



## CONSULTA INFORMATIVA Y ORIENTATIVA, NO CLÍNICA

Resultado del estudio y del análisis sobre nuestra existencia  
realizado por el Doctor en Sociología y Psicólogo Social

Xosé Gabriel Vázquez

El "Tratado Existencial sobre nuestra especie" recoge el trabajo y el planteamiento de esta consulta en diversos formatos (libro, conferencias, cursos, etc.). La concepción del ser humano en el Volumen I (*Animal de realidades*) coincide con estudios multidisciplinares publicados en *Molecular Psychiatry (Nature)*. El Volumen II, *Guía Existencial*, ganó el Premio Internacional de Ensayo Diderot 2019. El Modelo Existencial Integral (Vol. IV *Sapiens Top Model*) se alinea con la Psicología Positiva, la Psicología Integral, la Psicología Transpersonal y, más en concreto, con el Programa de Florecimiento Humano de la Universidad de Harvard. Estos temas también se tratan en el programa que dirige y presenta, "ERES. Hablamos de ser\_es", en Radiosapiens.

Más información en la página web [www.xosegabrielvazquez.com](http://www.xosegabrielvazquez.com)

## INTRODUCCIÓN

El Modelo Existencial Integral (MEI) enfatiza la importancia del equilibrio entre tres dimensiones fundamentales de la vida y de nuestra existencia: la biológica, la sociocultural y la espiritual. Este enfoque holístico reconoce que estas dimensiones están interconectadas y que su atención simultánea es esencial para el bienestar y el desarrollo personal satisfactorio.

Además de nuestras tres dimensiones existenciales fundamentales, en el MEI también se tienen en cuenta diversas variables vitales, como son nuestro tiempo y energía, el estado de ánimo, la armonía o el autoconocimiento.

El MEI consiste en poner en relación (conjuguar) las actividades cotidianas con esas variables y, a su vez, con cada una de nuestras dimensiones existenciales fundamentales. Procurar el equilibrio existencial implica atenciones personales conscientes en todos los ámbitos de la vida, para que esta sea lo más armoniosa, completa y satisfactoria posible.

Por tanto, se trata de (re)conocer nuestras dimensiones y variables existenciales en cada una de las actividades y aspectos de nuestra vida. La integración personal consciente de estas dimensiones y variables existenciales ayuda a saber de las mismas y sobre cómo están.

Las dimensiones existenciales y las variables vitales están intrínsecamente conectadas con nuestras actividades diarias. No actúan de forma independiente; por ejemplo, el ejercicio físico beneficia a la salud biológica y mejora la salud mental y emocional, impactando positivamente en el estado de ánimo. Estas interrelaciones demuestran cómo cada dimensión y variable es parte esencial de nuestra vida, lo cual nos permite atenderlas adecuadamente si ponemos atención e interés en ello. La atención consciente a estas dimensiones y la búsqueda de un equilibrio entre ellas contribuyen a un estado vital y existencial óptimo. La

integración y el cuidado conscientes de estas dimensiones y variables existenciales contribuyen al bienestar vital.

La atención a nuestras dimensiones y variables existenciales es lo que aquí se propone.

El criterio fundamental a seguir en esta consulta existencial es determinar la atención, es decir, dónde esté operando nuestra consciencia, si centrada en lo orgánico, en el entorno o en nuestro fuero interno.

## VIDA COTIDIANA

Las actividades cotidianas son parte integral de la vida. Las más comunes o generales se pueden sintetizar de la siguiente forma:

- **Alimentación:** ingestión de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo. Por ejemplo: preparar y consumir comidas diarias, etc.
- **Dormir:** descanso necesario para la recuperación física y mental del cuerpo. Por ejemplo: periodo de descanso nocturno, etc.
- **Cuidado personal:** prácticas destinadas al mantenimiento y mejora de la salud y bienestar individual. Por ejemplo: el aseo personal, el ejercicio físico, etc.
- **Trabajo:** actividad dedicada a la realización de tareas laborales con el objetivo de obtener un sustento. Por ejemplo: la dedicación al desempeño laboral, participar en reuniones de trabajo, etc.
- **Aprendizaje/Estudio:** adquisición de conocimientos, habilidades y comprensión a través de la educación formal, actividades académicas o experiencias informales. Por ejemplo: hacer cursos, leer libros educativos, participar en talleres, etc.
- **Tareas del hogar:** actividades relacionadas con el mantenimiento y organización del hogar. Por ejemplo: limpiar, cocinar, hacer la compra, etc.
- **Relaciones interpersonales/Socializar:** interacciones y conexiones con otras personas, para establecer y mantener relaciones sociales, incluyendo familiares, amigos y colegas. Por ejemplo: charlar con compañeros de trabajo, salir con gente, participar en eventos sociales, etc.
- **Entretenimiento/Ocio:** actividades destinadas a proporcionar placer, diversión y relajación. Por ejemplo: viajar, practicar hobbies, ir a actuaciones o espectáculos, etc.
- **Ejercicio/Deporte:** actividades físicas planificadas y estructuradas para mejorar o mantener la condición física. Por ejemplo: correr, hacer natación, practicar yoga, etc.
- **Transporte:** desplazamientos de un lugar a otro utilizando diferentes medios. Por ejemplo: ir andando, conducir, utilizar transporte público, etc.

## DIMENSIONES EXISTENCIALES

Abordar las dimensiones biológica, sociocultural y espiritual resulta crucial para lograr un bienestar integral y una vida plena. Estas dimensiones están interconectadas y su equilibrio es fundamental. Sin embargo, muchos aspectos de nuestra existencia no se pueden asignar fácilmente a una sola dimensión. Por ejemplo, comer puede ser una actividad biológica y social, mientras que ir al cine puede tener un significado espiritual o social, según las personas, las circunstancias y el entorno.

## Dimensión Biológica

Esta dimensión abarca todos los aspectos relacionados con nuestro cuerpo físico y sus necesidades. Cuidar la dimensión biológica es esencial para mantener una buena salud física, que proporciona energía y vitalidad para afrontar la vida diaria.

Aspectos clave a considerar:

- **Nutrición:** Alimentación adecuada.
- **Actividad física:** Ejercicio regular.
- **Descanso y sueño:** Importancia de un buen descanso.
- **Cuidado del cuerpo:** Higiene y aseo.
- **Salud física:** Evaluación de las condiciones de salud y/o sanitarias.
- **Estado físico:** Relación y percepción de nuestro bienestar.
- **Funcionalidad y capacidad:** Habilidades físicas y su uso en actividades diarias.

## Dimensión Sociocultural

Esta dimensión se centra en nuestras interacciones y relaciones con otras personas, así como en nuestra participación en la sociedad. Incluye habilidades sociales, roles, responsabilidades familiares y sociales, educación, formación, trabajo, estatus social, aficiones, ocio, etc.

Las relaciones sociales son fundamentales para el bienestar, brindando apoyo en momentos difíciles. Integrar nuestra identidad sociocultural aporta un sentido de pertenencia y propósito, mientras que la participación en la comunidad y la comprensión de diversas perspectivas enriquecen nuestra vida.

Aspectos clave a considerar:

- **Comunicación:** Habilidad para interactuar efectivamente.
- **Relaciones:** Construcción de vínculos con otros.
- **Actividades comunitarias:** Participación en eventos y grupos.
- **Responsabilidades familiares y sociales:** Compromisos con la familia y la comunidad.
- **Objetivos educativos y profesionales:** Aspiraciones y metas en la educación y el trabajo.
- **Sentido de integración:** Cómo nos sentimos parte de la comunidad.
- **Impacto social:** Influencia de nuestras experiencias socioculturales en nuestras decisiones y el impacto que generamos en la sociedad.
- **Dependencia:** Grado en que nuestra vida depende o no de otras personas

## Dimensión Espiritual

Esta dimensión se enfoca en la búsqueda de significado, desarrollo y propósito personal, así como en las relaciones con lo que trasciende lo material. Entre los posibles aspectos vitales, incluye la concepción de valores y creencias, el bienestar emocional, la reflexión o pensamiento, el autoconocimiento, la creatividad, la imaginación...

Conectar con valores y encontrar un propósito más allá de lo material brinda satisfacción y guía personal. La espiritualidad está asociada al bienestar emocional, ofreciendo paz interior y resiliencia ante los desafíos.

Aspectos clave a considerar:

- **Conexión interna:** Sentir conexión con nuestro ser interior y cultivarla.
- **Deseos y propósitos personales:** Identificar lo que realmente buscamos.
- **Bienestar emocional y mental:** Evaluar nuestro estado emocional.
- **Actividades de autoconocimiento:** Fomentar el entendimiento personal.
- **Búsqueda de significado:** Encontrar sentido en nuestras vidas.
- **Ánimo y armonía vital:** Mantener un equilibrio interno.
- **Exploración de valores y creencias:** Reflexionar sobre nuestras convicciones.
- **Sentido de propósito:** Conectar con algo más grande y buscar crecimiento espiritual.
- **Prácticas espirituales:** Incluir actividades religiosas, filosóficas o meditativas y su impacto en nuestra vida.

## VARIABLES EXISTENCIALES

Todos poseemos tiempo, energía y estado de ánimo, que influyen y determinan nuestra existencia.

- **Tiempo:** Se refiere a cómo organizamos y experimentamos la duración de actividades y etapas de la vida. La percepción del tiempo está relacionada con el desarrollo personal y la búsqueda de significado. Medimos nuestra vida en años y fases (niñez, juventud, madurez, vejez), lo que nos lleva a calcular el tiempo dedicado a las dimensiones biológica, sociocultural y espiritual.
- **Energía:** En el contexto existencial, la energía se relaciona con la fuerza vital, la motivación y la vitalidad empleada en nuestras dimensiones. Implica estimar cuánto de nuestra energía dedicamos a cada una de ellas.
- **Estado de ánimo:** Hace referencia a la disposición emocional general que experimentamos respecto a nuestra vida. Este estado puede ser influenciado por aspectos espirituales, sociales y físicos, y varía a lo largo del tiempo, afectando nuestra percepción de la existencia.

## TEST EXISTENCIAL: CONSIDERACIONES PREVIAS, APLICACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### Consideraciones previas

El planteamiento de la metodología y de los cálculos para **EXISTEST** que aquí se ofrece, de manera totalmente gratuita, se basan en:

1. El equilibrio entre nuestras dimensiones existenciales fundamentales: biológica, sociocultural y espiritual.
2. En la medición de varios aspectos o variables de las mismas en las actividades y momentos que vivimos.

Determinar la distribución ideal entre las dimensiones biológica, sociocultural y espiritual es subjetivo y depende de factores como costumbres, preferencias, creencias o valores personales, así como también del entorno.

Basada en el Modelo Existencial Integral (MEI), recogido en el Volumen IV del Tratado Existencial y titulado *Sapiens Top Model*, aquí se ofrece una prueba general del equilibrio o bienestar existenciales.

Básicamente, lo que facilita este test consiste en determinar la distribución y correspondencia entre nuestras actividades, variables y dimensiones existenciales.

Para ello, además de tener presente que se trata de un ejercicio propio de cada persona, también se debe tener en cuenta:

- **Tiempo de referencia:** Se debe seleccionar un marco temporal claro (un día, semana, mes o año) para realizar las mediciones y evitar alteraciones en los resultados.
- **Medición completa:** Cada variable debe ser considerada al 100%. Esto garantiza que el análisis refleje la totalidad de nuestra experiencia, ya que todos tenemos un tiempo, una energía y un estado de ánimo completos, no parciales.
- **Atención y consciencia:** El test existencial consiste en evaluar en qué dimensión está más enfocada la atención de la persona durante las actividades o el discurrir vitales, teniendo en cuenta que puede haber dudas a la hora de adjudicar o categorizar cada momento, por lo que se aconseja atribuirlo a la dimensión más predominante en cada caso.
- **Adaptación personalizada:** Se trata de ajustar las pruebas y las evaluaciones a las necesidades y circunstancias individuales, considerando la etapa de la vida en que se encuentra.
- **Análisis integral:** De esta manera, se realiza un análisis del equilibrio físico, social y espiritual, tanto para determinar sus respectivos estados, como para identificar posibles vías de mejoras existenciales.

## Instrucciones para la aplicación de EXISTEST

Al elegir un periodo (un día, una semana, un mes o un año), es esencial analizar cómo se reparte nuestra atención entre las dimensiones existenciales.

Para evaluar el equilibrio en las dimensiones biológica, sociocultural y espiritual en un periodo elegido (un día, una semana, un mes, un año), se debe calcular cómo se distribuyen el **tiempo**, **energía** y **estado de ánimo** total. Es importante identificar el porcentaje de dedicación a cada dimensión:

Las distribuciones son orientativas y deben ajustarse a las experiencias individuales de cada persona, promoviendo así un equilibrio y bienestar integral.

La clave consiste o está en mantener un equilibrio que favorezca el bienestar de todas las dimensiones.

**Para un mismo periodo vital (día, semana, mes, año),  
distribuir las variables entre las dimensiones existenciales**

	<b>Dimensión Biológica</b>	<b>Dimensión Sociocultural</b>	<b>Dimensión Espiritual</b>	
--	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------	--

<b>Tiempo vital</b>	? %	? %	? %	100 %
<b>Energía vital</b>	? %	? %	? %	100 %
<b>Estado de ánimo</b>	? %	? %	? %	100 %

## Interpretación de los resultados de EXISTEST

El modelo vital expuesto se basa en el equilibrio entre las tres dimensiones existenciales, por lo que cuanto mayor sea la igualdad de los datos obtenidos mejor equilibrio. Y al revés, cuanto más desigualdad mayor desequilibrio existencial.

**Dimensión Biológica: 30-35%; Dimensión Sociocultural: 35-40%; Dimensión Espiritual: 30-35%**

- Es esencial recordar que esta distribución es general. Cada persona puede tener asignaciones diferentes en función de sus ideas, experiencias y metas vitales.
- La distribución entre las tres dimensiones existenciales no debería estar directamente relacionada con el sexo o el género. Independientemente de ello, toda persona tiene necesidades biológicas, socioculturales y espirituales.
- En cambio, está la ponderación de las tres dimensiones existenciales en función de la edad, ya que las prioridades y necesidades cambian a lo largo de la vida. Los rangos de porcentajes que se explicitan en esta guía, tanto en el caso de las dimensiones como por edades, pueden servir también de orientación para determinar si los resultados del test están o no acordes a dichas referencias.

	Hasta los 25 años	De 26 a 50 años	Más de 50 años
<b>Dimensión Biológica</b>	45%	35%	35%
<b>Dimensión Sociocultural</b>	35%	40%	30-5
<b>Dimensión Espiritual</b>	20-5	25%	35%

- Hasta los 25 años: durante estas edades, el enfoque existencial suele estar en el desarrollo físico y cognitivo, la adquisición de habilidades sociales y culturales, así como en la exploración de ideas, valores y creencias personales.
- De 26 a 50 años: en esta fase, se suele buscar un equilibrio más igualitario, considerando la estabilidad física, el desarrollo profesional, las relaciones sociales y la búsqueda de significado en la vida.
- Más de 50 años: aunque al principio de esta etapa se mantiene un enfoque existencial equitativo entre la salud física, el bienestar social y la búsqueda de propósito vital, a medida que nos acercamos a la vejez hay otro enfoque, generalmente en forma de preocupación por la salud física y la muerte, con el consiguiente énfasis en los aspectos más trascendentales de la existencia.