mitad de la carrera, el que estén sanos, que los pueda abrazar, que los pueda sentir. La felicidad en que puedo respirar, y que puedo escuchar el ruido de mis periquitos, el ver los colores de mis plantas, de mis flores, aunque sea chiquitita mi casa y mi macetita, porque en la naturaleza, en la creación de las cosas, eh, veo el amor de Dios. Y esa es la felicidad. La felicidad de que cada día pueda ver personas que se quieren, que se aman, ver ancianitos juntos todavía. El poder ir a misa con mis hijos y con mi esposo los domingos, me hace también muy feliz; el descubrir que es una necesidad para mí el recibir todas las semanas, y si a veces se ha podido los jueves que he ido a la adoración del Santísimo, también es una felicidad; que Dios esté presente allí en el Santísimo Sacramento y que, que nos done su cuerpo, a través de la eucaristía, es una felicidad. Yo a veces me he sorprendido cuando, después de comulgar, estoy agradeciendo, mi corazón empieza a palpitar muy rápido, rápido, rápido y digo, Dios mío, estoy muy feliz porque te puedo recibir. Y antes, antes, muchos años antes, no, no había experimentado esa felicidad ni la necesidad de recibir el Cuerpo de Cristo. Y todas esas cosas que te he mencionado son la felicidad para mí.
2. ¿Cómo afectan las situaciones amargas o dolorosas de la vida en tu experiencia de felicidad?	Ay, muy difícil. Porque a veces también me he puesto triste. Hmm, el no perder primeramente la fe, la calma. Yo sé que como mamá, si yo me decaigo, si yo me pongo triste, voy a irradiar eso en mi casa; y muchas veces cuando me ha pasado algo difícil, algo triste, amargo, me, me he preguntado "¿qué haría María y qué puedo hacer yo?". Y digo "María, ¿cómo

	actuarías tú?". Y siempre pasa como una película por mi cabeza, el episodio donde María, arrulla, acoge a su hijo bebé entre sus brazos y lo acompaña hasta la edad donde él ya tenía que cumplir lo que su Padre había, había destinado para Él. Sin embargo, María, sabiendo todo esto, siempre estuvo ahí dispuesta, acompañando; sufrió, lloró y siempre acompañó a su Hijo. Entonces, yo digo, yo no soy pero ni la minúscula parte, ni microscópicamente, de lo que es María para nosotros, pero desde la oración busco eso. Digo María, qué harías tú, ayúdame. Señor, ayúdame, dame fuerzas, dame fuerzas, no permitas que me derrumbe para poder transmitir esto a la persona que lo necesita. He pasado cosas muy difíciles. Yo, hace ya 20 años, perdí a mis hijitos, yo tuve mellizos, y fue un episodio de mi vida que me marcó mucho. Entonces, eh, sí lloré amargamente, decía por qué, por qué. Pero hubo una persona que me, me ayudó con la oración y me dijo: "Dios te los dio, Dios te los quitó, bendita sea su decisión. Asume que tienes dos lindos y hermosos angelitos en el cielo. Dios te eligió a ti porque necesitaba a tus hijos". Y siempre me he quedado con esas palabras, y entendí que no hay dolor ni tristeza más grande que de una madre perder a sus hijos. Y yo lo pasé y todavía estoy acá. Mi experiencia de vida sirvió para otras personas. Y los demás dolores, penas, tristezas, si tú superas esto o la pérdida de tu madre, que son tus seres queridos, entonces puedes estar dispuesto, preparado para poder pasar las penas, las tristezas, con esa fortaleza de tu corazón, siempre pensado de que está Dios allí, encomendándote a él, que te va ayudar a superar las dificultades, a través de la oración, y que, si tú pasas eso, es porque las circunstancias, la vida, sabe que tú vas a poder superarlo. Y va a pasar. En el momento tú tienes mucho dolor, mucha pena, lloras, sufres y piensas que no, pero el tiempo, el tiempo va curando esas heridas, curándolas, no

	digo que las borra, no, siempre las vas a recordar, pero ya no con ese dolor, con esa pena, sino con resignación, porque sabes que son circunstancias de la vida que se te van a presentar y que te van ayudar a crecer y a valorar mucho más lo que tienes ahora. Cuando algo, escuché por ahí también, una vez que, si Dios te quita algo o la vida te quita algo es porque vas a recibir algo mejor, no. Tus manos se quedan abiertas y vacías es porque vas recibir algo mejor. En realidad leo, escucho, mucho, y esas frases, palabras, oraciones, marcan mucho, mucho mi vida para, para poder superar las dificultades, las penas, y no permito que la felicidad se aparte de mí nunca, porque si uno pierde la felicidad o el amor te estarías alejando de Dios. Dios nos creó para ser felices. Dios nos dio todo, puso todo en la naturaleza para ser hombres felices y mujeres felices. Y no puedo traicionarlo sumergiéndome en una pena así, sino poquito a poquito superar y salir adelante.
3. ¿Qué elementos consideras que influyen en tu experiencia de felicidad?	¿Elementos? Hmmm… Bueno, para encontrar la felicidad, primeramente, como dije anterior, anteriormente, eh, busco la oración, la reconciliación, el encuentro con Dios, el vivir en paz, el no hacer daño a nadie, poder compartir, lo que tengo, no solamente lo material sino también lo espiritual. Eh, el poder dar, dar amor, el ayudar, de repente a descubrir a las demás personas, que son capaces de dar, de descubrir sus dones, el prepararme cada día más, estudiar, a veces el tiempo lo acorta, pero el evangelio del día, leer, que es lo que Dios nos transmite, no, día a día, el leer la biblia, ya lo dije, creo, el comulgar y, bueno, todas las cosas que pueda ir haciendo, construyendo desde el lugar donde estoy, con mis niños, y ponerme siempre al servicio de los demás.

Anexo 3: Entrevista 2

Edad: 37 años Sexo: Femenino

Tiempo que labora en la institución marista: 13 años

Otros datos: Casada, 2 hijos

Fecha: 19 de junio

CATEGORÍA: DIMENSIÓN ESPIRITUAL	
Subcategoría: Interioridad	
1. ¿Qué es para ti la interioridad?	Para mí la interioridad es como voy manejando mis emociones, como voy manejando mi interior espiritual, como voy canalizando todo, todo lo que me pueda pasar tanto emocional como espiritualmente en el quehacer diario, y buscar momentos en el que el cuerpo pueda tener una paz espiritual, en donde pueda retomar fuerzas y pueda continuar.
2. ¿Qué experiencias personales tienes de la interioridad?	Muchas, muchas de mi infancia, muchas de mi juventud, de mi adultez también, este, experiencias fuertes y muy este significativas que han hecho que, que pueda decidir que mi vida tiene que estar llevada siempre a Dios.
3. ¿Qué actividades realizas para cultivar la interioridad en tu vida diaria?	Escucho todos los días 30 minutos por lo menos de música de relajación, eh, mi, mi problema cardíaco hizo que trabajara más, este buscando espacios de tranquilidad; luego hago toda la meditación que hacen los psicólogos con momentos de respiración, momentos de, de relajación del cuerpo, momentos de, de responder preguntas interiormente, y en la noche escribo, eso lo hago por lo general en las mañanas, y

	en la noche escribo todo lo que me ha acontecido y aquellos, aquellas debilidades que he tenido durante el día y termino en una oración.
4. ¿Qué dificultades encuentras para cultivarla?	Eh... la rutina, la rutina, el quehacer diario, el pensar todo para el día siguiente, el escuchar mucho voces de amigos, de compañeros que, que te cuentan sus, sus penas, y que de alguna manera te afectan, en lo personal a mí me cargan, no, me cargan porque me siento parte de, de, de ellos y eso hace que yo eh, me, me llene de muchas cosas que a veces sobrepasan mi, mi límite. Eso, eso sería en sí lo que me impide cultivarlo. Pero en realidad, como te digo, la música instrumental me ayuda mucho a mí en la refle, si no es la música instrumental es la música religiosa que me ayuda mucho en la tranquilidad, en buscar la paz.
5. ¿Qué beneficios te aporta la espiritualidad?	La búsqueda de, de buscar ser feliz con lo que haces, es lo que fundamentalmente me aporta, el, el abrir los ojos y saber que no solamente es un día nuevo sino hay un objetivo que cumplir y cumplirlo con felicidad a pesar de que puedan venir durante el día cosas que te puedan apenar, que te puedan molestar, que te puedan este, hasta incluso, hasta incluso bajonear, pero que, por todo lo que yo he recibido de pequeña, mi familia es muy católica, de pequeña yo en sexto grado he tenido (con énfasis) orientador espiritual, entonces creo que eso ha cultivado mucho en mí el hecho de, de no solamente buscar los espacios sino saber de que yo estoy aquí porque soy feliz y que esa espiritualidad, en un tiempo vicentina en otro tiempo, ahora marista, pero que, que me lleva siempre a que dentro de mi pena soy feliz porque tengo a Dios a mi lado y eso basta.
6. ¿Podrías describirme cómo es tu experiencia de oración /	A ver, hay momentos en que simplemente cuando estoy manejando sola, siempre tengo en mi carro un CD de música religiosa, o a veces tengo una selección de canciones que simplemente las canto porque siento que esas expresan lo que

meditación?	yo estoy sintiendo en el momento, eso es con las canciones. En otro momento, toco guitarra en mi casa cuando mis hijos están durmiendo, mientras espero a mi esposo, este, música religiosa netamente, y entre que canto y voy contándole a Dios, eh, todo lo que me ha pasado, en mi familia, mis padres, mis hermanos, todos los días llamo a mi mamá y, porque sé que ella se carga y hago, pues, que ella se descargue conmigo y eso lo entrego en oración; pongo en oración a mis amigos, este procuro siempre, en la medida de lo posible, de poder poner en manos de Dios a todas aquellas personas que en el día me han ido comentado lo que les ha pasado y finalmente le pido a Dios que me dé fuerzas para poder seguir escuchándolos, porque a veces siento que ya no los quiero escuchar porque sé que estoy cargada; entonces, eh, también sé que ellos me buscan porque algo encuentran en mí que les da esa tranquilidad. Eh, eso es en las noches. En las mañanas, me levanto cinco y media, y entre que me voy bañando, voy rezando, este, a veces las oraciones eh, que comúnmente rezamos los cristianos, católicos, y en otras sí son oraciones que, que busco en un libro no, o simplemente la lectura del día.
7. ¿Te consideras una persona que vive la paz interior? ¿Por qué?	Es una pregunta… (risas). Creo que trato de cultivar la paz interior, que la vivo en plenitud, no. No porque soy consciente que cuando trato de hacerlo, eh, por el mismo ritmo de vida que llevo, nunca termino de hacerlo. O sea, siempre inicio algo en lo que respecta a buscar mi paz interior, inicio pero empiezo, empiezan a llegarme cosas, no, sea mi mente, o sea de mis hijos, o de mi esposo, o de la niña que trabaja en mi casa, o de los amigos que llaman por teléfono. Si es una respuesta de Sí o No, es no. Pero, si cabe la posibilidad de decir más o menos, es más o menos.
<u>Subcategoría: Sentido de vida</u>	

1. ¿Qué creencias dan sentido a tu vida?	¿Creencias? ¿Podrías ser más específica? (risas)… Mi familia. A pesar de, de que yo vengo de padres separados corporalmente, eh, siempre he sentido que en los momentos en que tanto mi papá, mi mamá o mis hermanos han estado en situaciones de salud difíciles, ahí no ha importado si, si mi mamá o mi papá están unidos o no porque igual mi mamá atendía a mi papá, se desvivía por mi papá y mi papá igualmente, ambos, no, y los hermanos hemos estado ahí, los hijos hemos estado allí. Creo mucho en el amor de la familia y trato de cultivar en mis hijos lo importante que es pasar un tiempo, aunque sea pequeño, por, por la misma rutina que tenemos, de disfrutarlo y de pasarlo juntos. Creo en el amor, creo que el amor todo lo puede, todo lo perdona, todo lo da, por la misma experiencia que yo he tenido de casada. Creo que hay amigos que son leales, creo en la amistad, a pesar de que no he tenido buenas experiencias de amistad, sigo apostando por la amistad aunque a veces me digan terca y que me gusta que me chanquen, disculpando la frase. Pero creo que todo lo que te he mencionado está basado en, en que creo en Dios y en, infinitamente en la bondad y en el amor de María, porque en ella realmente es, es la que, a la que yo me aferro, en María, porque sé que es mi madre. Y en el amor que me mueve por dentro, porque yo puedo estar muy molesta con alguien o con algo, pero por más que quiera hacer algo en contra de esa persona, no puedo, y sé por qué, que no puedo porque, o sea no puedo, simplemente hay algo de, dentro de mí que me dice no, porque es algo que me cultivó mi familia; mis padres siempre han dicho, eh, lo que decía Jesús, no, si alguien te pega en la mejilla derecha, ofrécele la otra, no; y yo soy exactamente pegada a esa letra. Yo creo que a pesar de todo lo que me ha pasado, sí hay, hay cosas que hacen que siga apostando y siga creyendo en todo lo que ya mencioné.

2. ¿Cuál es el sentido que encuentras en tu vida?	Cogiendo lo de la pregunta anterior, basada en el amor de Dios, eh, mis hijos, mi familia, mi trabajo, todo lo que me lleva a hacer feliz a otro, eso me hace feliz a mí, hacer feliz a otro.
3. ¿Tu fe da sentido a tu vida? ¿Podrías explicarlo?	A ver… La experiencia… de pequeña tuve una experiencia fuerte, a los 4 ó 5 años de edad, eh, que hicieron que dentro de la ignorancia de mi mamá, eh, hubieran personas que sin saber lo que a mí me pasaba, me ayudaron a, a aferrarme mucho a la virgen. Yo estudié en un colegio de religiosas, ahora entiendo que no fue, no fue por, por casualidad, sino porque las hermanas tuvieron mucho que ver en esa, en ese crecimiento de fe. Entonces, yo obligaba prácticamente a la movilidad, me levantaba tempranito y la movilidad llegaba a recogerme y yo llegaba al colegio a las 7 de la mañana. Este… ¿Cómo? No lo sé. Pero yo llegaba a las 7 de la mañana. Y era llegar dejar las cosas tiradas en el patio y correr a la capilla; las hermanas estaban en ora, en misa, ellas tenían misa de 7 a 7 y 30; claro, yo a esa edad no sabía qué era la misa, pues no; había un sacerdote que estaba adelante y rezaba y hablaba, pero yo tenía ya un lugar reservado por las hermanas, que era al pie de la virgen, de la medalla, y yo solamente me dedicaba a sentarme y mirar a la virgen y la contemplaba y hacía que esos recuerdos feos que yo había pasado el año anterior, a los 5 años, se borrara, era mi refugio. Y fui creciendo con eso, sin ir a un psicólogo, sin ir a, a, asistir a terapias. Porque, claro, uno a esta edad, escuchas hoy las cosas que le pueden pasar a los niños, fuertes, y tú dices “Oye, sí, necesitan terapia, que le lleven al sicólogo, que le hagan esto, que le haga el otro”, y sí, realmente lo necesitan no; pero yo digo a mí me ha pasado algo similar y sin embargo no necesité un psicólogo para superarlo. Mi psicóloga fue María. Y, el que me ayudó a, a superar, fue Jesús. Y me aferré tanto a ellos que, en algún

	momento de mi primaria yo le dije a una hermana que quería ser religiosa. Yo hacía laudes con las hermanas, me quedaba en el colegio ya cuando estaba en secundaria, buscaba cuarenta mil pretextos para quedarme con las hermanas, las ayudaba a pasar sus notas, me llevaban a la comunidad, compartía con ellas y yo era feliz haciendo, teniendo esa experiencia de vida. En mi casa mi familia es católica, pero no practicante; entonces, este, sí iban a misa, mi mamá me llevaba a misa porque no le gustaba que yo saliera sola a la calle, porque era la única mujer y la última de cuatro hermanos y, este, hasta que hubo un tiempo en que mi mamá ya no quiso ir y me iba sola, claro, me iba a misa de 5 de la tarde. Pero era algo que, si yo no lo recibía, yo sentía que me asfixiaba, entonces… Y cuando no me dejaban ir a mi, mi castigo era no ir a misa. Entonces. "Ah, ya, no has hecho tal cosa, no vas a misa". Y yo lloraba y lloraba y lloraba y lloraba hasta que yo le conté esto a una hermana y la hermana habló con mi mamá y le dijo que un castigo no es Dios, pues no, que me quiten cualquier cosa pero menos la eucaristía. Y creo que el hecho de tener hermanos hombres, muy poco creyentes entre comillas, era una discusión mini teológica, no, porque yo no sabía mucho de religión, pero por la catequesis que llevaba, por la formación en el colegio, yo discutía con ellos y, y yo terminaba siempre ganando no, a tal punto que a veces ya terminábamos yendo los cinco a misa. Pero, me considero una persona de mucha fe, me considero una persona que tiene que crecer mucho todavía en la fe que tiene, y mucho tiene que ver las personas que han estado a mi lado desde pequeña.
4. ¿De qué manera influye la espiritualidad en la definición de tus	Hmmm… Influye mucho, porque va partir de, de todo lo que tú has vivido. O sea, si tú has tenido espacios de crecimiento espiritual, de crecimiento interior, de sacerdotes y religiosas y laicos y hermanos que, que han compartido mi, que han

metas en la vida?	compartido conmigo un acompañamiento desde pequeña y desde adulta ya, aun lo tengo, creo que hacen o influyen en cada decisión que tome, o sea, el acompañamiento creo que siempre es para ayudarte a buscar respuestas a cosas que tú crees que no tienen respuesta y que sientes que te ahogas y sientes que ya no, no hay por dónde salir. Entonces, vas donde tu confesor, aparte de confesarte, le cuentas las experiencias, entonces él, simplemente, te ayuda a volver al camino que dejaste, y te ayuda a darte cuenta que sí hay muchas soluciones y que al final la respuesta la tienes ahí. Y eso hace que día a día, a pesar de las decisiones, de las malas decisiones que yo pueda tomar, este, claro, después de renegar y, y de decir de la A hasta la Z, este, sé que dentro de esa mala decisión, algo bueno pasó. Y, y creo que influye mucho, o sea, digamos en un 90 por ciento, en las decisiones o en las cosas que yo vaya asumiendo o decidiendo.
5. ¿Cómo influye la espiritualidad que vives en tu comprensión de los acontecimientos cotidianos?	Hmmm, esa pregunta, a ver… Como ser humano creo que a veces todo lo que tú aprendes, eh, a veces se quedan en conceptos y te conviertes en, en el ser humano que, que sólo piensa con la cabeza y no con el corazón, que es más conceptual que actitudinal, si hablamos de, de, de darle un marco a las cosas. Eh, creo que me, me, yo misma me etiqueto como una persona que siempre tiene que comprender las cosas, y por siempre tener que comprenderlas, olvido muchas veces que hay momentos en los que yo tengo que dar un límite, y después yo misma me quejo de que la gente abusa. Entonces, este, termino diciéndome: abusan porque tú misma dejas que abusen de ti. Eh, pienso que soy así porque he practicado, y trato de practicar, el evangelio de Jesús, la pedagogía de Jesús, aunque a veces no parezca, y esto va de la mano con la pregunta anterior, influye mucho. Eh, comprendo siempre, pero, comprendo pero a la vez me siento incomprendida, y es allí donde entra el poder de mi oración,

	no, porque a veces terminas llorando y, y dices "Sí, pasa esto, siempre es conmigo, siempre hacen esto, siempre hacen lo otro, no". Pero pienso que, que sí, en los acontecimientos que yo voy teniendo en el día a día se va, este, se va trabajando la espiritualidad y va aflorando las cosas que tú has practicado de ello, que has tomado de ello.
6. ¿Encuentras que la generosidad, la compasión, el perdón y la bondad están presentes en tu vida cotidiana? ¿De qué manera?	Sí, definitivamente sí (risas). Eh, a veces soy demasiado generosa, eh, a tal punto que, que yo me puedo quedar sin comer por darle al otro. Eh, la compasión, creo que todos de alguna manera la practicamos no solamente con el prójimo del trabajo sino cuando, cuando tú sales a la calle y ves personas que realmente necesitan del amor de alguien, dependiendo de qué concepto tengamos de compasión. El perdón sí, porque a pesar de que, de que la gente abusa, o maltrata o te pelees, o sea, terminas siempre sonriéndole, ayudándole, sirviéndole, este, a pesar de que hubieron cosas que te dañaron, que te, que inclusive te bajaron mucho la autoestima. Bondad, bueno la gente me dice que sí soy muy bondadosa, eh, hay una, bueno, hay una palabra que siempre me repiten, no, que "lo servicial a mí nadie me lo quita"; aunque hay ve, últimamente no me he sentido nada servicial, últimamente (risas), pero igual la gente me sigue diciendo que, o sea, saben que acuden a mí porque saben les voy a decir que sí, no les voy a decir que no. Y eso me hace feliz, o sea, todo eso a mí me hace feliz, a pesar de que reniegue, a mí me sigue haciendo feliz, entonces creo que eso es uno, uno los motores que rigen en mi vida, todo lo que tú has mencionado compasión, generosidad, perdón, aunque a veces perdonar es difícil, pero no es imposible.
CATEGORÍA: BIENESTAR DE LA PERSONA	
<u>Subcategoría:</u>	

Satisfacción vital	
1. Al mirar tu historia, ¿afloran en ti sentimientos de satisfacción, alegría, frustración, amargura, otros sentimientos?	Todos, todas las anteriores. Eh, satisfacción porque estoy donde estoy, porque en parte del camino estuvieron mis padres empujándome, satisfacción porque cuando yo elegí ser docente mis hermanos me dijeron que ellos no me iban a ayudar, y eso creo que hizo que yo sea terca, me enterqué en terminar una carrera por mis propios medios, y eso hace que obviamente tenga satisfacción porque no necesite de nadie más que de la ayuda moral de mis padres y de mi propio esfuerzo. Alegría porque por todo lo que a mí me ha pasado, como a muchos, de repente otros habrán pasado cosas peores que yo, este, tengo vida, y, y porque todas mis experiencias me han ayudado a poder comprender a otras personas, inclusive a alumnos o alumnas que han pasado situaciones similares y que en ese momento que me lo han contado llorando, frustrados, entendí ahí, recién después de muchos años, por qué me pasó y porque en ese momento Dios me la estaba poniendo porque yo ya lo pasé entonces sabía cómo poder ayudar. Frustración, creo que durante las etapas que tenemos en la vida siempre vamos a sentir frustración por cosas que queremos hacer o que hemos dejado de hacer, pero que, que a veces es necesario sentirse frustrados porque es lo que te, te hace, eh, dar un impulso mayor a las cosas que quieres conseguir luego. Amargura, sí, a nivel de familia, eh, por las cosas que pasaban en el hogar y se conjugaba con la frustración, era la cólera y la frustración de no poder hacer nada porque tú eras la hija menor, eres la hermana menor, entonces como que, y eres la única mujer, entonces tú eres la relegada no, o sea tú no piensas, eso lo solucionan los mayores y los hermanos, no, entonces en esos momentos sí he sentido frustración; y a nivel de trabajo también he sentido frustración porque a veces tú quieres expresar muchas cosas a las personas, en especial a personas que tienen cargos, y

	sientes que no lo puedes hacer porque no sabes cómo lo pueden tomar o cómo pueden reaccionar. Y todos los sentimientos que, que me has mencionado, todos los he pasado en todos los momentos de mi vida, inclusive hasta hoy.
2. ¿Cómo describirías el grado de satisfacción personal que tienes en este momento de tu vida?	Describir si me siento satisfecha con lo que yo hago… De un rango del 0 al 10, en un 7%, 7 puntos de satisfacción. Hay cosas que me faltan por hacer, hay cosas que me faltan realizar para sentirme bien conmigo misma, pero creo que la gran mayoría de cosas las he ido avanzando y muchas terminando, pero que aún me falta un camino bastante largo por recorrer. Estoy satisfecha con lo que soy, con lo que tengo, me gustaría dar más, no tener más, me gustaría dar más, este, pero eso también va ser eh, de acuerdo a como va mi cuerpo y el corazón, no.
3. ¿Cómo consideras que influye la dimensión espiritual en tu experiencia de satisfacción personal actual?	Mucho, porque, todo lo que, te lo dije anteriormente, todo lo que yo he venido logrando es porque de pequeña, de pequeña, siempre he tenido y he confiado en Dios y en María. He confiado en que el Espíritu derrama la gracia necesaria y los dones en el momento que los tiene que dar, aunque a veces le gritemos a Dios que por qué no me diste sabiduría en este momento que, que realmente lo necesitaba, pero no me dio la sabiduría pero sí me dio otro don, y él sabe por qué. Eh, todo lo que yo he logrado a nivel personal ha sido movido por el Espíritu de Dios, eh, por nadie más creo yo, o sea, hay personas, no, que te ayudan, que te mueven, que te animan, pero, creo que es netamente, viene de Él y de todo lo que yo he podido recibir desde pequeña.
<u>Subcategoría: Felicidad</u>	
1. ¿Cómo describirías tu experiencia de felicidad en este momento de tu	Tengo dos hijos maravillosos, eh. que se siente orgullosa de, de ellos; tengo el marido más comprensivo del mundo (risas); eh, tengo dos padres que, a pesar de su, de su edad, de sus complicaciones, de sus creencias, de su forma de pensar, los

vida?	tengo a mi lado y están allí, aunque a veces uno sea ingrata y no los llame, pero están y siempre van a estar dándote, dándote fuerza para que puedas continuar aun, o sea aun sintiendo ellos que sin darte dinero, ellos, no sé si ellos no dan, no aportan no, pero no se dan cuenta de que aportan mucho más; tengo un trabajo que me permite realizar cosas que otros no pueden hacer; el, los ingenieros tratan con personas, pero no tratan con la dulzura de los niños, los psicólogos tratan de orientar las, las conductas, pero no saben ver el corazón, los doctores curan dolencias corporales, pero no las espirituales. Entonces, creo que tengo una carrera, una profesión que me realiza como persona, pero que creo que yo he buscado ir más allá que ser una simple profesora, no. Eso me hace feliz. Tener amigos, por conveniencia o no, pero los tengo, y me hacen crecer con sus ocurrencias, con su, a veces este, lealtad o deslealtad, pero que, que te hacen ser fuerte y te hacen ser más asertiva en las decisiones que uno va tomando. Creo que soy muy afortunada. (sonrisas)
2. ¿Cómo afectan las situaciones amargas o dolorosas de la vida en tu experiencia de felicidad?	En, en otros tiempos la hubieran opacado. Creo que años atrás, 5 ó 6 años atrás, las experiencias dolorosas, eh, cubrían tanto las cosas buenas que yo iba obteniendo, que terminaba deprimiéndome. Me deprimo rápidamente, fácilmente, me bajoneo muy fácilmente. La suerte que tengo es que hay personas a mi alrededor que me dicen: Ya, o sea, esto no es así, pero tienes esto, esto, esto, esto, esto, entonces, ¿por qué estás así, no? Eh, digamos que me afectan mucho, mucho, este que termino olvidando la, las cosas buenas que tengo y dándole paso a las, a las amargas o insatisfacciones que he vivido.
3. ¿Qué elementos consideras que influyen en tu experiencia de	¿Elementos? Todo lo que vas realizando durante el día, no, las personas, las actitudes, eh, el gozo de vivir, eh, las expresiones de cariño de las personas, las sonrisas, todo, o sea hasta el día influye en tu día, o sea tú puedes tener un día

felicidad?	gris, o sea una mañana fría, pero de pronto, este, sientes calor porque a tu alrededor hay personas que te brindan ese calor que necesitas. Todo, o sea, no hay un elemento específico que, que me diga: ah no, mira este es, este es el elemento que influye positiva o negativamente, o sea todo influye, todo va depender de cómo, cuál es la actitud con la que tú te levantas.

Anexo 4: Entrevista 3

Edad: 43 años Sexo: Femenino

Tiempo que labora en la institución marista: 20 años

Otros datos: Casada

Fecha: 07 de julio

CATEGORÍA: DIMENSIÓN ESPIRITUAL	
Subcategoría: Interioridad	
1. ¿Qué es para ti la interioridad?	A ver, hmmm, para mí la interioridad sería entrar en un espacio, eh, donde yo pueda verme a mí misma desde lo que soy, de la esencia, eh, y tratar de, o sea verme desde, poder entrar en mí, no, entonces este, sin ningún tipo de distracción, para mí sería eso, o sea entrar en eso.
2. ¿Qué experiencias personales tienes de la interioridad?	He tenido encuentros, eh, bueno en este caso retiros, de los cuales en no todos he tenido esos espacios, sí algunos me han ido marcando el hecho de, de, ir viendo justamente lo que estoy, lo que estoy haciendo, lo que quiero, eh, lo que tengo, lo que hago, no, y qué esperanza para, para estar mejor, creo yo; porque si tú quieres ver dentro de ti es porque quieres mejorar alguna cosa, de lo que tú vayas haciendo. Entonces principalmente experiencias en retiros he tenido y los he podido vivir.
3. ¿Qué actividades realizas para cultivar la interioridad en tu	Yo, generalmente, al despertar, siempre despierto antes que mi esposo, y me doy unos minutos, eh, para ofrecer el día, en primer lugar, eh, siempre le pido al Señor el discernimiento y

vida diaria?	que yo pueda dar lo mejor de mí. Es, depende de, de lo que me va motivando al día, lo que tenga, entonces puede ser personal, profesional, familiar, de pareja, etc, no; entonces generalmente es en la mañana cuando puedo estar sola, sin bulla, sin nada, no, entonces, este, y, eh, muchas veces ahora lo estoy haciendo, eh, tratando de hacer en, en el bus, no como orar sino de mirar a las personas, este, ver las situaciones que se están viviendo y como, y como yo estoy mirando al mundo, si bien es cierto es externo pero también hacia mí, no. Entonces últimamente, no todos los días lo estoy haciendo, pero sí hay momentos en que me cuestionan algunas cosas y ahí aprovecho para, para ver qué haría yo o que estoy haciendo yo en ese aspecto.
4. ¿Qué dificultades encuentras para cultivarla?	Eh, en primer lugar el, el, el tiempo, o sea, siempre, si bien es cierto se necesita un espacio para poder tener ya sean 15, 20, yo creo que a medida tú vas, lo vas practicando, te va requiriendo más tiempo, es lo que yo he ido sintiendo, no, al principio cinco minutos, diez minutos, de ahí veía, y yo por ejemplo abro el ojo antes que suene mi despertador y esos minutos antes de, lo primero que hago es mirarme, a ver orar, ofrecer el día, pero, este, ya por ahí si veo que el tiempo se pasó o hay que, por decirlo, planchar, hacer algo, preparar lo que anoche no preparé algo, entonces eso, no, el tiempo, las preocupaciones, las tensiones que, que a veces, no, te dan, entonces no sé si va por el tema de organización pero, pero creo que, este, es, es eso, el trajín del día que no te permite pues tener un tiempo; tienes que tratar de buscarlos, pero solitos creo que no, es difícil encontrarlos a veces.
5. ¿Qué beneficios te aporta la espiritualidad?	A ver, primero me da serenidad y tranquilidad. Eh, yo creo que la, que la interioridad me va abriendo o despejando, despejando quizás sentimientos de miedo, llámese, eh, a ver, temores a, antes tenía muchos este, quizá, temores de qué va a pasar conmigo, con mi familia, mis cosas, entonces esto

	como que me va, la interioridad me está dando mayor seguridad al aceptar las cosas como, como Dios las ha planeado para mí y también las cosas que yo estoy planeando para mí, porque Dios no trabaja solo, trabaja conmigo, no, entonces qué tanto de lo que yo puedo hacer por mí, el Señor me está avalando. Entonces, yo creo que en esa estabilidad y la serenidad es lo que yo planteo más. Entonces, este, es el mayor beneficio que he encontrado en esto de trabajar mi interioridad.
6. ¿Podrías describirme cómo es tu experiencia de oración / meditación?	A ver. Como te decía, yo en la mañana, bueno, primero, me doy el, el tiempo de, de pensar en el día, en que las cosas que tengo. Siempre salen primero las preocupaciones, porque es lo primero que, al menos a mí me sale o me brota, y le pido al Señor que me ayude. Eh, luego, es, es pedir la, orar en el sentido de hablar con Él, no. Eh, ando con mi denario en el bolsillo siempre y en el, en el micro voy este, ofreciéndole al Señor, a veces no, no recuerdo todos los, todos los misterios del día y los tengo en el celular también, pero a veces el hecho de sujetarte en el carro no te da para sacarlo, eh, si bien es cierto sé los, los nombres pero no como que para reflexionarlos, no, entonces, eh, ahí aprovecho, no. Y cuando a veces me viene una sensación de ay, cómo se da, cómo se dice, algo de un sexto sentido, una cosa que te hace, el hecho de algo va a pasar o algo está pasando, no. Entonces el hecho de darme, no un montón de tiempo, pero sí una calidad de tiempo, ya sea de 3, hablo de 3, 5 minutos que me permito estar en un espacio no separado del mundo, sino dentro del mundo, pero que, como que me apago los oídos y las cosas y trato de, de ofrecerle a Dios. A veces digo, eh, no te voy a, a ofrecer el día de hoy un rosario, porque no es que lo rece todos los días, pero sí, este, sí ofrezco algún momento de oración con, con el ángelus, con, hasta con, con el inicio del credo, no, o sea del rosario con el credo, no. Pero en el día,

	en el día trato de buscar esos espacios de oración. Antes, ya lo he perdido, y justo lo he conversado con mi esposo, leíamos la Palabra al dormir. Bueno, igual, vengo aquí y me pongo el audífono y escucho la Palabra en audio, y tengo que confesarlo, mientras estoy buscando algún archivo, no, entonces, este, pero como para que me ilumine el día, no. Este, he perdido, sí, el momento de orar con mi esposo, si bien es cierto vamos a misa el domingo y estamos ahí juntos y, y es la iniciativa de ambos ir, eh, no, no he encontrado ese, no he vuelto a retomar ese tiempo que teníamos los dos de también orar con la Palabra, que, que simplemente a veces la estoy tomando como la lec, lo que me quiere decir hoy día el Señor, pero no como oración, eso sí lo tengo que confesar.
7. ¿Te consideras una persona que vive la paz interior? ¿Por qué?	Yo creo que no. Eh, porque el carácter que, que tengo, yo soy cuestionadora, bastante cuestionadora, y a veces yo misma me cuestiono mi misma, mi forma de proceder o de pensar. Entonces, este, porque a veces yo quiero que la gente actúe como yo quisiera o como yo actuaría. Y eso me hace a veces, este, buscarme también, este, malas impresiones o pareceres. Entonces, eh, yo creo que la persona que vive una paz interior, no sé, este, lo tiene que transmitir, entonces, hmmm, al hecho de yo sí cuestionar, a veces también pienso que las otras personas pueden estar cuestionándome a mí y, y a veces los comentarios que uno como crítico, como queriendo, eh, como se dice, como decimos nosotros ahora, la corrección fraterna, este, a veces no se transmite, no, entonces, este, yo creo que, todavía me falta mucho para poder, este, o sea una paz interior en el sentido de que si ahora me cae un rayo y yo digo el Señor me va aceptar porque este, no creo haber hecho nada tan, tan feo como para que el Señor no me reciba, no, pero este, pero sí, eh, me falta transmitirlo, porque yo creo, sí, que la persona que vive una paz interior la tiene que transmitir, y porque se siente. Cuando una persona entra y es

	una persona que está llena de paz se siente, o sea, su radiación, su espíritu, su vibra, no sé cómo se le dice, pero eso se transmite, no. Entonces yo sí no creo que, que transmita esa paz interior, para nada.
Subcategoría: Sentido de vida	
1. ¿Qué creencias dan sentido a tu vida?	A ver, yo creo que hay un Dios, que existe un Dios. Que he na, he veni, eh, yo he nacido por el amor de mis padres, eh, sea o no sea en el sentido de, porque no he estado en el momento ni lo he visto ni analizado, pero que he nacido del amor de dos personas, eh, eh… Yo creo que también el Señor me ha enviado a este mundo para algo, al principio me costaba saber qué cosa era, pero, yo sí, este, yo sí siento que el Señor me fue marcando el camino para llegar, no necesariamente a una obra marista, pero sí a hacer algo por, por, por los demás en el sentido de la educación. Yo quería ser contadora, porque me gustaban los números, pero sólo porque me gustaba las matemáticas, eh, pero, este, después, con las lecturas que le fui dando a toda las, a las interrogantes que los, que los niños en el colegio, porque yo era secretaria, me hacían y me decía y me pedían que yo les enseñe y todo y eso nació que yo pueda estudiar educación, cosa que yo no había pensado nunca jamás en mi vida pero, este, que sí sentí que me llenó, o sea, que quizá atrás de un escritorio, como contadora, no lo hubiese hecho, no siento que hubiese sido, no hubiese encontrado ese sentido a lo que yo estoy viendo ahora, no, eh, eh, que es este, enseñar, no, o sea, o que uno es útil y sirve, no, de lo que mejor puede dar, no, en ese, en esa, en eso, no, de que el Señor me ha dado una misión, que yo estoy aquí para cumplir algo, que he nacido del amor de mis padres, y que, y que también he nacido para ser feliz, creo yo. Que se va destruir el mundo, se destruirá, y que moriré y que resucitaré al final de los tiempos, eso lo sé, lo creo y estoy

	trabajando por eso también. (risas)
2. ¿Cuál es el sentido que encuentras en tu vida?	¿Ay! Esa pregunta, a ver. Últimamente está justamente corriendo por mi ca, por mi mente el tema de que yo, eh, cuando antes de casarme, eh, por ejemplo había encontrado en la educación el sentido de mi vida y yo sentía de que, que, que estaba bien, que, que cubría todas mis expectativas y esto, no. Luego me casé, gracias a Dios, con una persona que me comprende y me entiende, eh, y al casarme yo pensé que ahora el sentido de mi vida era formar una familia, tener hijos y todo. Entonces, gracias a Dios, y, y, y creo que este comparto, y espero no equivocarme, porque a veces uno cree que lo sabe todo y no, no es así, eh, que mi esposo comparte el hecho de que si no podemos, bueno, tener hijos, no, eso no quiere decir que no estamos dándole sentido nuestra vida. Lo divido en espacios, no, o sea en, en el sentido de, de ser hija, no, este trato de poder compartir y, y darle a mi papá lo, o sea como hija, como familia, eh, lo mejor que yo pueda dar, no, más en tiempos que en materia, digo yo. En mi, en mi, en mi hogar, con el poder tener, no soy la esposa maravillosa, pero trato de, de, de encontrar ese, esa llámese felicidad, llenura, de poder compartir la vida con alguien, no, y que eso justamente me haga, este, esperar el día siguiente y vivir con ilusión los días que vienen, no, y como se presenten. Igual en el, en el, en la misión que se nos encomienda, la profesión, el trabajo que uno tenga, igual, no, que no se convierta en una monotonía, sino que se convierta en algo que, el esfuerzo que tú haces, las, lo que tú das, este, tenga un efecto, no, y en este caso un efecto que pueda ayudar a los demás o, o abrir este, no sé, eh, no lo llamaría esperanzas, pero abrir, eh, ideas, formas de, de, de hacer mejor las cosas. Yo creo que ahí, ahí la vida puede tener sentido, no, debe tener sentido y para mi tiene sentido, no, con sus bemoles, altos y bajos, y a veces que quieres tirar todo y, y, irte a dormir un día entero, pero,

	bueno, así es.
3. ¿Tu fe da sentido a tu vida? ¿Podrías explicarlo?	A ver. Sí, yo, yo siento que la fe se va fortaleciendo. No es que "ah, ya, yo tengo fe" y ahí quedó. Eh, hmmm… Muchas de las cosas que, eh, las pruebas, llámese cosas que he tenido que pasar, eh, y las he vivido con la familia, eh, mi, la familia nuclear, con mis padres, mis hermanos y la familia, si, llámese ahora de esposos, conyugal, no, este, ha habido muchos momentos que han marcado y han marcado porque Dios ha estado ahí presente, no. Eh, yo no, no pensé en un momento de mi vida, hace 8, casi 9 años atrás, nunca pensé ya casarme porque había pensado ya vivir y dedicarme al Señor. Entonces, eh, fue justamente un, un, una experiencia quizás de, de vida interior, le dije al Señor si es que, si Él me quería para, o sea, si Él me quería para trabajar, para trabajar a su servicio en el convento, en una congregación o sola; este, en ese tiempo yo no, no se hablaba de estos temas, de laicos comprometidos, esas cosas, pero sí, este, o, o, o en donde me quería, no. Entonces, yo recuerdo mucho que yo fui a, a, había eso, esa creencia de que cuando tú entras a una iglesia que no conoces, pues entonces, bueno, te arrodillas, te presentas al Señor, le ofreces tu vida y todo lo demás, yo le dije: "Señor, dime, no, ¿qué quieres?". Y en todos esos días, en todos esos, en los días subsiguientes fueron pasando por mi mente varias cosas que, que a veces también yo digo, puede ser que el, los caminos te los cruce el Señor y, y da la casualidad que fue así no, que fue así donde encontré a, a mi esposo, por ejemplo. Igual para mi padre, no, entonces, eh, cuando tuvo la enfermedad la primera vez, eh, que ya nos decían muchas cosas que pasa a la enfermedad, con mucha fe, eh, motivé a mis hermanos, a mis hermanos de comunidad, conversaba, veía y pedía mucho oración y, y, y fue mejor, no; se pasó ese trance y bueno, ahora vivimos otros, pero al menos en ese momento, no. Y una de las cosas

	que sí yo también reconozco es que, al principio de mi, de mi vida conyugal, eh, mi esposo iba divorciado de mí en el sentido de que a él no le gustaba ir a misa ni a rezar ni nada de esas cosas. Al principio me chocó, yo iba a la iglesia renegando porque me peleaba porque no me quería acompañar, que me sentía triste cuando había un momento en que, la paz, y yo veía a las parejas que se abrazaban, se besaban y todo, y yo solita no tenía a nadie, o sea, tenía mis hermanos, hermanos de la fe a mi costado, pero no era alguien a quien yo, me gustaría darle la paz, teniendo una pareja ya conmigo, no. Entonces este, hacía que yo me sienta triste, me sienta mal y, y, y yo decía qué incongruencia el hecho de salir de misa, y a veces ni, ni comulgaba porque como me iba renegando y salía renegando, entonces, esto no quiere el Señor para mí. Entonces yo decidí allí, eh, ofrecer todas esas cosas, este, ese dolor que yo sentía ese momento, para ver qué el Señor, qué, qué quería, no. Entonces, este, decidí yo no atormentar a mi esposo en el sentido de vivir juntos este, este espacio que para mí es valioso. Hasta que comenzó él solo a pedirme y a decir vamos, vamos, no. Entonces, yo creo que la, en ese sentido de cuando el Señor, cuando tú te acercas al Señor y le pides con fe, eh, las cosas, y te abres al Señor y le dices, o sea yo creo que no es como que pórtate bien y voy a cumplir todo; sino eh, el Señor va mirando y te va abriendo caminos y te va fortaleciendo en algunas cosas que te, que él sabe que tú necesitas, pero también va ablandando corazones. Yo creo que el hecho de ya no, de yo haber tomado una decisión de decir: bueno, no, el con lo… su fe y yo con la mía; eh, que si bien es cierto hemos jurado ante, ante el altar vivir una vida juntos pero, este, no, no pensé que, que la vida de, que él tenía en cuestiones a la fe eran diferentes a las mías, no. Pero que poco a poco, no. Y que la expresión de, de, de tanto pedir al

	Señor que, que, que me ayude por ese lado es que en varias oportunidades mi esposo me ha dicho no, yo, él dice, no, yo pidiéndole a Dios he conseguido muchas cosas, no. Y desde lo que, digo que soy cuestionadora, desde lo que yo puedo pensar que él hace, porque el hecho de ir a l iglesia todos los días o de rezar de rodillas y esas cosas, no quiere decir que eres más devoto o tienes más fe. Pero yo creo que, que a él le cambio mucho también la vida en la fe, no. No es que yo lo haya transformado, sino que yo pude ser en un momento una inspiradora para él hacia el Señor, no. Entonces, yo creo que en, en ese sentido, este, mi fe está haciendo de que yo tenga, yo pueda decir sí, mi vida tiene sentido al lado de mi esposo, no, que mi vida tiene sentido al lado de la familia, al lado de mi comunidad, porque yo siento que esa fe va moviendo no, entonces, y me siento cómoda, me siento bien Por ahí va mi respuesta.
4. ¿De qué manera influye la espiritualidad en la definición de tus metas en la vida?	¡Guau! ¿De qué manera influye la espiritualidad, a ver, en la definición de tus metas en la vida? Bueno, el Espíritu es la fuerza. Entonces, si yo quiero, o sea, si yo me voy planteando cosas en mi vida, pues yo quiero, yo, yo, yo lo relaciono con la fuerza que yo le ponga para hacerla, para cumplirla, porque si yo me voy a dormir en mis laureles y no voy a ponerle esa, esas ganas, ese, como que ese fuego que quiero para poder cumplirlas, este, pues no voy a avanzar, no voy a llegar mucho más rápido. Entonces, este, yo creo que el, el ánimo que uno le pueda dar, o sea el espíritu que tú le puedas dar a tu, a tu alma, el accionar que tú le des, pues va hacer que puedas cumplir las metas y no ser, llámese metas que, que tú te hayas planteado y que, y que, que no es que sean ambiciosas, sino que, que tú sabes que las podrás este, al menos alcanzar, porque uno no es que, bueno, tampoco se meta, se ponga metas que te van a costar llegar no, sino unas metas que vas a ir haciendo, cumpliéndolas poco a poco y así

	vas avanzando. Por allí lo relacionaría.
5. ¿Cómo influye la espiritualidad que vives en tu comprensión de los acontecimientos cotidianos?	¡Ajá! Un poco ya creo que lo he contestado antes. El hecho de, a ver, de ir mirando las cosas como, como se presenten, o sea, a ver, eh… Como te comentaba del bus, o sea, a veces yo, un poco de lo que eh, lo relaciono con la interioridad y lo que yo voy haciendo. Eh, mi día a día, en los bemoles que pueden ir habiendo, problemas o satisfacciones que haya, que vaya habiendo, pues las voy a ir afrontando de acuerdo al ánimo con la que, con el que yo esté contando, no. Entonces, este, yo creo que así como una fe, eh, que se va acrecentando con el día a día, la espiritualidad también se va fortaleciendo, no, y yo creo que podría ser, me podría dar la mejor herramienta como para afrontar estas dificultades cotidianas o estas, este, igual satisfacciones, no. Algo por ahí.
6. ¿Encuentras que la generosidad, la compasión, el perdón y la bondad están presentes en tu vida cotidiana? ¿De qué manera?	¡Ajá! Ya, ah, un poquito de cada uno, no, no es que asu, un montón, no. Yo creo que la, la generosidad en el sentido de, de, no sé, de compartir, de, de distribuir, este, actividades, de alcanzar cosas, no. La compasión, gracias a Dios en mí, en, o sea en mi vida cotidiana, eh, sí me estremece ver, por ejemplo cuando voy a un lugar, ayer tuve oportunidad de ir al centro de Lima y ver a los indigentes, los niños, las cosas, el abuso que hay de algunas personas a otras, no, sí me, me mueve el hecho de decir, este, no es que, no es de dar un sol sino de que si le doy el sol en qué aplaco lo que, remedio lo que la persona está pasando, tendría que llevármelo a mi casa, tendría que darle un lugar, tendría que llevarlo a una parroquia y me acobardo y no lo hago, o sea es la verdad, es la realidad. El perdón sí es algo que he trabajado, pienso que he trabajado mucho, eh, llamándolo perdón en el sentido de así, de esas, esos, ese perdón que te, que te, que te ha generado una herida fuerte, no, o sea; yo creo que eso sí es algo que, este, lo practico, me es más, a ver, llámese a la práctica, a ver, lo que, eh, lo que quizás menos me dolería

	hacer, no; reconocer mis faltas y, y saber pedir perdón, no. Antes no lo podía hacer. Antes te hablo de cuando tenía veinte, no, este, el orgullo me invadía más, no. Ahora es algo que no, este, no es que, no me cuesta mucho pedir perdón. La bondad, si se llame ser bueno, este, trato de serlo, no, si es que veo algún tipo de necesidad y que esté quizás a mi alcance, algunas veces he cruzado, algunas veces he retrocedido algunas veces, es decir, para hacer algo, si he tenido que, que, no sé, invertir un poco más de tiempo para hacer algo, pues lo he hecho, no. Pero que también a veces he tenido que pasar de largo, y lo, lo, lo admito, no. Pero trato de cumplir en algo, este, lo que vaya presentándose en mi vida, nada extraordinario porque este año no he tenido la oportunidad de hacer nada así, vehemente, en cuestiones a poder practicar esto, no, simplemente en el día a día según se me presente. Y en los lugares donde estoy ahora no, no hay mucho de eso donde puedas practicarlo, o sea. Si en mi parroquia piden colecta de algo, estoy ahí, trato de llevar, me voy a la casa de mis hermanos y les digo ¿tiene ropa, tienen esto, tienen el otro? No lo hago con mis vecinos, es algo que todavía tengo roche, tengo vergüenza, este, pero sí voy a la casa de mis hermanos y pido cosas cuando hay alguna serie de cosas en mi parroquia. Pero, este, más allá de poder haber ido este año a algún lugar a, a hacer algo como en otras oportunidades lo he tenido, como en años anteriores, no lo he sentido en este año.
CATEGORÍA: BIENESTAR DE LA PERSONA	
<u>Subcategoría:</u> <u>Satisfacción vital</u>	
1. Al mirar tu historia, ¿afloran en ti	Mira, el ir a retiros, eh, yo creo que las formas que te presentan para trabajar los retiros, si tú los trabajas bien, vas,

sentimientos de satisfacción, alegría, frustración, amargura, otros sentimientos?	vas haciendo que estos sentimientos que van aflorando en la parte negativa, yo creo que van, se van, este, diluyendo, se van desapareciendo; porque si yo miro mi vida, como dice, al mirar tu historia, eh, yo recuerdo mucho que sí había mucho resentimiento eh, antes de la, de la muerte de mi mamá, que ha sido hace veinte años. Entonces, te hablaba que a mis veinte años vivía resentida con mi papá por una serie de cosas que yo veía y veía, no, pero no; a raíz de la, de esto, de la muerte de mi madre y el poder acercarme un poco más a mi papá y a escucharlo, por qué sus maneras de proceder, recién tú te vas dando cuenta que has, te has alejado tanto de una persona, que, que nunca le diste la oportunidad de hablar, ni tampoco de hablar ni de preguntar, no, entonces solamente cuestionaba y cuestionaba. Entonces eso era un poco la, la frustración que vivía en un tiempo de reconocer que las personas actúan también, no porque, no muchas actúan porque se les da la gana sino porque hay un sentido y hay una, hay algo detrás de eso, no. Alegrías, eh, como, como creo que todos bajo los logros de, que vas teniendo poco a poco, no. Si hoy día me salió un papel lindo y, y que salió como yo quería, soy feliz, no. Eh, pero no vivo angustiada, o sea, sí vivo a veces angustiada, porque, este, más por las tensiones de la, de la falta de seguridad de, de, del que vivimos ahora, esas son mis angustias, no; este, el hecho de, de que es una hora y no, no llega alguien, o que, o esto, ha habido algo en algún lugar del sector de Lima y mi familia vive por ahí, o sea esas angustias son las que ahora, las que ahora me pueden ir viviendo en estos días, no. Frustración al principio por, este, no ser mamá, quizás; que eso, como te digo, como te hablaba anteriormente, y te decía que yo tengo que agradecer a Dios que, eh, no es que yo haya convencido a mi esposo de, eh, de, oye mira, acéptame como estoy, no, sino que él, que él solo haya, me, me, me sorprenda con

	frases y cosas que van, me van dando la lectura de que él está aceptando estas cosas y no está generado un rechazo, ni esas cosas, que son, fueron mis temores por eso, sino te lo estuviese contando ahora. De hecho, hay por ahí alguna cosa que, que puede ir marcando un poco de temores, pero, al menos eso que era lo que más me preocupada hace algún tiempo, yo ya, yo ya lo veo más tranquilo. Eh, amargura trato de no, de no, este, anidar en mí, ah, cosas amargas, porque yo siento que no tienen sentido; que me fastidian en un momento, sí; que eh, pero no es algo que ah, que lo tenga ahí, que vaya a malograrme todo el día, o todo mi esquema, me malogrará minutos y horas, quizás, pero ya de ahí nada, normal, ya no, ya no. Este, bueno, eh, al principio y al, todavía no, no logro si, este, a veces las dudas de, a ver, miedo de, de que me desborde algo, sí, no, pero no es algo que ahora esté tan intenso, al inicio del año sí, uy estaba muy temerosa, pero yo creo que el Señor te va poniendo en el camino a gente, a personas, situaciones, que te van, este como que llenando de energía, no, de, de poder tener un, un, un respaldo ante diversas circunstancias, no; yo creo que, duda quizás, duda pero, duda, entre dudas y miedos que, que son normales y comunes cuando uno hace algún cambio de, de, de trabajo, de servicios, de misiones y cosas, no, este, pero, bueno, ninguna que, que vaya este, en este momento, al menos en este momento y Dios quiera que siga así, que me esté generando alguna cosa, no. Satisfacciones por los logros que vamos, que vamos teniendo con, con mi familia, mi esposo, en el tema profesional, de estudios, no, y que, que eso también va llenado de alegrías, no, las cosas que vamos viviendo. Un miedo de, de, sí de enfermedades en el caso de mi papá, pero como te digo, no, este, yo quiero ir preparando un, un, en mí una, una, algo que va tener que pasar en un año, Dios quiera dos años, o meses, no, pero que, que no se

	convierta en un miedo que me aleje, más bien que me acerque.
2. ¿Cómo describirías el grado de satisfacción personal que tienes en este momento de tu vida?	Uy… ¿Cómo describiría el grado de satisfacción personal? A ver, ahí me agarraste, satisfacción personal… Personalmente, satisfecha, no sé, como te digo, a comienzo de año no fue una satisfacción para mí, eh, lo que viví, el cambio que, que, que pude haber vivido de trabajo, de misiones, de personas y todo lo demás, no. Pero yo creo que sí estoy haciendo, como estoy poniendo lo mejor de mí, no creo que me estoy durmiendo en los laureles, pero sí creo que, eh, hasta lo avanzado, en todo lo que he puesto de mi parte, yo creo que sí hay una satisfacción, quizás otros esperan mayores cosas, pero si lo ven desde mi óptica, mi perspectiva, yo creo que, que sí, este, yo estoy, obvio, que uno tiene anhelos y quiere hacer mucho más, pero si yo tendría que evaluarme, yo creo que estoy haciendo bien las cosas, al menos a lo que a mi capacidad va y recurro también a, a personas que me puedan este, ayudar, y eso. Si yo tendría que describir ese grado de satisfacción lo haría en que estoy tranquila, me, si bien es cierto, eh, duermo pensando en alguna preocupación de, de movilidad, de costos, de horarios, de cosas, pero nada que me quite el sueño y que no me pueda dejar avanzar, que no lo pueda solucionar al día siguiente. Entonces, hasta ahorita nada que me quite el sueño.
3. ¿Cómo consideras que influye la dimensión espiritual en tu experiencia de satisfacción personal actual?	A ver. Obvio, digo si yo estoy consciente de las fo, de lo que yo hago, de lo que yo, este, del empeño y la fuerza que le estoy poniendo, te hacía la comparación ahora que lo espiritual lo comparo con la fuerza, el entusiasmo que tú le pones a las cosas en el ámbito que, que quieras enmarcarlo, porque al final el espíritu va contigo a donde vayas, hagas lo familiar, lo conyugal, el trabajo, en todo va tu espíritu. Entonces, eh, yo creo que esta dimensión espiritual, eh, justamente, me ayuda a medir mi satisfacción. O sea, si yo no

	trabajara lo espiritual me estaría yendo a lo material. Y si, hablando de una satisfacción pues, una satisfacción ahora, eh, ahora caigo justamente en eso, mi satisfacción no va por lo material, o sea, mi satisfacción va por el hecho de sentirme bien y todo lo demás, no; y eso creo que se logra justamente por el trabajo de, espiritual que tú puedas tener, porque, eh, uno conoce gente y ve gente que, quizás la satisfacción personal lo miden porque tiene un carro, tiene un departamento, porque, no sé, se puede hacer la lipo (risas). Entonces, este, no pues, no pues, no es así. Entonces, yo creo que esta dimensión espiritual justamente hace que, justamente yo me sienta satisfecha de lo que voy haciendo, no, de lo que voy logrando, no, este, y ya, porque el espíritu lo tengo conmigo.
<u>Subcategoría: Felicidad</u>	
1. ¿Cómo describirías tu experiencia de felicidad en este momento de tu vida?	A ver. Eh, describir mi experiencia de felicidad… La felicidad se vive a cada instante, cada día, eso es lo que yo siento, lo que yo vivo. Como te decía hace un rato, si yo veo un papel y que me salió bien, este, no sé, el diseño o encontré algo que justo era lo que yo quería y salió y quedó bien, para mí es felicidad porque lo logré, no, este, porque también pienso en lo que le voy a dar a los demás, o sea, eh… Para mí esas, esas, esas pocas cosas que puedes ir haciendo día a día, este es, es una experiencia de felicidad, no, este, y yo trato de vivir esa felicidad día con día, no, o sea, eh, no espero alcanzar algo para ser, decir "Ah, soy feliz", no; claro que, si un documento me dura hacer dos días, entonces cuando termino de hacer ese documento digo "soy feliz", no, pero no es que, asu, este, tenga que esperar años ni meses para decir, no sé, el día que, no sé, yo pueda hacer el aspa de molino, soy feliz, no, no, no, para nada. En ese sentido, mi experiencia de felicidad son cosas pequeñas que, que, que justamente me dan la satisfacción, que, que, en bien del otro, quizás, no. O

	sea, si yo, mi hermana o alguien me llama y me dice “mira lo que hice o logré”, qué feliz, no, o sea, y siempre en mis mensajitos pongo “Soy feliz por ti”, o sea, me hace feliz el que tú estés feliz. Son cosas que creo que uno las va cultivando.
2. ¿Cómo afectan las situaciones amargas o dolorosas de la vida en tu experiencia de felicidad?	A ver, aunque no lo creas, soy muy sensible. Entonces, sí, yo, yo puedo ver una, este, si es una situación amarga, eh, porque siento que esta pasan, siento que es algo injusto, para mi eso es lo que creo más me amarga, cuando veo alguna injusticia, entonces, este, eh, mi experiencia de felicidad, eh, o sea, a ver, no me quiero enredar, pero es, no es que afecte, o sea, si yo, por ejemplo, ahorita eh, no sé, mi esposo me dice que salió bien su, no lo tienen que operar, para mí eso es felicidad, no, porque no lo tienen que operar; pero, eh, después recibo o salgo a la calle y veo que alguien atropelló a otra persona, no, o sea, es algo doloroso también, o sea, si no puede tener a veces ningún vínculo conmigo pero es una situación dolorosa y, y, y yo soy capaz de ponerme a llorar, no, pero no va a opacar o va a sacar de mi cabeza, eh, la vivencia de felicidad que he tenido antes, no, o sea, ni tampoco que me voy a reír delante de la situación dolorosa, no, ni tampoco al contrario, no, o sea, eh… Yo creo que la, la, es que, trato de vivir los espacios y los momentos donde, donde se tienen que vivir, o sea, no opacar uno con el otro pero si dan esas circunstancias, sí. Si tengo que llorar, lloro, o sea, no, si tengo que reírme, también me río, pero, este, o sea… La felicidad es interior, o sea yo tampoco no tengo que decirle a todo el mundo “soy feliz, soy feliz”, no, este, yo creo que son sentimientos de, de vivencia interior, la mayoría, eh, porque tú eres la que te das cuenta de la felicidad que llevas dentro, no; de igual, o sea, quizás el, el, las expresiones, las dolorosas, este, también se lleva el calvario muy muy dentro y que veces muchos no

	expresamos, pero, eh, yo creo que estas experiencias amargas o dolorosas, eh, no es que afecten tanto mi experiencia de felicidad, no, se asumen como son, duelen en el momento que, que son, y se tratan de comprender por qué, no, o sea, no con, a fin de culpar a nadie, sino que es un, es algo que tiene que pasar y está en el, en el momento, no, o sea… No es que, a veces algunos cuando converso me dicen qué practica eres, no es, yo no creo que sea practicidad es cómo vas asumiendo las cosas, no, y ahí va la creencia y todo lo demás, no, este, y sí, trato, no es que, y eso también se lo tengo que agradecer a mi esposo, el hecho de que yo antes podía vivir con una persona sin hablarle una semana, un mes, o sea, y la otra persona bien feliz y gracias, entonces, y él me hizo reflexionar en eso, no, o sea, yo qué gano amargándome o viviendo o llorando en los rincones, no, las cosas dolorosas si no las expreso, si no trato de comprenderlas, si no trato de ver qué sentido tienen esas cosas que van pasando, este, o sea, trato de mirar esas cosas así, no, pero que ninguna de estas cosas me puede llevar a una infelicidad o dejar de ser feliz. Eso.
3. ¿Qué elementos consideras que influyen en tu experiencia de felicidad?	A ver, ajá… ¿Qué elementos considero que influyen en mi experiencia de felicidad? Lo primero, lo que, lo que hago, o sea el esfuerzo que le he puesto, si es que es algo que yo estoy alcanzando, o sea si es algo que te ha costado pues, o sea alcanzarlo, o ver que las cosas salieron bien, es algo que no, no tiene comparación, o sea, no, entonces, eh… Yo también diría, este, el hecho de la esperanza, o sea, no, de también querer, eh, alcanzar y ver qué motivaciones tengo yo para que la otra persona sea feliz y en esa persona soy feliz yo, o para mí mismo en el, en el después, no. Eh, luego, podría ser, en el ahora, qué estoy haciendo ahora para, para justamente vivir esa felicidad que quiero, no, o sea, yo no puedo, yo no puedo tener, aunque sí pasa muchas veces, el

	hecho de tener una dolencia (sonrisas) y este, o estar con el dedo roto y tener ahí el dolor y no ir al médico, no, pero tampoco soy de esas personas, y tengo que asumirlo que no es porque, porque tenga un pequeño dolorcito, ay, ya, tengo que ir al médico, me voy a morir, tengo esto, tengo lo otro, o sea, no, no, no soy fatalista. Entonces, este, yo creo que es eso, no, lo que yo voy haciendo, me esfuerzo y alcanzo y eso me produce a mí felicidad; eh, igual lo que voy soñando, lo que quiero, la esperanza, el futuro, ver, no, y lo que hago ahorita, no, o sea, qué estoy haciendo yo ahorita para justamente vivir en ese, en ese mundo, en ese mundo de felicidad que yo quiero para mí y para los demás, no, porque si tú no eres feliz nunca vas a ver la felicidad de los demás, eso sí lo tengo bien clarito, o sea, si yo no conozco la felicidad mucho menos la voy a reconocer en el otro y no la voy a saber vivir con el otro, entonces, eh, esas cositas son las que, eh, las que, las que voy viviendo y quizás aprendiendo y fortaleciendo en estos momentos de espacios de espiritualidad, de interioridad, no, de, de pedirle al Señor eso, que me dé la sabiduría que, que necesito para, para todas estas cosas, no. Lo que yo tengo bien claro, y últimamente lo estoy trabajando, es el hecho de decir: si a mí me toca, eh, en un momento irme de este mundo, que lo haga en paz y tranquila, o sea, porque con el mundo que estamos viviendo ahora, es lo que yo también sin, sin asustar trato de, de conversarlo con mi familia y eso, no, o sea, la preocupación de uno de, de partir a lado del Señor, ahora último que, que se ha compartido muchos momentos tristes de partidas, está la alegría de que esta persona cumplió una misión y que, que yo también quisiera irme tranquila y en paz, no, o sea, con esa paz interior y todo lo demás, no, este, es lo que últimamente estoy trabajando, no, irme a dormir con el perdón requerido, con, sin estar molesta, a veces se puede y a veces no se

	puede, ya con la intención de hacerlo es bastante. Y ya, y tratar de vivir lo mejor que se puede.

Anexo 5: Entrevista 4

Edad: 45 años Sexo: Femenino

Tiempo que labora en la institución marista: 10 años

Otros datos: Casada, 2 hijos

Fecha: 11 de julio

CATEGORÍA: DIMENSIÓN ESPIRITUAL	
Subcategoría: Interioridad	
1. ¿Qué es para ti la interioridad?	Este, es la esencia de, de mi ser. O sea yo considero que la interioridad es esa, lo que uno va cultivado dentro de sí, eh, cómo uno va alimentándose día a día, eh, y esa interioridad depende de, uno del tiempo que yo le dé, no, del espacio, de, de cómo uno va aprendiendo y reconociendo también sus errores diarios y los va tratando de mejorar, pero sobre todo es ese espacio que uno dedica para crecer como persona interiormente.
2. ¿Qué experiencias personales tienes de la interioridad?	Los espacios que me doy es, eh, especialmente a solas, a mí eso me da un tiempo así, no de estar a solas, de, de poder leer la biblia, reflexionarla, eh, generalmente lo hago con algún texto que me haya llamado la atención o que alguien me ha recomendado y puedo ir leyendo y sac, también leyendo experiencias de otras personas y sobre todo eso, no, es el espacio individual, personal y con lecturas, no, con lecturas. Esos son los espacios que me doy.
3. ¿Qué actividades	Espacios para rezar el rosario, sí, para rezar el rosario,

realizas para cultivar la interioridad en tu vida diaria?	también para, para la oración, trato de orar al menos en la mañana y al menos en la noche, también le saco provecho a mi viaje del carro, porque como es larga la distancia, entonces allí también aprovecho para, para concentrarme, no, un poco en la oración, eso. ¿Qué más dijiste? ¿Actividades no? (se le muestra la pregunta) Sí. Bueno eso el día a día, el rezo del rosario, la oración en la mañana y en la noche y en el carro, en el día a día, no, los domingos ya con la misa, el leer a mí me gusta, leer algún documento o material.
4. ¿Qué dificultades encuentras para cultivarla?	Ay, la cantidad de cosas que hay para hacer, porque a veces uno está allí y después, este, también vienen los pensamientos, no, de que "uy, falta hacer esto, no, las cosas del trabajo, no, las cosas de la casa", pero, que son cosas que ya después se van ordenando poco a poco, no, pero es el que hay que hacer algo, siempre, a veces en la mente uno quiere tener así sus espacios, pero tu mente se va para otro lado. Sí, eso.
5. ¿Qué beneficios te aporta la espiritualidad?	La espiritualidad, yo creo que me ha hecho tener así más, más paciencia, de no ser tan apurada, bueno siempre lo he sido, no, pero me ayuda a comprender más a las personas. Ah, no sé si yo sea tolerante, algunas personas dicen que soy demasiado, pero yo no creo que sea demasiado, no; a veces algunas me han dicho: "Jenny, tú eres muy, muy diplomática para decir las cosas, yo lo hubiera dicho de frente, así", algunos me dicen, no, pero yo más bien he creído que he sido dura, no, entonces, este yo, pero de repente antes lo era más; ahora creo que estoy tratado de comprender. Eh, me gusta hacer cosas, no, cosas así relacionadas como la catequesis, en la parroquia, orientar de ahí a los chicos, acompañarlos y, y por eso yo creo que esa parte de la interioridad es fuerte porque, porque te da así como, esa, ese espacio de tranquilidad y de paz para poder orientar mejor a una persona. Eh, en mis relaciones con los demás yo creo que,

	que se va notando, quizás no mucho, pero, pero por ahí se va notando, no. Eh. Yo siento que, que es una fuerza muy grande lo de la espiritualidad en el día a día porque siempre hay problemas, no, siempre hay dificultades, y yo siento que como que me agarro de ahí, de eso, y salgo, no, salgo, sé, o trato de llevar las cosas de una mejor manera y no desesperarme tanto. A veces me he puesto a pensar no vaya a llegar a ser una fresca, (risas), pero siento que me da esa paz, no, y yo veo a veces otras personas que, que se apresuran mucho, no, entonces este, y yo digo, y yo tranquila, entonces me dicen "pero por qué, Jenny, si ya", "pero todavía falta, le digo, tranquila" o sea, trato de no apurarme en las cosas, creo que esto me da, sí, un poco de, de calma, no, sin eso de llegar a la frescura, porque también me he analizado, ya, también me he analizado y dije no vaya a estar siendo qué fresca, no, pero, si todavía falta, no, pero, o sea, de hacer las cosas pausadamente porque realmente con nuestra carga hay muchas cosas que hacer, no, muchas. Entonces no, no quiero estresarme, aunque dicen que, que todos estamos estresados, pero yo trato de que no, no, o sea de llevar las cosas bien. Eh, uy, cuántos problemas he tenido, cuántos, y yo siento que, que el conocer más así al Señor, esa fuerza que Él me da me ayuda para, para poder sobrellevarlos, no, y para poder salir adelante y no hundirme, sino ya pues, ya pasó y ahora qué hago, no, o sea ahora qué hago, qué viene, no, entonces, este, no, no desesperarme, no, no desesperarme. ¿Qué más, cómo era? (lee la pregunta) Sí. Entonces, este, ah y bueno, también hace que note más mis, mis errores, a veces, este, cuando me evalúo, no, que es cada día, a veces, este, ya pues me doy cuenta que he tenido varias metidas de pata o algo así, no, entonces, este, me permite darme cuenta, eh, cómo hubiera actuado, no, cómo hubiera actuado el Señor, cómo hubiera hecho esto Él, o cosas así para que yo me dé cuenta pues

	también que he actuado mal, no, y ya no volver a cometer ese mismo error. Controla mis impulsos, controla esos impulsos fuertes, y a veces feos, que creo que uno tiene, pero que, que los apacigua y que va modelando mi vida, no. Yo me siento bien, de verdad, este, con todo lo que he conocido acá con los maristas desde que entré al colegio, no, sí.
6. ¿Podrías describirme cómo es tu experiencia de oración / meditación?	Especialmente en las noches, porque en la mañana es un poco más rápido y, bueno, en el carro también, no, pero… las que a mí más me agrada es la soledad, es la soledad, eh, con un texto bíblico, es leerlo, tratar de entenderlo, no, tratar de entenderlo y hacerme las preguntas que en alguna vez me dijeron, no, o sea qué te dice, qué ocurre allí, no, qué ocurre, qué te dice a ti y qué te llama a hacer no, eso, y con, cada día eh, con la lectura diaria, no, con el evangelio del día, en las mañanas que lo leo, eh, es para irlo pensando, no, yo lo voy pensando, pesando, y en la noches es que ya digo a ver, ¿habré hecho algo relacionado con ello o no? o ¿cómo me fue en el día? Y estar ahí, no, agradecer, me gusta, yo a veces también creo eso, no, que tengo tantas cosas que no las merezco y creo que eso es lo más importante que yo hago en las noches en mí, en mi espacio a solas eh, de dar gracias, no, a solas con Dios, pues, no, pero de dar gracias, no, de dar gracias por todo. Esos son mis espacios, de agradecimiento y de perdón, porque es de todas las cosas que me puedo haber equivocado, no, sí.
7. ¿Te consideras una persona que vive la paz interior? ¿Por qué?	La paz interior… yo creo que eso se va construyendo poco a poco. Y yo siento que sí, eh, por qué, a ver, eh, porque siento tranquilidad, siento, me siento contenta con todo, con todo en general me siento contenta, y porque las dificultades que hay pues sé que se pueden solucionar, o, o no es que tampoco me afecten tanto, no tanto, pero... Yo creo que es un caminar, porque puede haber días que pueda despertarme un poco apurada o ansiosa, pero, pero considero que sí tengo

	tranquilidad. Porque, no sé, me siento contenta, no, o sea, yo me siento bien, no, eso yo creo que es la base interior aunque a veces pueda decir ay qué cólera me da, pero, pero yo sé que es de un boca para afuera, no, entonces las personas que me conocen ya saben que estoy diciendo por gusto, no, pero, y también yo lo digo por gusto, pero, sí, yo me siento bastante contenta con todo lo que realizo.
<u>Subcategoría: Sentido de vida</u>	
1. ¿Qué creencias dan sentido a tu vida?	¿Qué creencias? Ah, yo creo en el amor. El amor, bueno ahorita, eh, el amor de mis hijos, no, o sea, sé que nos ayudamos mucho, no, nos damos la mano los tres, eh, salimos adelante, pero todo ello no estaría si no estaría el amor de Dios, no, yo sé que mis hijos también quieren a Dios, aunque por ahí alguno, el menor, se ponga medio rebelde cuando se le ocurre, pero, pero yo sé que en su fondo, en el fondo de su corazón, Él está allí, no, y sí lo están los dos, eh, creo en ello, no. Creo que también debo ser cada día mejor persona, no, cada día mejor persona, eh, por qué, porque creo que, porque hay una vida más allá, no, o sea, yo creo que hay una vida más allá donde todo será mejor, eh, aparte de ser mejor, yo creo que será una vida mucho más, más feliz, no, de lo que es aquí, no, entonces, es lo que pienso, no, que hay una vida más adelante, eh, y uno quisiera llegar a esa vida, no, quisiera, ahora no sé, pues, cómo será (risas), pero uno quisiera. Eso yo pienso que es el sentirme querida por, por Dios, el, el saber que Jesús sí es mi fortaleza, no, entonces, este, son cosas que, que a mí me hacen, este, avanzar, no. Creer en el gran amor de María, eh, una vez me lo dijo una religiosa, no, me dijo: "tienes un problema, María, acude así al toque, como tú como mamá", me dijo, no, "tú como mamá, si tus hijos tienen una dificultad, ¿tú los dejas o los ayudas?". Los ayudo. "Igual. Si tú, eres tú", (risas) me

	dijo así, “imagínate María” (risas), me dijo, “ella, ella va inmediatamente”, no. Y de verdad, yo creo eso, no, creo que ella está siempre atenta a nuestras, nuestras dificultades y nos, nos ayuda, no, nos, nos consuela sobre todo, no. Creo eso.
2. ¿Cuál es el sentido que encuentras en tu vida?	Ay, eso si no entiendo, cómo el sentido… (se le repite al pregunta). El sentido ahorita es, es ver a mis hijos felices, ahorita, no; es ver que ellos, este, cumplan sus metas, eso es lo que yo ahorita busco, no, que ellos estén contentos, felices, que, que estén yendo por buen camino, es lo que yo busco ahorita. Eh, el ayudar a otras personas, no sé, no entiendo bien, pero a mí me gusta mucho cuando las otras personas están felices, a mí me encanta, no, entonces, este, y eso, ahorita eso es lo que da sentido a mi vida, no, el ayudar a otras personas, el darles la mano, el sacar una sonrisa, a veces me cuesta hacer (risas), no, o sea, no es que me cueste, sino que de repente mi carácter así, no, es un poco más tranquilo, no, otras personas son más chistosas, pero, pero mi carácter es así tranquilo, pero cuando yo le veo así sus caritas, o sea eso a mí me, me llena de alegría, no, me, me da mucha… digo ay qué bien lo que estoy haciendo, no, lo que se está haciendo está por buen camino. Eso, no, eso es lo que, que ahorita es lo que me alegra o me llena la vida, no, para, para un mejor mañana, no, o sea, para mañana más adelante, ay, me he puesto media triste, creo, ya (risas), sí, es que emociona, ya.
3. ¿Tu fe da sentido a tu vida? ¿Podrías explicarlo?	Mi fe. Ay, yo, o sea, a ver… ¿la fe da sentido a mi vida? Ay, claro que sí porque desde que yo considero haber empezado a cultivar la fe, a alimentarla en la oración, al leer la palabra, o sea, mientras que yo he empezado a cultivar esa fe, yo siento que me hace más fuerte, aparte de más fuerte creo que más inteligente, por qué, porque me hace, o sea me hace tomar mejores decisiones, no es difícil ahorita, bueno a veces hay

	decisiones difíciles que tomar pero, la fe, eh, yo creo que es lo que me enrumba, no, lo que dirige mi vida, porque, ay no, no sé qué haría si no la considerara, no. Bueno. La fe da sentido a mi vida, no, ya. Es que, yo podría haber actuado de muchas maneras en muchas ocasiones, muy negativas, o sea, porque la vida te ofrece eso, y depende de uno si actúas correctamente o no. Ahora, cómo te das cuenta que es correctamente o no, entonces yo creo que ahí está lo, lo que uno ha ido aprendiendo y cultivando en su fe, no. Podría haber hecho uf, barbaridades en la vida, pero, eh, yo, como te dije hace un rato, no, de, de la confianza y la esperanza de una nueva vida, de, de hacer las cosas que a Dios le agrada; o sea, yo no sé realmente lo que le agrade, no, pero lo vas leyendo en la Biblia cómo era él, cómo era Jesús, cómo era coherente, entonces tú dices eso le agrada, entonces tratar de hacer algo así, no, uf, yo estoy lejos, pero tratar, no, tratar por lo menos, no, o sea de hacer algo así, no. Sí, o sea, sí da sentido a mi vida. Si no hubiera conocido, como te dije también, no, este, si bien antes he conocido al Señor y tú y uno cree que Dios es, este malo, uy me va castigar, no, no voy hacer esto porque es malo, me va castigar, este, yo creo que ya uno pasó esa etapa, y dice debo hacer lo que tengo que hacer, o sea, qué haría él, no, entonces, y no lo sabría si es que yo no cultivaría cada día la lectura de su evangelio, no lo sabría, sí, eso me orienta mucho. Como te dije, me hace fuerte e inteligente. (risas)
4. ¿De qué manera influye la espiritualidad en la definición de tus metas en la vida?	Ah. Es difícil a veces, porque a uno le gusta algo. Por ejemplo ahorita, ya. Yo estoy así en una, en una duda, no, porque, en una duda. Se supone que uno tiene que ir donde están los más necesitados, es lo que dicen todos los documentos, lo que dice el Papa Francisco, lo que ha dicho el hermano Emili, todos dicen eso no, y yo, yo estoy con esto de ver, no, seguir en el colegio o regresarme al estado. Y un

	sacerdote me dijo: ¿qué es lo que te dice tu corazón? Y yo: ir donde están los más necesitados. ¿Y dónde están los más necesitados? Entonces, tú te pones a pensar, en todo lugar hay gente necesitada, pero dónde están los más necesitados. Entonces, esos son los de los colegios nacionales, porque esos chicos no tienen nada, no, esos chicos están muy abandonados, y no es que uno lo piense cambiar, no, pero es que algo se puede hacer desde allí, eso es lo que yo pienso, no. Entonces, este, yo decía, antes hubiera tomado una decisión por conveniencia, me conviene económicamente, no, hablando económicamente, me conviene por el prestigio de la institución, me conviene, pero ahora, este, esto me hace pensar mucho y ya no me es tan sencillo tomar una decisión tan importante como esta. Antes podría haber dicho a ya, dónde ganan más, acá, ya, o dónde, este, voy a avanzar más, acá, no, una cosa así. Ahora, no sé, me cuestiona mucho lo de la espiritualidad para tomar ese tipo de decisiones, no, porque ya las otras decisiones de actuar bien o de no actuar bien, creo que esas ya, ya se han ido superando, no, ya pasaron, pero decisiones así tan trascendentes y recontra importantes, cuestan, cuestan porque, porque tú dices vas a tener que dejar muchas cosas, o no, o, y por qué las vas a dejar o por qué vas a buscar, este, otro, o sea, es difícil. Yo me cuestiono mucho esto porque decía, no, este, y me cuestiona porque dice, no, por ejemplo, el Señor busca a los más necesitados, a quiénes va, a los pobres. Ya. ¿Qué hacen tus alumnos en el colegio? Discriminan a los que no se visten tan bien, no, discriminan a los que no van a su círculo, a su grupo de fiestas. Entonces, el hacerles entender, no, el trabajar bastante con ellos esa parte, eh, o sea, yo sé que eso está en mi vida, no, y de repente a alguien puedo caer cargosa, especialmente a mis alumnos, pero es que, pero es que él iba a los más pobres, no, o que te gastes tus cien soles o tus cien dólares en alquilar una

	limusina para tu fiesta de promoción. No hay coherencia, no, entonces, no hay coherencia con lo que te dice el evangelio con lo que uno hace en la práctica. Y sí, pues, eso de la espiritualidad hace que me cuestione, antes no me hubiera cuestionado, hubiera buscado qué es lo más bonito, qué es lo más bonito, pero me cuestiona mucho, ya no son las cosas tan, o sea, uno creo que ve las cosas de otros ángulos, ya, ya no solo de, del pronto, no, del momento, de, de decir a ya, pues, esto es mejor, no, si no tú ya piensas en más. Hasta el hecho de comprarte una ropa, no, o sea, ya, está bonito, es presentable, sí, o te compras esta que cuesta mucho más, mira, no la tienen, modelo exclusivo, único. Y tú dices, ese dinero podría servir para otras cosas, dárselo a alguien, ayudar a alguien. No sé. Eso de, hace cuestionarse a uno bastante antes de hacer las cosas, sí, ya.
5. ¿Cómo influye la espiritualidad que vives en tu comprensión de los acontecimientos cotidianos?	En la comprensión… Aunque a veces trato de interferir yo comprendo que cada persona es libre de las acciones, no, de sus propias acciones; cada uno decide, decide lo bien o lo mal que va actuar. Yo trato, trato yo, trato por lo menos de las personas que me cruzo o las que están cercanas de hacerles ver, no, las, las, ambas partes, no, eh, por dónde estaría lo, lo mejor para ellos, o dónde estaría lo más fácil para ellos, porque no lo fácil es lo mejor, entonces hacerles entender eso, no. Eh, hace unos días murió un niño de dos años y meses, yo estaba con mucha tristeza, no, y mucha cólera y todo y, y la familia, no, yo decía, la familia, o sea cómo se han descuidado, no, los niños, como era el nieto engreído porque era el primero, le han dado, dice, los tíos llegaban, golosinas, los tíos, los abuelos venían, chizitos, papitas y todo eso, no, y lo han, le hicieron que su intestino se, cómo dijeron, bueno, la cosa es que se le pegó el intestino, lo han operado cuatro veces y en la cuarta operación murió de un infarto. Entonces, yo decía cómo puede morir un chiquitito

	tan, tan, de dos añitos, y, pero, ahí fui conociendo a la familia, porque si bien yo conocía a la abuela que es mi amiga, yo no sabía exactamente cómo su hija, su esposo y la familia de su esposo trataban al bebé, y los iba conociendo, no, y, y como que el Señor les ha regalado un bebé, porque acaban de tener un bebito de un mes, pero, o sea, tienes algo hermoso y no lo cuidas, no, o sea, tienes una vida y no la has sabido cuidar, entonces no es que, como varios decían, no, "Dios se lo ha querido llevar", "Dios se lo ha recogido", o sea, "Dios ha querido". Y yo decía pero Dios no ha querido, el, los que lo han cuidado no lo han cuidado bien, o sea no lo han cuidado bien, entonces, este, y ahora tienen una segunda oportunidad con este bebé que ahorita tiene un mes de, de criarlo bien, no, de ver su alimentación, tienen, les está dando una segunda oportunidad, ahora ellos tienen que ser mejores padres, no. Entonces, este, creo que, bueno, ojalá que nunca me pase, pero trato de no culpar a Dios. Pienso y comprendo que es la, la libertad de cada persona de, de elegir, no, de elegir, y a veces nos equivocamos, pues, en elegir, eh, no juzgo tampoco, es que, evito juzgar. Yo era, creo que eso también ha influenciado en mi vida porque yo antes era muy, juzgaba a la primera, o sea, yo era de esas personas que ves a alguien y tú dices ya sé cómo es, no, o sea ya sé cómo es, ya, ya sé, o sea, me cayó o no me cayó, así, no, en primera, no. Este, eso también, no, ha hecho que, que todo esta parte de lo que vamos acá trabajando y avanzando en espiritualidad, ha hecho que uno, por más que me parezca o no, ya ni me parezca, no, sino simplemente el hecho de mejor lo conozco, la conozco y, va, nada más, no, cómo va esa amistad, esa relación, ese trabajo, lo que sea, no, pero ya no hago, no saco conjeturas así tan de pronto como antes, de verdad, yo era, y yo, y lo peor de todo es que no me equivocaba, (risas), o sea, no me equivocaba, entonces, eso de, yo veía a alguien y decía

	ah es así, así, ya, sí, o sea, sí, yo tenía eso bien marcado, no, entonces ya no, ahora trato de, de conocer a la persona, no, de conocer la persona, de dialogar, de, de enterarme también no, de sus gustos, preferencias, para, para poder ver, no. Hay tantas cosas feas que ocurren en el mundo que, que yo creo que es porque las personas no nos damos cuenta de cómo estamos actuando, no. Desde el hecho de, desde el hecho a veces yo me pongo, a veces cuando estoy lavándome o cepillándome los dientes, no, desde allí, o sea yo digo, y el agua está corriendo, no, tengo que echarla en un vaso, porque esta agua ahorita que estamos usando más delante de repente no va haber, no, y quiénes van a estar adelante: nuestros sobrinos, nietos, no, y uno ya no va estar. Entonces, a veces creo eso, no, que nosotros no cuidamos lo que tenemos, por lo tanto no cuidamos nuestro planeta, y por lo tanto, estamos deteriorando cada vez más las cosas, no. Yo, esa parte es la que trato de, de entender, de comprender en el mundo, que nosotros somos responsables, o sea no podemos echar la culpa a nadie, por qué Dios quiso esto, no, sino nosotros, no, cada uno con sus decisiones y dentro de la libertad hace o deshace las cosas.
6. ¿Encuentras que la generosidad, la compasión, el perdón y la bondad están presentes en tu vida cotidiana? ¿De qué manera?	Quizás falte, pero, pero trato, mejor dicho, a veces se nota, se nota, y a veces no, (risas) a veces sí y a veces no, yo creo que es algo de irlo trabajando cada día más, no. Eh, cuando yo empecé a trabajar de profesora, de repente era una profesora muy fastidiosa o sarcástica, eh, de ese tipo de profesores que cuando tus alumnos no la hacen, o sea, tú te ríes, no, o sea dices cómo algo tan simple no lo pudo hacer, no. Pero yo eso ya lo he ido, ya lo he cambiado, o sea de entenderlo, no, de comprender sus dificultades, porque pues no todos van al mismo ritmo, no, de, de ayudarlo, de que no se sienta, uy, ya, este, la miss nomás sabe, no, nosotros no sabemos, no. Estoy, he tratado bastante de cambiar eso, de trabajar en ese aspecto,

	y que todos mis alumnos se den cuenta de que todos pueden, no, y la verdad es que cuando se dan cuenta es, es bonito, porque este, ellos, tú les ves sus ojitos y tú dices uy, ya lo hice, no, entonces ahora a alentar eso, no, que sigan, que sigan, porque algunos también hacen, tienen un logro y después ya se abandonan, no, pero trato en ello de, que, de ayudarlos, no, de ayudar a las personas, de, de comprender sus, en este caso sus procesos de aprendizaje, de tratarlos con cariño. Esto de las políticas ahora de, todas las que han aparecido, que ya no abrazas a los alumnos, que ya no los debes acariciar, también te limitan, no, te limitan para expresarles, pero por ahí a veces abrazo a alguien y digo uy, estoy yendo en contra de las normas, no, de ayudarlos, no, de, de hacer con ellos también oración si falleció el papá de alguien o, no sólo si falleció, si están enfermos, porque cuántos enfermos hay de promo B que se visiten cuando alguien no viene, no, y sabemos que está enfermo, no, visítenlo, aunque sea llámenlo, se comunican por el facebook, ya comuníquense, pues, les digo y mándenle saludos de todos, porque ahora nosotros no podemos tener a nuestros alumnos en el facebook, tampoco, no, entonces, mándenle saludos, o sea, estar pendiente de ello, de mis alumnos también para que ellos también puedan, este, expresar, no, su, su cariño, su, yo pienso así, su bondad con otros, no, y ayudar hasta donde se pueda, pues, no, y ayudar hasta donde se pueda, que todos pueden dar algo; entonces, mis chicos ya están aprendiendo, yo, y eso sí me gusta, no, están aprendiendo a dar así su alegría, sus, sus dinámicas, sus juegos, en otros lugares, no, entonces ellos están aprendiendo y, y yo trato de hacer eso, no, de, creo que si uno da el primer paso los otros te siguen, no, entonces trato, trato de hacerlo. No, no te puedo decir que soy una mujer bondadosa ni generosa, así, no lo soy, todavía me falta mucho, no, yo

	conozco otros que son mucho más desprendidos de lo que soy yo, no, entonces, yo a veces me he imaginado, este, no, ves a una colega y dice oye, yo no he almorzado, ya toma mi comida, y yo, uy, le está dando su almuerzo, no, entonces, eso, todavía yo no llego a ese nivel, algo por ahí vamos avanzando, pero no es que me desprenda, deje de comer yo, es mi almuerzo (risas) para darle a otros, no, pero sí he visto de algunas profesoras que lo hacen, no, entonces yo digo ellos tienen esa capacidad de generosidad y de desprendimiento muy grandes, no, o sea, no han almorzado y ve que el otro no almorzó y le dan su almuerzo completo, entonces, no, todavía no llego a eso, pero vamos por ahí.
CATEGORÍA: BIENESTAR DE LA PERSONA	
<u>Subcategoría:</u> <u>Satisfacción vital</u>	
1. Al mirar tu historia, ¿afloran en ti sentimientos de satisfacción, alegría, frustración, amargura, otros sentimientos?	A ver… De todo un poco, sí, de todo un poco. Eh… Amargura no, pero de repente, al mirar toda mi historia, yo, yo estoy contenta, no, o sea mi mamá siempre ha sido una mujer muy buena; miro toda mi historia ahí del colegio, yo, por haber sido nieta mayor, todos mis tíos me han querido, mi abuelita, todos, he sido así la engreída, no, o sea, sí, pues, he sido así, entonces, este, no, sí yo he estado muy bien, no. Creo que una de las penas más grandes fue cuando mi papá falleció, no, mi papá falleció cuando él tenía 38 años y yo tenía 14, no, entonces eso sí, sí fue algo que, bueno antes me dolía más, no, este, pero ahora ya no, ya, ya lo puedo decir más tranquila, no, incluso a mis alumnos, también, no, porque algunos dicen no, yo no hago esto porque yo no, justifican diciendo que no tienen padre para su rendimiento en los estudios, no, entonces, este, tratar de alentarlos, no, de decir que, pues la vida te presenta esas cosas pero es para que

	uno salga adelante, no, eh, todo en ello todo bien, no. Quizás un poco lo que a mí, este, de repente me genera no sé si frustración o, o un poco de culpa, quizás, no, es el haberme casado muy joven, no, eso sí, este, pero por qué, ay, o sea, no, así, por qué tan joven, no, entonces, creo que fue las cosas del momento, de la adolescencia o de la juventud, que uno, este, que a veces uno actúa sin pensar y si no tienes a alguien que tampoco que te esté ahí orientando, entonces actúas a las locas, entonces, este, de repente, de, o sea, mejor dicho, de repente no, eso ha sido algo que yo me he cuestionado, no, por qué no me dijeron esto, o por qué no me decían así, no, a veces pienso, he pensado, no, entonces, este, yo a veces a los chicos también, no, por eso trato, trato en mi trabajo de tutoría y todo, de hablar con ellos, no, de decirles las cosas como son, así en la vida, para que ellos también tomen buenas decisiones, no, y no se, no se equivoquen, bueno, y si se equivocan ya pues, pero para que no digan, este, nunca nadie me dijo, no, nunca nadie me dijo, ya pues estabas advertido, ya sabías, no, entonces es diferente, no; como a mí también alguna vez los chicos en esto de la feria vocacional me dicen: miss y usted no ha querido ser religiosa; les digo a mí nunca nadie me habló de eso, no (risas), o sea, nunca jamás en mi vida, no, les digo, no sé, les digo. ¿Pero hubiera sido? Es que no te puedo contestar ahora, porque eso tendría que haber sido en su momento, no, me encanta ver a las monjitas, me encanta verlas, este, escucharlas, miren a todas las que vienen acá al colegio, no, les digo, miren les hablan a ustedes, a mí mes fascina oírlas, les digo, pero de ahí a que yo me ponga a retroceder y que me hayan hablado de eso, no pues, les digo, si quizás hubiera tenido esas posibilidades de tomar esas decisiones, no lo, no lo sé, no podría decir sí o no porque no hubieron, no. Entonces, este, yo trato por eso de que mis alumnos traten de,

	de conocer la mayor cantidad de experiencias ya sea en video ya sea en audios pero, para que ellos puedan tomar la decisiones adecuadas en su vida, no, entonces, este... Y ya pues, entonces esto de la inexperiencia generó muchas dificultades pues, no, entonces, este, quizás eso sea, no, lo que me he puesto a pensar en algún momento, no, eh, de no haber tenido la experiencia ni la madurez suficiente para tomar decisiones de ese tipo y, pues, se tomaron mal, no, se tomaron mal y, y bueno, las cosas ya están dadas, eh, yo tengo dos hijos que son de verdad maravillosos, y yo muchas veces he dicho, no; pero me dicen: ¿oye quién ve a tus hijos? Jesús y María los cuidan, les digo, porque yo trabajo todo el día (risas), no, Jesús y María los cuidan porque yo trabajo todo el día; entonces mis hijos a veces me dicen: mamá tú nos dejabas y confiabas en que nosotros hacíamos las tareas. Sí, pero a veces, no, venía tu abuelita y te veía y no. Sí, pero por si acaso, porque mis hijos también me dicen: ah, mamá por si acaso tú no has estado tanto rato viendo nuestras cosas, ni tanto. No, les digo. Y a todas las personas que me han preguntado yo les he dicho que Jesús y María los han criado a ustedes, yo no (risas); mis hijos se ríen, no. Pero, gracias a Dios, o sea, siempre han tenido ahí la orientación de su papá, no, que su papá siempre los, les habla, no, siempre ha estado, o sea no se ha olvidado de sus hijos, no, entonces, este, eso me parece bien, me parece bien porque siempre, bueno ahora ya menos, pero antes los llamaba más seguido, no, todos los días los llamaba, ahora los llamará qué, cada quince días o al mes pero, pero siempre está, no, siempre está preguntándonos cómo vamos, no, entonces, yo creo que, que a pesar de todo eso de repente que yo he hecho mal, no, de las decisiones inapropiadas, eh, a pesar de todo, yo, las cosas me van bien, no, entonces yo, yo reconozco eso, no, o sea… Asu, yo digo, algo más, qué esperará el Señor de mí, porque para tantas

	metidas de pata, yo decía, no, este, que, que siempre me vaya bien las cosas, no, que, que siempre todo vaya bonito. Eh, algo que también lo aprendí, no en las cosas que hacemos de los trabajos de evangelización y todo, que son los que también llenan la vida, este, es que no llevamos a nosotros mismos, sino que llevamos a Jesús, no, y como las cosas que hacemos son las cosas del Señor, tiene que salir bien, pues, o sea, no van a salir mal, entonces, este creo que eso es una fortaleza porque si pensaran que eso es algo que nosotros estamos haciendo, que nosotros somos los responsables, bueno si bien somos los responsables, pero no somos los responsables en el fondo porque, el otro día también lo comprobamos, no, decía todo lo que hemos propuesto, todo lo que habíamos planificado finalmente Dios hizo lo que quiso, porque hicimos como el 40% de lo planificado y todo lo demás fueron recursos del momento viendo las circunstancias, no, todo lo que habíamos llevado, todo lo que nos habíamos preparado. Entonces, este, yo siento que, que en mi vida me da mucha, mucha alegría, no, de, si voy recordando cosas así en general, a mí me satisfacen las cosas, mis dos hijos están en la universidad, van avanzando, tienen sus sueños, sus metas, o sea, pensar en ellos es alegrarme por sus metas, por sus sueños, eh, verlos como van caminando, eh, pensar en ellos es escucharlos haciendo su catequesis, eh, me fascina escucharlos, de verdad, el menor que hace sus payasadas y el mayor que es muy profundo, y, pero es bonito escucharlos a los dos, sus, su forma de, de hablar, de expresarse, y de verdad yo digo dónde han aprendido todo eso porque, porque yo no hablo como, por ejemplo mi hijo mayor es, bonito hace las cosas, él llega a los corazones de cualquier persona, entonces, por eso digo ver a, a pesar de esas decisiones inadecuadas, ver estos dos que son los frutos, este, a mí me llena de satisfacción, no, de satisfacción ver a

	ellos, no. En lo laboral, a mí me encanta, o sea, a mí me gusta ser profesora; varias veces me han dicho, postula, en el estado, no, postula para que, para una dirección, pero yo es que no me hago sentada en un escritorio, o sea, yo no sé, o sea, yo me había imaginado, varias amigas me han dicho, no, postula, preséntate, o para ver cómo te va, no me atrevo, eh, me gusta estar en el campo, o sea, eh, de repente, este, te quita tiempo el hecho de preparar clases, no, porque ser profesora no termina con tus horas de clase en el aula, no, después haces muchas cosas, pero, pero a mí me encanta, o sea, me encanta la vocación que tengo, me encanta todo, o sea… Si me pongo a pensar en lo que tú has dicho, no, al mirar mi historia, entonces yo me siento muy contenta, no, de los amigos que he ido teniendo con el tiempo, de las amistades que duran hasta ahora, no, a mí me alegran. Una vez me hicieron una dinámica así como que, era un, eh, si, cómo es, si cumplieras años ¿a cuántas personas invitarías?, algo así me dijeron, no, sí, y ¿cuántas vendrían a tu fiesta?, ya; si celebras tus bodas de oro ¿cuántos vendrían a tu fiesta?, ya; si se casa tu hijo ¿cuántas personas…?; iban disminuyendo, no, iban disminuyendo, disminuyendo; si, si muere un familiar tuyo ¿cuántas personas asistirían?; y como que iban disminuyendo, no, iban disminuyendo así; no sé cuántas preguntas me hicieron, pero la última pregunta fue: si tú te mueres ¿cuál de tus amigos criaría y cuidaría de tus hijos?; y a mí me dio gusto porque encontré a dos, no, mira de todos, del montón que podían haber ido a la fiesta y todo, fue bajando, bajando y yo encontré a dos, no. Entonces yo, a mí esto de la amistad, de las, de las relaciones, este, a mí me, me satisface, no, porque yo soy muy habladora (risas) y creo que mis amigos me tienen paciencia para escucharme, y yo también (risas), yo también porque también hablan mucho. Entonces, este, yo veo esto en lo que es mi historia; en

	general, yo de niña, adolescente, creo que he sido una niña muy querida, por las razones que ya te dije, y por ser muy querida creo que eso me animaba a estudiar, porque yo era primer puesto, así, no, esas cosas que te dicen en el colegio; eh, ya la otras decisiones cuando a mí me tocaron tomarlas, este, no las tomé tan bien; pero, pero sí, me satisface todo lo que hago, y, y tampoco es que pienso que aquí se acaba, o sea, yo pienso que tengo que hacer muchas cosas más, como irme al Datem el próximo año si el hermano Pablo lo permite (risas). Sí, o sea, es que esas experiencias, no, que te pone la vida en el camino, llenan a uno, o sea cuando yo he ido al Datem, me acuerdo el 2013, o sea, yo llegué así impactada, no, recontra, así como, o sea, sentí mucho cariño pero era, yo me acuerdo que llegue así con dos sentimientos: de alegría de volver, porque mis hijos estaban acá, y de una pena grande de dejar a esa gente allá que necesitaba tanto, no; eran así dos sentimientos bien diferentes, pero te llenan, no, te llenan la vida, y por eso, si es que el hermano Pablo lo permite, porque yo creo que le he engañado, no, no le engañé, yo iba a ir este verano del 2015, pero como me iba a operar, entonces le dije que no, porque me iba a operar, ya tenía todo, todo, sólo los donantes faltaba que vayan y dejen su, su sangre, todo ya, el riesgo quirúrgico, todo eso ya, ya estaba; pero después otro ginecólogo me dijo que, o sea me dio dos posibilidades, no, o te aguantas hasta que te de la menopausia, y todo esto va ocurrir, o te operas ahorita; entonces yo dije mejor me aguanto (risas), entonces, este, me dijo ya, pues, si te queda, cuánto me dijo, cinco, siete años para que te dé y ya, me dijo, ya vas a evitarte este problema. Entonces, yo, creo que me acobardé, ya, y decidí no operarme y que, este, no, pero… Entonces, este, el hermano Pablo pensaba que yo iba, pues, porque yo le dije, entonces, yo espero que no se haya molestado y que me acepte este verano del 2016; sí, sí, sí, ya

	está en mis planes, yo me voy a la selva el 2016 si es que el hermano Pablo lo permite (risas).
2. ¿Cómo describirías el grado de satisfacción personal que tienes en este momento de tu vida?	El grado de satisfacción personal cómo lo describo… Ah, yo estoy muy agradecida, bastante agradecida por todo lo que he podido ir conociendo, hm. La forma como llegué al colegio, no, a los maristas, eh, no, fueron mucha gente, los postulantes, yo recuerdo que eran como tres salones llenos de profesores, se presentó el currículum, pero me pasó la voz, me pasaron la voz dos amigas, dos amigas que estaban, que nos conocimos en un curso, y mira todo, todo ello cómo se ha ido, cómo ha ido avanzando, no. He conocido, conozco a personas maravillosas en el camino, he conocido y conozco a personas maravillosas, eh, que están allí en el colegio, que de repente no tienen el protagonismo como tienen otras por diversas situaciones internas, pero, pero que son muy valiosas y yo diría que su vida está llena de, está llena de Dios, su vida, y, y el conocerlas de cerca, por eso decía, no, o sea el conocerlas de cerca, no el etiquetar a alguien, no, el conocerlas de cerca a mí de verdad me ha ayudado mucho porque me ha permitido entender que cómo hay personas que a pesar que estén pasando tantas dificultades, puedan transmitir tantas cosas buenas a todo el que se le cruce. Entonces, yo decía, qué bárbaro de dónde sacan toda esa fuerza, no, o sea, y son porque son personas muy llenas del Señor. Yo estoy contenta de todo ello. Mira el EAM 1, el EAM 2, el EAM 3, o sea, a veces cuando dicen un EAM, ah, les digo es que a mí, mi EAM 1 fue lo máximo, tuvimos hora loca, así les digo (risas), no era hora loca, era, cómo fue, una, espérate… EAM la noche, EAM la noche, creo que ha sido la primera vez porque yo les he preguntado a otros de EAM y no han tenido así, entonces, este, claro, era así como una discoteca, no, y que vinieron hasta hermanitos de Chile y me acuerdo, el otro día los he visto ahí, en fotos, que se

	disfrazaron de violeta, esos hermanos me dieron risa, pero, este, fue muy bonito, no, vinieron así, ahorita, como la gente que está ahorita, no, de todo el Perú. Eh, yo estoy muy contenta, muy agradecida, más que contenta, agradecida, de todas las oportunidades que se han ido dando, no, de, desde que llegué como te digo al cole, de la gente que he ido conociendo, de, de las oportunidades que se me han dado, no, para participar en alguna pastoral. Eh, todo tiene sus dificultades, no, pero yo, de verdad, entre, si uno se pone a ver en un balanza las cosas positivas son mayores, son mayores, y, y a mí me gustaba por ejemplo cuando yo estaba en Comunión y era catequista de Comunión, y he estado bastantes años en eso, yo creo que es una de las cosas que más me ha llenado, no, la vida, de ver los ojitos de los niños, porque los niños son inocentes, de ver sus ojitos cuando tú les hablas del Señor, son muy diferentes a los ojos que ponen los adolescentes, no, y los adultos también. Entonces, el ver esos niños así, era como alimentarse más, no, como decir que las cosas que estás haciendo son importantes, no, son importantes. Eh, ya con los adolescentes es otro trabajo diferente, pero cuando también tú le logras sacar una sonrisa o tú vez a un chico comprometido, tú dices guau, esto sí fue un reto, no, un trabajo muy grande, pero ya se logró, y, yo me siento muy, muy complacida, no. A mí, tengo a tantas personas que han estado en mi camino, de repente no tantos hermanos como podrían decir otras personas, mi vida creo que está más llena de laicos que, que transmitían algo diferente, no, algo diferente a los demás. Por eso, yo sé que me ha regalado el Señor muchas oportunidades, muchas, mucha gente buena a mi alrededor, no, entonces, gente valiosa que he conocido. Yo estoy muy satisfecha por todo ello, no, muy contenta.
3. ¿Cómo consideras	Antes, por eso dije yo, comparo, no, porque antes no vivía

que influye la dimensión espiritual en tu experiencia de satisfacción personal actual?	nada de esto de la espiritualidad. Antes yo no, cuando he sido adolescente, incluso pues, qué, hasta los 25 años o más quizá, no sé, hasta los 25, 30, yo no tenía amigos muchos; yo tenía amigos, o sea yo hablaba con las personas que yo sabía de quienes aprender algo, o sea, si alguien que estaba mal en sus notas, en sus estudios, desde el colegio era así yo, este, no era mi amigo ni mi amiga, no, yo he sido así, o sea, para mí era mi amigo si es que yo iba aprender algo de él, y esa persona aprendía algo de mí me imagino, me imagino (risas), pero más yo pensaba en que si yo aprendía algo de esa persona, o sea, era interesada, así he sido, era interesada, y, y de verdad y a veces eso me duró hasta un poco adulta, no, entonces me, me duró casi hasta los 30 años y, y un sacerdote me dijo "eres narcisista" (risas), entonces yo dije narcisista ¿por qué? Porque, o sea, como que yo era muy selecta, era muy yo, no, muy yo, y, y mis amigas eran contaditas, no, así, no, no tenía muchas. Entonces, eh, la, esta parte espiritual primero que, que cambió eso en mí, no, o sea, por qué yo era así, se supone que uno tiene que estar abierto a todos y conocer a todos, no. Entonces ahora puedo decir que tengo muchos amigos y muchas amigas, y de todo tipo, no, o sea, no, de todo tipo, ya no que solamente porque voy aprender algo de él, no, no. Y también esto de la espiritualidad me ha enseñado que yo aprendo de todos, o sea no solamente de alguien que sea, como en ese entonces yo pensaba, no, de mi edad, mi contemporáneo y que sea más, no, así, no, no, o sea me ha enseñado a valorar, porque se aprende de todos hasta de la persona más chiquita que pueda cruzarse allí en tu camino, antes no me había percatado de eso, créeme, mucho tiempo de mi vida, no, he vivido así, entonces, eh, a ser más cercana, creo, y al ser más cercana a las personas, eh, al ser más cercana a las personas, o sea, uno se siente bien pues, porque uno no está bien solo, no, o sea no estás bien solo, no, porque

	no me voy a juntar, no, como uno piensa en esas épocas, no me voy a juntar con fulana, o sea, finalmente uno se termina aislando aunque no te des cuenta (risas), aunque no te des cuenta y creas que estás muy bien, pero no, eh. La espiritualidad ha hecho que yo pueda entenderme a mí primero, no, para cambiar esas cosas que no estaban muy bien en mi interior y poder acercarme más a las personas. Sé que no soy tan cercana como otras personas que sí tienen esa facilidad, pero el trabajar en equipo, el preparar algunos esquemas o sesiones que hacemos, no, para, para cuando hacemos las labores, por ejemplo ahorita, de solidaridad, no, este escuchar la opinión de todos, no y de verdad entender que todos, aunque piensen diferente, todos buscan que las cosas salgan bien, no, entonces, este, de verdad eh, me satisface, eh, porque me ha permitido acercarme más a las personas, ya me siento más así como, mejor dicho me siento en familia, no, con cualquiera, y a veces dirán: oye, esa Jenny cómo se habla con tal, tal. Pero ya no, ya, esa es mi forma de ser, oye nos sentamos, ya nos sentamos en el piso, nos sentamos, o sea, ya, ya no hay muros o paredes, o algo así como una barrera entre alguna persona, sin importar la edad, eh, y yo, no, ya no, no, este, me alegra porque al quitarme también los prejuicios, que tenía muchos, este, también hace que, que valore a las personas, no, que valore. Eh, me, lo que voy trabajando ahorita también, porque me da satisfacción, es pensar bien siempre de todos, no, pensar bien de todas las personas, eso me ayuda, no, me ayuda a mí misma, mi propio bienestar, no, y que si algo no salió bien, eh, no es que la otra lo haya hecho con mala intención, sino que, bueno, fue en el camino algo ocurrió, no. Entender las cosas de esa manera, o sea, eso a mí me ayuda a tener una satisfacción personal porque ya no estoy buscando culpables, pues, antes si algo estaba mal, quién tuvo la culpa, no, entonces ahora no, no, ya

	no. Nos tratamos de comprender todos y que las cosas salgan bien por todos, no, por todos en general.
Subcategoría: Felicidad	
1. ¿Cómo describirías tu experiencia de felicidad en este momento de tu vida?	¡Mi experiencia de felicidad! Mira, ahorita en este momento, mira, que estamos en el retiro, o sea, y lo que el hermano nos está enseñando, o sea, yo, digo qué bonito, no, o sea, esos espacios; Giselle decía que ya lo ha vivido ella años anteriores, no, dijo 30 años atrás dijo ella, yo no, no los he tenido y, y yo me siento muy contenta porque si bien yo podía hacer oración todos los días, eh, nunca he tratado de fijarme en esos detalles que está diciendo el hermano, de la postura, de tener una palabra que cuando te estás desconcentrando te concentre, no, entonces yo de verdad me siento ahorita muy feliz. Feliz, eh, por, por mis hijos, por lo que están encaminados, me siento feliz por, por mis alumnos créeme, que ha habido dos tutoras que iban a ser de quinto y, y no han querido serlo, o sea, en otras palabras, nadie quería ser tutora de ese quinto, de toda la promo en general. Yo no iba a ser tutora, ya me habían dicho el año pasado en, a fines del año, y a inicios de este año cuando fui a ver mis actas también me dijeron lo mismo: tú no vas a ser tutora. Es que es difícil estar en solidaridad y la tutoría, es mucha carga es, entonces, este, yo iba a estar sólo en solidaridad, y no iba a ser tutora, y como ellas dos no han querido serlo, entonces, este, me dijeron que yo iba a ser. A pesar de la forma como me dijeron, porque me lo dijeron, este: es una oportunidad que se te está dando, o sea, este, tienes una nueva oportunidad, o sea, yo dije por qué, no, por qué me están diciendo así si yo no lo estoy pidiendo, es más, ni lo pedí, y yo dije, este, qué locura, bueno, se tratará de hacer lo mejor, es lo único que pensé. Pero la verdad es que me siento bien contenta porque mis alumnos si bien son locos, son unos locos muy buenos (risas), o sea son bien lindos, ya, bien, bien

	chéveres. Yo al inicio del año sí tenía cierto temor porque para que dos profesores hayan dicho que no, y son profesores fuertes, no, fuertes, yo decía yo, bueno; pero, la verdad, las satisfacciones que me están dando esos muchachos, este, son grandes; son chicos con mucha necesidad de cariño, que hay que estar allí, pisándole los talones, pero hacen también que sean ellos parte de toda la felicidad que en este momento se, se me brinda, no. Pero además de todo ello, de lo, de mis hijos, no, además de ellos, además, también está mi mamá, mi abuela, no, de todo lo externo que tengo allí, eh… Yo me siento bien conmigo, no, o sea, me siento bien conmigo misma por, por las cosas que, cómo se van presentando en la vida, no, como se va presentando en la vida y que gracias a Dios he podido ir avanzando, no, ir avanzando, o sea, sé que no estoy sola, o sea, finalmente yo sé que, que Él va de la mano conmigo, no, de eso sí estoy bien contenta y confiada, entonces yo sé que todo va ir bien, o sea, te digo que estoy contenta, ah, estoy bien feliz de todo, no de las oportunidades que me, el colegio nos brinda, no, esto de los retiros, lo que he conocido acá, no, como hace un rato te decía del EAM 1, que si bien el 1 no hubiese sido así, yo no sé cómo habrían sido los demás EAM, porque eso me animó a seguir con el EAM 2, el 3 y de allí yo decía el 4 y el 5, me dijeron que ya no, que eran ejercicios espirituales, bueno ya, ah ya yo dije, o sea, y después cuando ya se separó eso con lo de los laicos, entonces ya una vez me dijeron que ya no tenía que ir al otro porque era lo mismo, entonces yo dije: ah entonces ya no voy a los ejercicios; no, porque tú ya tienes lo de los laicos y es lo mismo; ah ya. Pero ahora, este año me han dicho que ya no es lo mismo, entonces voy a ir al otro, también, si es que se puede, sí. O sea, muchas cosas, este, buenas en mi vida, de verdad, yo estoy muy agradecida, y sé que, como te lo dije también, creo que hace rato, este, el Señor me da muchas

	cosas, eh, hace muchas cosas por mí y yo pienso que Él espera más de mí. Ah eso también me asusta (risas), eso también, ah, eso sí me asusta más todavía, pero por qué, esa parte que dice, este, al que más se le da más se le exige, no, es algo que a mí me da vueltas en la cabeza, de verdad, porque pucha, qué es lo que me va exigir (risas), o sea, a veces digo: uy Dios mío, qué cosas más tendría que hacer. Este, y a veces me pongo a pensar: ay que alguien haya, haya aceptado al Señor, que alguien haya conocido a Dios por alguna vez que yo le dije algo, y ojalá que estés bien, o sea, eso, esté bien, (risas), hasta eso me he puesto a pensar, no, porque si a quien más se le da más le se va exigir, pucha, yo dije, ya me fregué (risas), de verdad, en serio he pensado eso, ah, de verdad, sí lo he pensado. O sea, yo siento que Él me ha dado demasiado y que El, dentro de todo, no, o sea yo siento que Él me ha dado demasiado y que, que no sé si lo que yo estaré dando, fruto de eso que Él me ha dado, esté bien o no, no lo sé, estoy confundida ahí sí, y eso sí me preocupa, me preocupa.
2. ¿Cómo afectan las situaciones amargas o dolorosas de la vida en tu experiencia de felicidad?	No, las situaciones amargas o dolorosas son muy pasajeras, o sea, no lo sé, de repente falta que viva algo muy doloroso, no lo sé, porque la verdad todas las cosas que supuestamente pueden ser así, dolorosas, eh, han sido dolorosas por un ratito, o sea, y después ya se pasaron, no, o sea, no es que me hayan apagado, no. Yo creo que las situaciones amargas, ay no sé cuál habrá sido tan amarga, pero bueno, yo creo que las situaciones más bien adversas que han, que han ocurrido en mi vida, eh, han hecho que yo sea más fuerte, no, o sea, han hecho que yo salga adelante, no, eh. Uf, situaciones así adversas o cosas que me han pasado, este, yo creo que las he revertido, no, yo las he revertido porque, porque no, finalmente no me he sentido sola nunca, no, o sea, siempre me he sentido, he sentido que, que Dios va conmigo no, o

	sea, y a mí me gusta por ejemplo ese pasaje que aunque diga uno, es un ppt o es lo que sea, este, esa donde, donde el Señor camina y te dice, este, eran los momentos difíciles, y te dice, este: ves tú, justo estabas solito porque me dejaste en mis momentos difíciles, no; y Él dice: no porque ahí yo te estoy cargando, no, yo te estoy llevando en brazos; o sea, esa me fascina, no, esa a mí me encanta porque yo sé que siempre voy con Él, no. Otra cosa que a mí me gusta es una parte de la oración que, eso sí es de los maristas, no que dice que María te lleve en sus brazos o en su corazón. Uy, yo decía, uy cómo María me puede cargar (risas), no, o sea, yo hasta eso yo me pongo a pensar, entonces yo no, no, nunca me he sentido sola o no sé. Me pongo ahorita a pensar si he tenido situaciones dolorosas, ya no son, no son dolorosas o habrán sido dolorosas un ratito, o amargas, pues habrán sido amargas un ratito y después ya se fueron, no, no, no, o sea, no, situaciones así un poco así adversas, no, sí, sí también he tenido, pero, pero ha sido un ratito, o sea, no es que las guarde ahí de cólera, no, no, no, para nada, no.
3. ¿Qué elementos consideras que influyen en tu experiencia de felicidad?	¿Qué elementos influyen en mi experiencia de felicidad? La parte interna, o sea, el ir conociendo a Jesús día a día, eh, yo creo que eso me hace más fuerte, ya lo dije, fuerte e inteligente (risas), sí. O sea, el irlo conociendo a Él, o sea, eso me hace a mí, eh, más contenta de, eh, uno, porque me comprendo a mí misma, dos, porque comprendo a los otros. Eh, la oración está en mi felicidad, porque una amiga dijo así: Jenny, tienes un problema, abre la biblia como sea (risas) y lo que salga lo lees y eso va ser para ti; he tratado, y, pero no me ha ligado, tanto (risas), sí, yo no, eso no va tanto conmigo, ella dice que a ella le sirve pero no, yo prefiero llevar un orden, no, yo llevo un orden y voy comprendiendo, a veces, a veces creo que me pongo a veces en las situaciones de los personajes y entonces yo me pongo a pensar todo lo

	que ellos pasaron, a lo que uno pasa, no es nada, no. O cuando vamos de visita a otros lugares y ver a esas personas y tú dices: todo lo que ellos están viviendo, lo que les ha tocado vivir, para nada se compara con lo que uno está viviendo, entonces tú dices: hay que ser muy agradecido, no, para, por todo lo que uno ha recibido, no, porque hay mucha gente que no lo tiene, o sea, el ver a otros así eso también hace que yo reconozca que lo que tengo es mucho; por lo tanto es que no me puedo deprimir, o sea, no me siento triste por eso, no. Me siento muy contenta de, el escuchar a veces, aunque parezca increíble, no, a veces escuchar que Dios te habla y te está diciendo esto así o te manda una cachetadita, así, para que reacciones (risas), que no es fuerte, este, uno dice: uy, algo no está yendo bien, entonces vamos a tratar de mejorar esto. No sé, a veces creo, a veces, no siempre, soy un poco sensible porque estoy algo y yo siento como que me pasaran la voz, no, como que me pasaran la voz de, de que esto no está bien o, al contrario, esto está bien, sigue por ahí, no, yo siento eso, y esos sentimientos también me hacen ser, tener más seguridad y sentirme feliz, no, sentirme feliz, porque digo a ya, esto que se está decidiendo es bueno, no, o sea yo siento como que hay un respaldo en mi decisión, no, entonces, este, eso me hace sentir confiada y al sentirme confiada me siento feliz, sí.

Anexo 6: Entrevista 5

Edad: 49 años Sexo: Femenino

Tiempo que labora en la institución marista: 27 años

Otros datos: Casada, 2 hijos

Fecha: 22 de setiembre

CATEGORÍA: DIMENSIÓN ESPIRITUAL	
<u>Subcategoría: Interioridad</u>	
1. ¿Qué es para ti la interioridad?	Es el mundo que llevo yo dentro, no, en mi corazón, en mi mente, aquella parte que, que el resto no conoce, no, y que pueden ver de mí a través de mis gestos, de mis acciones, eso.
2. ¿Qué experiencias personales tienes de la interioridad?	Ay, bueno, yo creo que mis experiencias personales están basadas en todas las reflexiones que yo puedo hacer a lo largo de mi vida para tomar diferentes elecciones, no; me parece, por ejemplo, cuando uno se casa, es una decisión que uno toma, no, y que uno va meditando, no, uno dice a ver esto está bueno, esto está malo, esto es así, esto es asá; esto es lo que me va pasar, más o menos, no, te haces una idea; hmmm… cuando decide uno tener hijos, cuando un decide hasta acá nomás, estos dos hijos voy a tener, no; lo mismo en el ámbito laboral, no; en todo tipo de cosas, no; yo creo que son las reflexiones que uno va haciendo acerca de las decisiones que va tomando, no.
3. ¿Qué actividades	Uy, a ver, qué actividades realizo para cultivar la interioridad

realizas para cultivar la interioridad en tu vida diaria?	en mi vida diaria. Yo creo que actividades que se deben realizar son, hmmm, encontrarte, a ver, siempre tratar de tomar contacto con gente buena, con gente positiva, no, en mi caso, bueno, son mis padres, mi mamá; ir a la iglesia (risas), que no voy, no voy siempre, este primer semestre he estado muy molesta con la iglesia (risas), conmigo, no, entonces no, no iba, no, tenía mucha flojera, muy cansada, no, todo, todo me dolía, creo que te lo comenté, entonces, este, yo he tenido muchos temores, no, en relación a mí, no, se juntó con lo de mi suegro, entonces todo se me hizo un cambalache, hmmm. Pero yo creo que actividades, eh, la iglesia que te alimenta, no, te ayuda definitivamente a formar, a hacer tu reflexión; la lectura de textos que pueden ir más allá de un texto bíblico, no, de repente; estos espacios que tenemos acá, en el colegio, de espiritualidad; los mismos momentos de oración que tenemos y que pueden ser dirigidos por mí o por otra persona, no, porque esta otra persona te entrega una oración, te entrega un papelito, y esos papelitos algo van haciendo, no, algo van haciendo, yo creo que es como cuando yo estudio en la universidad, me preparo para mi carrera o leo un artículo, tú estudias, no, tú no memorizas, y al año siguiente o al tiempo ya tú crees que esa idea salió de ti, no, y no es así, es porque la leíste, no, entonces lo mismo acá, todas esas oraciones que te van entregando, una canción, una cosita, estas estampitas, te van nutriendo, no, pienso que son herramientas importantes, no.
4. ¿Qué dificultades encuentras para cultivarla?	Uy, voy a estar como todos los profesores cuando no corrigen, el tiempo (risas)… Este, no, yo creo que es, hmmm, no, no es el tiempo, en este caso nunca es el tiempo, por lo menos a mí no me ha ocurrido que sea el tiempo, no. Creo que son barreras que se pone uno mismo, sí, cuando uno se molesta de repente por algo, o estás muy confundido, no, entonces, y no hay quién por ahí te vaya diciendo: oye, pero

	sal de ahí, no; entonces uno sigue encerrado. Yo creo que las barreras que uno mismo se pone, no encuentro otra dificultad; quizás el desconocimiento, quizás, también, el estar en un ambiente seco, no, por ejemplo, los colegios, por lo menos este, no es un ambiente seco, no, es un ambiente, eh, que promueve mucho eso, no, pero yo pienso que en algunas instituciones laborales, como educativas, si la gente va y trabaja en una computadora todo el tiempo, ni hablar, no, no encuentra, entonces, entonces no tiene quién lo saque de su ensimismamiento, no, pobrecito porque se encierran y quién lo saca, ay no, qué terror, no.
5. ¿Qué beneficios te aporta la espiritualidad?	Uy, grandes beneficios definitivamente, no, porque ya te digo, te da luz, no, el ir trabajando tu, la espiritualidad, el ir intercambiando con otros, el ir tomando, formándose, formándose, porque uno se va formando, no, es como toda formación, así como cuando uno quiere ser, te vas formado, también en esto, no; yo creo que es que uno se va formando. Entonces, eh, qué beneficios me aporta, muy buenos beneficios realmente, creo que me ayuda, ya te, un poco es relacionado a lo anterior, no, a no encerrarme; hay gente que de repente no lo necesita, pero yo sí, yo sí lo necesito, yo necesito que me saquen, que me sacudan, que me ayuden no, luego de eso estoy muy positiva y estoy muy feliz, pero, pero, yo, porque es una peculiaridad mía, que de repente la he heredado de mis padres, este, tengo esa tendencia a mortificarme demás, aunque no parezca porque estoy: ay qué lindo, qué simpático; no, no es tanto así, a veces sí me mortifico, muchas veces, me deprimo, me decaigo, no, es una característica muy fea, es un rasgo muy feo que yo tengo, no; qué fácil es decir que lo heredé de mis papás, yo creo que es así (risas), mis papás dicen que ellos qué culpa tienen, pero, hmmm. Claro, yo creo que la espiritualidad te ayuda, no, sí, definitivamente, este, claro, te ayuda a conocerte, hmmm, y

	en el conocimiento de uno es que uno puede ir creciendo porque a lo largo de la vida se van presentando diferentes situaciones, no, uno tiene que salir de su zona de confort, no, y allí es cuando más te conoces, no. Yo he estado, por ejemplo, en mi ambiente laboral, muchos años en una zona de confort, no, salí para, me provoca decir para mi mala suerte y ahora pienso que para mi buena suerte, de mi zona de confort, no, me dolió, me costó, la he sufrido de verdad, pero creo que estoy aprendiendo, finalmente, que lo que uno quiere también es renovarse, ir cambiando, no, y definitivamente a mí, yo siento, por lo menos que me ha ayudado, es el tema espiritual, no, no es un tema de un razonamiento frío nada más, no.
6. ¿Podrías describirme cómo es tu experiencia de oración / meditación?	A ver, la verdad Sarita, cuando yo era profesora, mi experiencia principal de meditación era con, y, eh, de, bueno, de oración, de oración, era con mis alumnos, porque yo no perdía la oración de la mañana no solamente porque fuera una obligación sino porque para mí también era importante, no; el prepararme ya era un espacio, no; el darle eso a mis alumnos era bueno también. Luego en mi casa, claro, yo rezo, sí, a mí me gusta rezar, hmmm, voy encomendándome, no, en cada momento, eh, pienso que voy reflexionando acerca de todo lo que voy haciendo, no, no lo reflexiono sola necesariamente, lo reflexiono con mi esposo, con mi mamá, ahora hasta lo reflexiono con mis hijos que ya están grandes, no, y me pueden aportar, y me aportan, lindos son (risas).
7. ¿Te consideras una persona que vive la paz interior? ¿Por qué?	Uy, me considero que soy una persona que a veces vive la paz interior pero así (gesto con las manos extendiéndolas a los costados), que se me nota así cuando estoy feliz, pero otras veces mi, mi interioridad es un… (risas) una cosa terrible, no, no siempre tengo paz interior, yo me doy cuenta, no, que a veces, eh, me dejo invadir por lo que, según Arturo me enseñó, por mis demonios, no, y es feo, es horrible, no, no

	me gusta, es muy feo, uno se siente mal, no, pero cuando estás feliz, qué bueno, hay paz interior, no. Cuando hay paz interior es que uno está feliz, cuando uno sabe que hizo bien, que, hmmm, reacciona positivamente ante las cosas, no, a pesar de lo que otras personas puedan decir, o, o te deja de importar, uy, qué van a decir, cómo me van a mirar, y ahora qué. Claro, y eso se da no sólo en el ambiente laboral, no, también se da en el ambiente familiar, no, en mi caso, por ejemplo, yo tengo hermanos y, no siempre, a veces los hermanos te dicen cosas que a uno le fastidian, no, y a mí me hacen querer ahorcarlos, no, pero luego tengo que buscar encuentro, no, entonces vuelvo, hay qué lindo, digo, qué felicidad.
<u>Subcategoría: Sentido de vida</u>	
1. ¿Qué creencias dan sentido a tu vida?	¿Creencias? Hmmm… ¿Qué creencias dan sentido a mi vida? En general, primero, claro, yo pienso que creer en Dios, creer en la santidad de María a mí me ayuda mucho, porque yo a veces soy tan antipática y digo: ay, no, no, no, Diana, qué haría María (risas); eh, bueno, mi fe religiosa, el creer en la familia. El creer, ¿sabes?, también yo creo mucho en la bondad de las personas; no, me cuesta un poco pensar que las personas, que las personas, de repente alguna me hace un comentario negativo, pero me cuesta un poco pensar: lo hizo expresamente para fastidiarme, no; de mis hermanos me cuesta menos pensar eso, (risas) ahí sí pienso que lo hacen para fastidiarme, pero de los, del resto no, no. Eh, el fe, la fe que, yo pienso que yo tengo fe en las personas, no, que, creo que, tengo certeza, me parece, de que todas las personas tienen mucha bondad en su interior y que, también es cierto que tenemos nuestros demonios, todos, pero siempre debemos nosotros apostar por la bondad interior de las personas; entonces realmente eso es algo que yo creo y que

	pienso que, que sí, que da un sentido a mi vida; no, así como te digo la religión, la virgen, creer en la familia, la fe que tengo, no, la fe, eso me parece que da sentido a mi vida.
2. ¿Cuál es el sentido que encuentras en tu vida?	¡Uy! ¿Qué sentido tiene mi vida? Ay, Sarita. Ay, no sé. Mira, a veces, sí lo he pensado, no, este, a veces digo, claro. No sé si la respuesta que te voy a dar va a esto, no, hmmm, pero me parece que es, este, no ser la sal, como a veces me dice César, por ejemplo, no; no, mi sentido no es ser la sal; hmmm, porque él me dice: yo, es que yo soy la sal en la vida. Yo le digo pero no debe ser así, no, no es el sentido que yo, no creo que Dios me haya puesto en este mundo para eso, por ejemplo, a otra persona seguramente sí y lo hacen bien, pero a mí no, yo creo que, hmmm, ¿Qué sentido encuentro a mi vida?, ¿qué sentido tiene mi existencia?, no. El dar cariño a los que tengo a mi alrededor, tratar de ayudarlos, contagiar alegría, eso me parece bien importante; realmente, yo creo que cuando voy a un grupo eso doy, no, eso contagio, alegría, entusiasmo, ser positivo, no. Eso, no. Realmente no sé si eso responde a la pregunta.
3. ¿Tu fe da sentido a tu vida? ¿Podrías explicarlo?	Ah, de hecho sí. Mi fe da sentido a mi vida porque yo creo que hay un Ser Superior, no, yo creo en Dios, creo en la iglesia, no, entiendo que los que la forman, los sacerdotes y demás autoridades eclesiales, pueden tener sus fallas como las tengo yo, y las tenemos todos, no, pero la fe que tengo es algo que yo creo tienen muchas, muchas personas, no. Pienso que todas las personas que tenemos fe, es una cosa que nos impulsa a seguir adelante, no, a saber que hay, hmm, que todos estamos acá por algo, que todos tenemos un cometido en esta vida, aun una piedrita que hay en el camino, está allí por algo. No tenemos un, un destino predeterminado no, uno lo va haciendo, pero sí es importante encontrar el, saber que uno tiene un algo por qué estar acá, no, y que hasta lo más insignificante es importante, hace en la sociedad, no, hace en

	tu vida familiar, hace en tu entorno, no; hmm, pienso que eso me lo da la fe, no, yo no sé los, aquellos que no, no creen en Dios, que no, pienso que siempre creen en algo y eso es de alguna manera su fe, no, no sé.
4. ¿De qué manera influye la espiritualidad en la definición de tus metas en la vida?	A ver… ¿De qué manera influye la espiritualidad en la definición de tus metas en la vida?... A ver, tendrían que impulsarme siempre el, a tener metas que vayan a construir, no, no metas que solamente me ayuden a sobrevivir, no, tienen que ser metas que me ayuden a, que no sólo me ayuden a mí sino al resto, a construir, a ser mejores, no, un mundo mejor, no, que es yo que yo le decía a mi hija, más que a Mauricio a Paula, cuando iba a escoger su carrera, no; es cierto, uno tiene que escoger algo también que te ayude a no morirte de hambre (risas), pero también tienes que pensar en, de qué manera con tu profesión puedes ayudar a otros, no. Entonces, pienso que es la espiritualidad la que muchas veces nos ayuda a trazarnos metas un poco altruistas, no, metas altruistas, porque eso es lo que deberíamos tener, no, metas, la palabra es altruismo, no; pienso que la espiritualidad nos empuja siempre hacia eso, no, a buscar el bien común, no sólo para uno.
5. ¿Cómo influye la espiritualidad que vives en tu comprensión de los acontecimientos cotidianos?	Ya, a ver, esa me parece una pregunta fácil aunque no sé cómo explicarla, no, eh... Claro, porque a lo largo del día, tanto en la familia como en el trabajo, pasan muchas cosas, no, muchas veces pasan cosas que nos disgustan, que nos hacen sentir mal, que nos agobian, que nos asustan, no, diferentes emociones nos provocan, no, pero, pienso que si tenemos un, yo creo que eso es la espiritualidad, no, si tenemos una espiritualidad trabajada, si estamos pensando siempre en las otras personas, no sólo nos centramos en nosotros, podremos ir a, digamos, tener empatía, no, tratar de ser empáticos, tratar de ponernos en el lugar de los otros, comprender por qué actúan de una forma, de otra forma,

	hmmm, habrán personas, de repente, y las encontramos acá, no, este, hace un rato estábamos hablando de alguna persona, de algún compañero de trabajo, entonces, hmmm, por qué es así, yo tendría que ponerme a pensar, no, de repente ha estado privada de ciertas relaciones, de ciertos cariños, de ciertas, no ha vivido ciertas emociones, entonces se ha educado de una manera un poco más acartonada. Todo, todas nuestras vivencias influyen en cómo somos, no, y yo creo que, hmmm, son parte de los acontecimientos cotidianos que nos afectan a todos y es la espiritualidad, una espiritualidad que uno va trabajando, la que te ayuda a decir: a ver, no, Diana, a ver piensa en esto, no, ya, fuera de que esto te dé cólera o te haya causado vergüenza o lo que fuera, cómo lo vas manejando para aceptar a la otra persona, no, para aceptar, y no aceptarla de cualquier manera, no, sino aceptarla con cariño, no, darle una acogida real, que la persona se sienta realmente aceptada, no, con sus defectos y con sus virtudes, no. Creo que es eso.
6. ¿Encuentras que la generosidad, la compasión, el perdón y la bondad están presentes en tu vida cotidiana? ¿De qué manera?	Sí, sí están presentes (risas), eh. Sí, claro que sí. ¿De qué manera? Hmmm, en las relaciones con mi familia, hmmm, yo, creo que yo trato de ser generosa, pienso siempre en que, de repente mis cuñadas, por ejemplo, que no son mis hermanas, no, estén contentas, estoy renegado de alguna de ellas, digo: Ay esta Viviana es una pesada; pero, luego, cuando ella necesita algo, que yo sé que para ella es importante, hago un esfuerzo, no, por darle la mano, para que ella esté contenta, para que se sienta bien, para que encuentre una familia, no. Compasión, perdón, bondad, yo, claro, creo que son cosas que a veces cuestan, sí, a veces cuestan. El tema del perdón este año, ocurrió una cosa, supe una cosa que me molestó mucho, tuve que irlo trabajando, no, poco a poco, hasta que lo logré, y estoy feliz, no; ahora veo que el haber logrado dar ese perdón, no le he dicho a la persona “Te

	perdono" porque la persona tampoco me ha pedido, ni sabe que yo lo sé, pero yo ahora estoy feliz, no. Entonces digo Ay qué maravilla, la próxima vez que me moleste con alguien tengo que recordar cómo uno se siente cuando perdona, porque realmente te sientes bien, no, es mejor, vives tranquilo, vives en paz. De qué manera, no, claro, en el darte a los otros, dar tu tiempo, hmmm. En realidad yo creo que cuando una persona te ve contenta también se contagia, no; lo que te ponen muchas veces en los mensajes del facebook, del whatsapp: ¡una sonrisa!, eso es cierto, no, una sonrisa luego se va multiplicando, no, porque las otras personas también te ven bien, quieren estar bien, no, por nuestras mismas, este, neuronas espejo, no, entonces el otro lo copia, es eso lo que ocurre, no.
CATEGORÍA: BIENESTAR DE LA PERSONA	
<u>Subcategoría:</u> <u>Satisfacción vital</u>	
1. Al mirar tu historia, ¿afloran en ti sentimientos de satisfacción, alegría, frustración, amargura, otros sentimientos?	De satisfacción, no, de alegría, no de frustración, además estoy en mi mitad del año feliz, Sarita (risas), ya ni me acuerdo lo que pensaba en la primera mitad del año, este, que creo que no era tan satisfacción, eh, no estaba tan satisfecha, no, estaba muy antipática; pero sí, yo siento que, claro, reviso lo que yo he hecho y más bien siempre digo: Uy, Dios me quiere mucho, no, asu, cómo me quiere; pienso, cuando me ocurre algo digo: es que Dios me quiere; me ha resultado esto, no. Sí, yo estoy satisfecha de, de mi vida, con las cosas que he hecho, hmmm, con las decisiones importantes que he tomado; decisiones importantes yo le digo a aquellas decisiones que marcan tu vida por muchos años, no. Este… No estoy arrepentida de ninguna de las decisiones importantes que he tomado, hmmm. Creo que tengo una

	súper bendición, no, es mi familia, la familia que Dios me dio y la familia que, bueno, digamos, mis padres, mis hermanos y también mi esposo y mis hijos, la familia que yo formé, no, que también es la familia que me dio, Dios me dio, la verdad, no. Este, creo que tengo mucho que agradecer. Pero es cierto que a veces uno tiene otros sentimientos por ahí, no, sentimientos feos que pueden surgir. En mí, realmente son poco comunes, no. Yo mayormente siento mucha satisfacción y alegría de lo que tengo, de lo que soy. Sí.
2. ¿Cómo describirías el grado de satisfacción personal que tienes en este momento de tu vida?	Bueno, a ver, en este momento de mi vida me siento con muchas expectativas, no. Hmmm… En mi centro laboral, en mi trabajo, en el colegio, hay algunas novedades y yo estoy muy contenta por ellas. Tengo mucha ilusión. Espero recuperar la ilusión que hace, que siempre tuve, no. Cuando iban a empezar las clases, yo siempre añoraba que ya empezaran las clases para poner en práctica aquellas ideas que se me habían ocurrido en verano, no, para ejecutar algunas cosas que había aprendido en un curso, para lidiar con mis alumnos, para ayudar a los que lo necesiten. Entonces, en este momento, realmente me siento muy satisfecha, me siento muy contenta, estoy contenta conmigo, sí, estoy contenta, sí.
3. ¿Cómo consideras que influye la dimensión espiritual en tu experiencia de satisfacción personal actual?	Bueno, me parece que esta última pregunta es como resumen de las preguntas de la primera parte no. Eh, claro, la dimensión, el hecho de, de, de, a ver, de trabajar, de conocer alguna manera mi interioridad, me ha hecho, este, tomar decisiones que me tienen ahora tranquila, contenta, no, de lo contrario me hubiera encerrado, como algo que te comenté el otro día, no, me hubiera encerrado en una, bueno, en algo que no me iba a ayudar mucho, no.
<u>Subcategoría: Felicidad</u>	
1. ¿Cómo describirías tu experiencia de	A ver, mi experiencia de felicidad es una experiencia, claro, yo me siento feliz porque sé, siento que voy a trabajar en algo

	felicidad en este momento de tu vida?	que me gusta, porque tengo novedades en ese trabajo, porque voy a hacer cosas nuevas, no, hmmm, sí. En mi ámbito familiar está bien todo, no, eso va. De momento mi novedad, lo que me hace feliz en este momento es el, el cambio que yo he tenido, este, mi tema laboral, no, que realmente ha sido un cambio mío, el resto no tiene mucho que ver, sí, es uno.
2.	¿Cómo afectan las situaciones amargas o dolorosas de la vida en tu experiencia de felicidad?	Ah, sí, yo lo lamento pero a mí me afectan mucho, me quitan la felicidad, todo lo veo negro. Cuando tengo una experiencia amarga o dolorosa me cuesta mucho pensar lo que muchas veces lees en estas cositas que te mandan, en estas reflexiones, que sí, que también las experiencias dolorosas tienen que ser un momento que luego te ayude a disfrutar más de tu felicidad, no. Cuando tengo una experiencia dolorosa no lo veo así, no, sólo sufro, me siento muy negativa, me mortifica, hmmm, me quiebro, me quiebro un poco, no, pero también pienso, por ejemplo cuando mi suegro estuvo internado, yo sufrí mucho, no, primero porque yo lo quiero, pero no sólo por eso, no, sino porque me pongo a pensar en todas las personas que pasan por una situación similar y que van a estar internados, y digo y toda la gente que estuvo en emergencia y yo estoy feliz porque a mi suegro ya lo pasaron, pero cuánta gente hay que sigue ahí, eso me pone muy mal, no, esas cosas a mí me, yo a veces prefiero… Creo que en algún momento tú o alguien del colegio, este, del consejo, me han dicho “claro, a ti te gusta vivir en tu burbuja”, es cierto, porque a veces cuando salgo de mi burbuja y veo, este, cosas muy feas alrededor, a mí me pone mal, no, me cuesta, me cuesta, debe ser porque hay algo que yo no tengo trabajado, no, hay una madurez que no logro, espero, este, trabajar en ello, no, y lograrlo, supongo que con la edad, bueno, mira ya voy a tener cincuenta y todavía no, no lo sé, pero realmente a mí las experiencias, las situaciones amargas, dolorosas, me afectan mucho, no. Yo no podría

	decir como otras personas “no, pero yo lo voy sorteando”, seguro, creo que las sorteo igual, o sea las voy pasando, no, y, y pienso que salgo airosa, pero en el momento a mí me cuesta mucho y me, no, sufro, sí, sufro mucho. ¿Cómo afectan en mi experiencia de felicidad? Claro, supongo que luego, cuando estas pasan, tendría que aprender, crecer, disfrutar esos momentos buenos que la vida te da, valorarlos más, claro, eso, eso ocurre, que uno valora más, no, cuando tienes una experiencia así te ayuda, luego, a tener una felicidad que no sólo se base en “uy, una buena noticia”, sino en estas cosas cotidianas que van pasando: “qué felicidad, mira cómo ha pasado esto”, no, “qué bueno, es un día más que estoy vivo, es un día más que estoy completo, es un día más que puedo compartir con mis vecinos, con mi compañeros, es un día más que tengo este problema que solucionar, pero qué bueno”. Sí, eso sí me ha ayudado.
3. ¿Qué elementos consideras que influyen en tu experiencia de felicidad?	A ver, elementos yo te voy a decir de repente también personas, no. Influye en mi experiencia de felicidad mis amigas, mi entorno, aquellas personas que no son tan mis amigas también influyen en mi experiencia de felicidad, porque algo me aportan, no, de repente sin querer, las voy observando y uno va… Las situaciones, ligada a la pregunta anterior, no, las situaciones amargas y dolorosas también son elementos que luego van enseñándote a aquilatar y valorar más aquellos momentos que aunque sean de paz, realmente, o sean, aunque parezcan de paz, son de felicidad, no, hmmm… Eso, realmente, creo que la compañía de los demás, no, a ver, como contesto sin emocionarme… Por ejemplo, no, yo comentaba con una amiga, yo tengo dos amigas muy cercanas, no, ellas han trabajado acá; entonces, toda la primera parte del año cuando yo estaba muy fastidiada, yo les comentaba, no, a ellas: ay que estoy así, he decidido esto, voy hacer esto… Ellas me decían, una de ellas me decía: pero

	Diana, piénsalo bien. Y yo le decía: no, yo no quiero pensar nada, porque yo estaba hecho un demonio de Tazmania. Cuando hace una semana o dos semanas de repente, cerca, claro, hace dos semanas, de pronto conversé con una persona y yo fui muy asequible a sus propuestas, de verdad Sarita que, yo no esperaba tampoco yo tener esas respuestas, no, fue positivo, fue muy bueno para mí ese momento. Entonces, este fin de semana me encontré con estas amigas, entonces les cuento, no, les digo: pero no sé qué pasó, o sea, qué es lo que me ha ocurrido, les digo, pero realmente yo siento que todo ha cambiado en, en mí, digamos dentro de mí (suspiro profundo). Entonces les digo, qué habrá pasado, le digo, Carmen, le digo, yo rezo a Dios que, yo seguir así, con este entusiasmo, ya no me duele nada, y un montón de cosas, no, no solamente a raíz de esto, ya venía un poco los cambios. Y ella me dice: yo rezo por ti todos los días, Diana. Yo le creo (llorando) y se lo agradezco… Yo creo que así como ella reza, también hay mucha otra gente que lo hace por todos y estamos acá, en el mundo, eso es lo que yo creo.

BIBLIOGRAFÍA

Almendro, M. (2008). Psicología y psicoterapia transpersonal. Barcelona, España. Editorial Kairós.

Alonso, A. (2011). Pedagogía de la Interioridad. Madrid, España. Narcea, S.A. de Ediciones.

Arnáiz, J.M. (2015). Es urgente ser feliz. Santiago de Chile, Chile. San Pablo.

Boff, L. (2002). Espiritualidad. Un camino de transformación. Santander, España. Editorial Sal Terrae.

Bretones, F. (2005). Logoterapia: la audacia de vivir. Buenos Aires, Argentina. San Pablo.

Castillo, J.M. (2011). Espiritualidad para insatisfechos. Madrid, España. Editorial Trotta.

Comte-Sponville, A. (2006). El alma del ateísmo. Introducción a una espiritualidad sin Dios. Barcelona, España. Ediciones Paidós.

Covey, S. (2011). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Barcelona, España. Paidós Empresa.

Covey, S. (2012). El 8° hábito. De la efectividad a la grandeza. Barcelona, España. Paidós Empresa.

Dettoni, P. (2014). La inteligencia del corazón. Barcelona, España. Editorial Planeta, S.A.

Draper, B. (2009). La inteligencia espiritual. Un nuevo modo de ser. Santander, España. Editorial Sal Terrae.

Frankl, V. (2004). El hombre en busca de sentido. Herder Editorial. Barcelona, España.

Frankl, V. (2006). La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión. Herder Editorial. Barcelona, España.

Frankl, V. (2012). El hombre en busca del sentido último. El análisis existencial y la consciencia espiritual del ser humano. Barcelona, España. Paidós, sello editorial de Espasa Libros, S.U.L

Garrido, J. (2008). Camino de transformación personal. Sabiduría cristiana. Madrid, España. San Pablo.

Grüm, A. (2003). El Libro del Arte de vivir. Santander, España. Editorial Sal Terrae.

Grüm, A. (2007). Ser en plenitud. El poder de una fe madura. Santander, España. Editorial Sal Terrae.

Grüm, A. (2008). El libro de las respuestas de Anselm Grüm a las preguntas fundamentales de la vida. Bogotá, Colombia. Editorial San Pablo.

Grüm, A. (2011). Fuentes de fuerza interior. Para renovar la vida. Buenos Aires, Argentina. Editorial Bonum.

Grüm, A. (2012). La salud. Vivir en cuerpo y alma. Santander, España. Editorial Sal Terrae.

Grüm, A. y Dufner, M. (2004) Una espiritualidad desde abajo. Madrid, España. Narcea, S.A. de Ediciones.

Grüm, A. et al. (2006). Sigue tu propio camino con la frente alta. Buenos Aires, Argentina. Grupo Editorial Lumen.

Grüm, A. y Dufner, M. (2010) La salud como tarea espiritual. Actitudes para encontrar un nuevo gusto por la vida. Madrid, España. Narcea, S.A. de Ediciones.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. México, D.F. Mc Graw Hill. Interamericana Editores.

Instituto de los Hermanos Maristas. (2007). Agua de la roca.

Instituto de los Hermanos Maristas. (2009a). En torno a la misma mesa.

Instituto de los Hermanos Maristas. (2009b). ¡Con María, salgan deprisa a una nueva tierra! Documento del XXI Capítulo General.

Jeeves, M. y Bronwn, W.S. (2010). Neurociencia, psicología y religión. Navarra, España. Editorial Verbo Divino.

Lukas, E. (2008). Psicología espiritual. Manantiales de vida plena de sentido. Buenos aires, Argentina. San Pablo.

Martínez, E. (2009a). La botella en el océano. Bilbao, España. Editorial Desclée de Brouwer.

Martínez, E. (2009b). El gozo de ser persona. Plenitud humana, transparencia de Dios. Madrid, España. Narcea, S.A. de Ediciones.

Martínez, E. (2010). Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal. Bilbao, España. Editorial Desclée de Brouwer.

Martínez. O., E. (2011). Buscadores de felicidad. Madrid, España. Narcea, S.A. de Ediciones.

Mesonero, M. (2012). San Marcelino Champagnat: Experiencia de Dios y vida mística. Universidad Marcelino Champagnat. Página web del libro: http://marcelinomistica.jimdo.com/

Mesonero, M. (2013). Sencillez y abandono en Dios. San Marcelino Champagnat. Safekat. Página web del libro: http://sencillezyabandono.jimdo.com/

Monbourquette, J. (2009). Cómo descubrir tu misión personal. Bogotá, Colombia. Editorial San Pablo.

Monbourquette, J. (2009b). Reconciliarse con la propia sombra. El lado oscuro de la persona. Santander, España. Editorial Sal Terrae.

Nolan, A. (2006). Jesús, hoy. Una espiritualidad de libertad radical. Cantabria, España. Editorial Sal Terrae.

Pacot, S. (2001). Evangelizar lo profundo del corazón. Madrid, España. Aceptar los límites y curar las heridas. Narcea, S.A. de Edciones.

Papa Francisco. (2013). Exhortación Apostólica Evangelii Gaudium.

Pasaban, E., Zerbino G., Sánchez Martos, J., Fuster, V., Sádaba, J., Arbea, L. & Thinley, J. (2012). Hablemos de Felicidad. Barcelona, España. Ediciones Urano, S.A.

Punset, E. (2006). El viaje a la felicidad. Barcelona, España. Ediciones Destino, S.A.

Ramón-Cortés, F. (2013). La química de las relaciones. El arte de construir vínculos personales. Barcelona, España. Editorial Planeta, S.A.

Rath, T. y Harter, H. (2011). La ciencia del bienestar. Los 5 elementos esenciales. Barcelona, España. Alienta Editorial.

Rodríguez, J.M. (2011). Hoy es ahora (gente sólida para tiempos líquidos). Santander, España. Editorial Sal Terrae.

Rolheiser, R. (2003). En busca de espiritualidad. Lineamientos para una espiritualidad del siglo XXI. Buenos Aires, Argentina. Grupo Editorial Lumen.

Sammon, S. (2003). Una revolución del corazón. Espiritualidad de Marcelino e identidad de sus Pequeños Hermanos de María en el tiempo presente. Instituto de los Hermanos Maristas.

Sammon, S. (2008). Corazones nuevos para un mundo nuevo. Convocatoria al XXI Capítulo general de los Hermanitos de María, fundados por Marcelino Champagnat. Instituto de los Hermanos Maristas.

Torralba, F. (2011). Inteligencia Espiritual. Barcelona, España. Plataforma Editorial.

Turú, E. (2012). Nos dio el nombre de María. Instituto de los Hermanos Maristas.

Vallejo, V. (2012). Coaching y espiritualidad. Madrid, España. Narcea, S.A. de Ediciones.

Vallés, C. (2008). Al andar se hace camino. El arte de vivir el presente. Bogotá, Colombia. Editorial San Pablo.

Ylla, L., Melloni, X., Rambla, J. & Oller, M. (2013). ¿De qué hablamos cuando hablamos de interioridad? Barcelona, España. Edita Cristianisme i Justicia.

INTERNET:

Aguado, M., Calvo, D., Dessal, C. Riechmann, J, Gonzalez, J. & Montes, C. (2012). La necesidad de repensar el bienestar humano en un mundo cambiante. Papeles de relaciones ecosociales y cambio global. Nº 119, pp. 49-76. Recuperado de https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/revista_papeles/119/Repensar_el_bienestar_humano_M._Aguado_y_otros.pdf

Aguirre, M. y Delgadillo, M. (2011). El sentido de la vida. Persona. Revista iberoamericana de personalismo comunitario, (16), 38-43. Recuperado de http://www.personalismo.net/persona/sites/default/files/Personaypsico.1Revista16.pdf

Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. Revista Interamericana de Psicología / Interamerican Journal of Psychology - 2006, Vol. 40, Num. 1 pp. 99-106. Recuperado de http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP04010.pdf

Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. Psicología y Salud, volumen 15, N° 1, p. 121-126. Recuperado de http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/826/1501

Avellar de Aquino, T., Moreira, A., Câmara, A., De Souza, C., De Assis, H., Ferreira, I., Dos Santos, P. & Fernandes W. (2009). Atitude Religiosa e Sentido da Vida: Um Estudo Correlacional. Psicologia Ciência e profissão, 29(2), p. 228-243. Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n2/v29n2a03

Barragán, A. (2013). Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿qué podemos aprender de la felicidad? Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 15, núm. 2, julio-diciembre, 2013, pp. 7-24. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/802/80228344002.pdf

Boff, L. (2013). Base biológica de la espiritualidad. Centro de Formación Integral. Recuperado de http://www.espiritualidadhoy.com.ar/index.php/espiritualidad-salud-y-ciencia/173-base-biologica-de-la-espiritualidad-boff

Bosch, M. (2014). Capital espiritual: novedad y tradición. Ideas y Valores, 64 (157), p. 37-52. Recuperado de http://rcb.unal.edu.co/index.php/idval/article/view/38061/html

Brambila, A., fms. Espiritualidad Marista y Patrimonio. Recuperado de http://maristas.org.br/drive/cvcl/2014/Textos%20em%20PDF%20Espiritualidade%20Apost%C3%B3lica/Espiritualidad%20Marista%20y%20Patrimonio_Aureliano%20Brambila.pdf

Cáceres, A., Hoyos, A., Navarro, R. & Sierra, A. (2008). Espiritualidad hoy: una mirada histórica, antropológica y bíblica. Theologica Xaveriana. Vol. 58 N°. 166 (381-408). Julio-Diciembre 2008. Bogotá, Colombia. ISSN 0120-3649. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/1910/191015363004.pdf

Canaval, G. E., González, M. C., & Sánchez, M. O. (2012). Espiritualidad y resiliencia en mujeres maltratadas que denuncian su situación de violencia de pareja. Colombia Médica. Volumen 38, Nº 4 (Supl 2), 2007, págs. 72-78. (Octubre-Diciembre). Recuperado de http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4243/1/espiritualidad.pdf

Castillo, J. M. (2004). El centro de la espiritualidad cristiana. Selecciones de Teología. Volumen 43. Sumario 171. Recuperado de http://www.seleccionesdeteologia.net/selecciones/llib/vol43/171/171_castillo.pdf

Castro Nogueira, L. A & Castro Nogueira, M. A. (2001). Cuestiones de metodología cualitativa. Empiria: Revista de metodología de ciencias sociales, ISSN 1139-5737, N° 4, págs. 165-192. Recuperado de http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1374336

Castro Nogueira, L. A & Castro Nogueira, M. A. (2002). Hacia una correcta comprensión de la metodología cualitativa. Revistas Científicas Complutenses. Política y Sociedad, Volumen 39, N° 2. ISSN 1130-8001, ISSN-e 1988-3129. Recuperado de http://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/POSO0202230481A/24004

Cisterna, F. (2005) Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. Theoria, 14(1), 61-71. Recuperado de: http://ceppia.com.co/Documentos-tematicos/INVESTIGACION-SOCIAL/CATEGORIZACION-TRIANGUALCION.pdf

Cisterna, F. (2007). Manual de Metodología de la Investigación Cualitativa para la Educación y Ciencias Sociales. Texto de apoyo a la docencia. Universidad del Bio Bio. Recuperado de file:///C:/Users/Sara/Downloads/Francisco_Cisterna_Cabrera_-_UBB_-_Manual_metodologia_investigacion_cualitativa.pdf

Clark, R., fms (2003). Les Fréres Bleus. A Feminine Reading of Marist Spirituality in Champagnat, a Journal of Marist Education. Templestowe, Australia. Volume 6 – Number 1, May 2004. Traducción del inglés: Edgardo López fms y Alexander Salas fms. Recuperado de: http://cepam.umch.edu.pe/Archivum/Archivum01/20215000110200300200044.doc

Clemente Carrión, A., Molero Mañes, R. & González Salas, F. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. Anales de Psicología 2000, volumen 16, Nº 2, págs. 189-198. Recuperado de http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/7955/1/Estudio%20de%20la%20satisfaccion%20personal%20segun%20la%20edad%20de%20las%20personas.pdf

Cuadra, H, & Florenzano, R. (2003) El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. Revista de Psicología de la Universidad de Chile, Vol. XII, Nº 1, págs. 83-96. 2003. Recuperado de http://revistaei.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/17380/18144

Cuadra, A., Veloso, C., Moya, Y., Lizza, A. & Vilca, J. (2010). Efecto de un programa de psicología positiva e inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral y vital. Revista Salud & Sociedad. Volumen 1. N°. 2. Págs. 101 – 112. ISSN 0718-7475. Recuperado de: http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4016531

Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. Revista Cubana de Medicina General Integral versión On-line ISSN 1561-3038. Volumen 17, N° 6. Nov.-Dic. 2001 Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252001000600011&script=sci_arttext

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, Volumen 18, N°3, p. 572-577. Recuperado de http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf

Espíndula, J. A., Valle, E. R. M. D., & Bello, A. A. (2010). Religion and spirituality: the perspective of health professionals. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 18(6), 1229-1236. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692010000600025&script=sci_arttext

Fernández Núñez, L (2006). ¿Cómo analizar datos cualitativos? Institut de Ciències de l'Educació. Universitat de Barcelona. Recuperado de: http://www.ub.edu/ice/recerca/pdf/ficha7-cast.pdf

Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista interuniversitaria de formación del profesorado. ISSN 0213-8646, N° 54, págs. 63-94. Recuperado de: http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126754

Fernández, P. y Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, ISSN 0213-8646, Nº 66, 2009, págs. 85-108. Recuperado de http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098211

García, M. (2002). El bienestar subjetivo. Escritos de Psicología. ISNN 1138-2635, N° 6, págs. 18-39. Recuperado de: http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674

García-Viniegras, C. & González I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. Revista Cubana de Medicina General Integral. Versión on-line ISSN 1561-3038. Volumen 16 N° 6. Nov.-Dic. 2000. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000600010&script=sci_arttext

Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. Revista Latinoamericana de Psicología, volumen 39, N° 2, 311-325. Universidad de Los Andes, Colombia Recuperado de: http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v39n2/v39n2a08.pdf

Gómez del Campo, M., Medina, B. & Aguilar, D. (2011). Sentido de vida y éxito. Uaricha Revista de Psicología (Nueva época), 8(17), p. 124-146. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Recuperado de http://www.revistauaricha.umich.mx/Articulos/uaricha_0817_124-146.pdf

González Rey, F. (2006). Investigación cualitativa y subjetividad. Recuperado de http://www.odhag.org.gt/pdf/R_INVESTIGACION%20CUALITATIVA.pdf

Heredia, L., Sánchez, A., & Vargas, D. (2012). Confiabilidad y validez del cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning en versión española. Rev. Latino-Am. Enfermagem, 20(3). Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n3/es_a18v20n3.pdf

Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, N° 66, p. 23-41. Recuperado de http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098194

Hué García, C. (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. Revista Fuentes, 12, 2012; págs.. 47-68. Recuperado de: http://institucional.us.es/fuentes/gestor/apartados_revista/pdf/monografico/cakpaain.pdf

Lemos, R. (2011). Espiritualidad: un abordaje interdisciplinario. Teología y Sociedad, N° 8, págs. 53-69. Recuperado de http://portalesn2.puj.edu.co/javevirtualoj/index.php/teologiaysociedad/article/viewFile/378/582

Lukangakye, K. (2014). Silencio como alimento de vida. Revista Mexicana de Logoterapia. P. 69-76. Recuperado de http://logoterapia.com.mx/sites/g/files/g749696/f/revistas/Logoterapia%201%20interactivo.pdf

Marrero Quevedo, R. y Carballeira Abella, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. Salud mental, 33(1), 39-46. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v33n1/v33n1a5.pdf

Martínez Echeverri, M., Méndez Porras, C. & Ballesteros, B. (2004). Características espirituales y religiosas de pacientes con cáncer. Recuperado de: http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V3N209caracteristicas_espirituales.pdf

Martínez, E., Trujillo, A., Díaz, J. & Jaimes, J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. Acta Colombiana de Psicología, N° 14, p. 113-119. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v14n2/v14n2a11

Martínez Lozano, E. (2012). Una búsqueda espiritual creciente. Artículo publicado en Revista Aragonesa de Teología, 36 (julio-diciembre 2012) págs. 7-22. CRETA, Zaragoza Recuperado de http://feadulta.com/es/buscadoravanzado/item/2945-una-b%C3%BAsqueda-espiritual-creciente.html

Martínez Martí, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. Clínica y Salud, Volumen 17 N° 3 - Págs. 245-258. ISSN: 1135-0806. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v17n3/v17n3a03.pdf

Martínez M., M. (2006). La investigación cualitativa. Síntesis conceptual. Revista IIPSI. Volumen 9. N° 1, pp 123-146. Recuperado de http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=9&ved=0CGAQFjAI&url=http%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2238247.pdf&ei=SkyBUt22E_XH4AO1y4DYCA&usg=AFQjCNGIIgEWAAneafR97BOWjxAHBu7J6g

Martínez Miguélez, M. (2009). Dimensiones básicas de un Desarrollo Humano Integral. Polis, Revista de la Universidad Bolivariana, Volumen 8, N° 23, p. 119-138. Versión on-line ISSN 0718-6568. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-65682009000200006&script=sci_arttext

Melloni, J. (2010). Búsqueda de Interioridad. Misión Joven. Nº 369 Recuperado de http://www.newsodn.org/recursos/arxius/20130508_0448Busqueda_de_Interioridad._Javier_Melloni.pdf

Merton, T. (2009). Semillas de contemplación. Versión informatizada: Revista Cistercium. Recuperado de: http://www.bibliotecaespiritual.com/pdf_obras/Merton%20Thomas%20-%20Semillas%20De%20Contemplacion.PDF

Monje Álvarez, C. A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Recuperado de http://carmonje.wikispaces.com/file/view/Monje+Carlos+Arturo+-+Gu%C3%ADa+did%C3%A1ctica+Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n.pdf

Mosquera, P. (2011). Modelo Teórico sobre el desarrollo de la inteligencia espiritual como base de la salud integral (tesis doctoral). Universidad de Carabobo. Recuperado de http://www.riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/793/1/pmosquera.pdf

Moyano, E. y Ramos N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. Revista Universum Nº 22 Volumen 2, 2007. Versión On-line ISSN 0718-2376. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-23762007000200012&lng=es&nrm=iso

Moyano, E., Cornejo, F., Carreño, M. & Muñoz, A. (2013). Bienestar Subjetivo en Maximizadores y Satisfacedores. Terapia Psicológica, Volumen 31, Nº 3, págs. 273-280. Recuperado de http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v31n3/art01.pdf

Naciones Unidas. Resolución 66/281. (2012). Día Internacional de la Felicidad. Recuperado de http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/RES/66/281

Navas, C. & Villegas, H. (2006). Espiritualidad y salud. Revista ciencias de la Educación, 1(27), págs. 29-45. Recuperado de http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/volIn27/27-2.pdf

Nervi, M. A. (2011). Espiritualidad, Religiosidad y Bienestar. Una aproximación empírica a las diferencias entre espiritualidad y religiosidad y su relación con otras variables. Reduciendo la controversia. Revista Psicología.com – ISSN: 1137-8492. Recuperado de http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/viewFile/1302/1196

OPHI. (2011). ¿Para qué medir el bienestar subjetivo y psicológico?. www.revistadesarrollohumano.org. - Boletín Nº 80 – Diciembre 2011. Recuperado de http://www.ophi.org.uk/wp-content/uploads/Bienestarsubjetivo.pdf?0a8fd7

Papa Francisco. (2014). Consejos para alcanzar la felicidad. Recuperado de: http://www.clarin.com/sociedad/palabras-Francisco-Papa-explica-feliz_0_1183081978.html

Pérez Santiago, J. A. (2007). Estudio exploratorio sobre el tema de la espiritualidad en el ambiente laboral. Anales de Psicología, Volumen 23 N° 1 (junio), págs. 137-146. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v23/v23_1/17-23_1.pdf

Pineda, C. (2012). Inteligencia emocional y bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Tesis doctoral. Recuperado de; http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5384/TDR_PINEDA_GALAN.pdf?sequence=1

Provincia Marista Compostela. (2014). Gier. Marco de la Espiritualidad Marista de la Provincia Marista Compostela. Recuperado de: http://maristassegovia.lciberica.es/system/files/Gier.%20Marco%20de%20espiritualidad%20marista.pdf

Quiceno, J. M. & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. Diversitas: Perspectivas en Psicología, Junio-Diciembre, págs. 321-336. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67916260008

Rangel, J, & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. Articulosarbitrados. Año 14, Nº 49. Julio - Diciembre de 2010. Págs. 265–275. Recuperado de http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf

Razeto, L. (2004). Espiritualidad y acción social: entre el verticalismo y el horizontalismo. Polis. Revista Latinoamericana, 8. Recuperado de: http://polis.revues.org/6098

Rivera, A. Montero, M y Zavala, S. (2014). Espiritualidad, psicología y salud. Psicología y Salud, Volumen 24, Núm. 1, págs. 139-152. Recuperado de http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/728/1285

Rodríguez, M., Fernández, M. L., Pérez, M. L. & Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología. Volumen 11 No. 2, págs. 24-49. Recuperado de http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero2/articulo_2.pdf

Ruiz, C. (2009). La Educación en la sociedad postmoderna: Desafíos y oportunidades. Revista Complutense de Educación. Volumen 21 N°. 1. 2010. Págs. 173-188. Recuperado de: http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED1010120173A/15238

San Martín, E. (2012). Resiliencia y espiritualidad en situaciones de crisis familiar. Tesis de Maestría. Universidad del Bio Bío, Chile. Recuperado de: http://cybertesis.ubiobio.cl/tesis/2012/sanmartin_e/doc/sanmartin_e.pdf

Sánchez-Herrera, B. (2009). Bienestar espiritual en personas con y sin discapacidad. Aquichan, Volumen 9, N° 1, págs. 8-22. Junio. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972009000100002&script=sci_arttext

Segura, M. y Ramos, V. (2009). Psicología de la Felicidad. Avances en Psicología N° 17. Enero – Diciembre 2009. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/mdelcsegura.pdf

Subaldo, L. (2012). Las repercusiones del desempeño docente en la satisfacción y el desgaste del profesorado. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia. Recuperado de http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/24703/Tesis%20Doctorado%20%20Lucia%20Subaldo.pdf?sequence=1

Ureña, P., Barrantes, K. & Solís, L. (2014). Bienestar psicológico, espiritualidad en el trabajo y percepción subjetiva de la salud en personal académico y administrativo de la Universidad Nacional. Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal) EISSN: 14094258 Vol. 18(1) Enero- Abril, 2014: 155-175. Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/1941/194129374008.pdf

Vasilachis, I., Ameigeiras A., Chernobilsky, L., Giménez, V., Mallimaci, F., Mendizábal, N. & Soneira, A. (2006) Estrategias de investigación cualitativa. Barcelona, España. Editorial Gedisa, SA. Recuperado de http://www.pueg.unam.mx/images/seminarios2015_1/investigacion_genero/u_3/vas_ire.pdf

Vázquez, C., Duque A. & Hervás G. (2012). Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra representativa de españoles adultos: Validación y datos normativos. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2012-SWLS_Normative_data_copia.pdf

Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud. Aportaciones desde la Psicología Positiva. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud / Anuary of Clinical and Health Psychology, 5. 2009. Págs. 15-28. Recuperado de http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

Veenhoven, R. (2001). Calidad de vida y felicidad: no es exactamente lo mismo. Centro Scientifico Editore, 2001, Torino, Italia págs. 67-95. Traducido al español por Catalina Aguiló, segunda corrección por Vanessa González Aerero. Recuperado de http://repub.eur.nl/pub/8770

Velasco, J. D. D. M. (2013). Espiritualidad cristiana en el mundo actual. Pensamiento. Revista de Investigación e Información Filosófica. Volumen 69, N° 261, p. 601-621. Recuperado de https://revistas.upcomillas.es/index.php/pensamiento/article/view/4663/4478

Velasco, J. M. (1999). Metamorfosis de lo sagrado y futuro del cristianismo. Artículo publicado en Selecciones de Teología 150, págs. 127-146. Recuperado de http://servicioskoinonia.org/relat/256.htm

Velasco, J. M. (2003). La noción de espiritualidad en la situación contemporánea. Arbor, Volumen 175, N° 689. 2003. Doi:10.3989/arbor.2003.i689.664. Recuperado de http://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/664/670

Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. Educere. Artículos arbitrados. ISSN: 1316 – 4910. Año 14, N° 49. Págs. 265-275. Recuperado de http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf

Whetsell, M. V., Frederickson, K., Aguilera, P., & Maya, J. L. (2005). Niveles de bienestar espiritual y fortaleza relacionados con la salud en adultos mayores. Aquichan, 5(1), págs. 72-85. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972005000100008&script=sci_arttext&tlng=pt

Yoffe, L. (2007). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. Psicodebate. Recuperado de http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2012.pdf

Zohar, D y Marshall, I. (2001). Inteligencia Espiritual. Plaza & Janes Editores, S. A. Barcelona. España. Recuperado de http://mesaradionicaquantica.files.wordpress.com/2014/03/zohar-danah-inteligencia-espiritual.pdf