

***HACIA UNA PEDAGOGÍA DE LA INTERIORIDAD:
UN DIÁLOGO CON LA PROPUESTA CONTEMPLATIVA DE
BENJAMÍN GONZÁLEZ BUELTA¹***

***TOWARDS A PEDAGOGY OF INTERIORITY:
A DIALOGUE WITH THE CONTEMPLATIVE APPROACH OF
BENJAMÍN GONZÁLEZ BUELTA***

Juliana Martínez Blanco – Orlando Solano Pinzón

Resumen: Este escrito propone un enfoque integral para el acompañamiento a jóvenes universitarios. Articula la búsqueda del sentido de vida con la dimensión espiritual, en diálogo con la propuesta contemplativa de Benjamín González Buelta. Su aporte central radica en reconocer que el aula puede convertirse en un espacio de transformación personal, donde los jóvenes resignifican sus experiencias vitales mediante el diálogo, la escucha empática y la reflexión interior. Se emplea una metodología testimonial y teórica para abordar problemáticas contemporáneas como la depresión, los trastornos alimentarios, el consumo de sustancias, el suicidio y la crisis de identidad. Estas afectan el bienestar emocional, social y espiritual de los jóvenes. Se destaca la importancia de integrar prácticas educativas que favorezcan la inteligencia espiritual, la contemplación en la acción y una pedagogía del sentido, entendida como ética del cuidado y promoción de esperanza. El texto argumenta que el acompañamiento espiritual no sustituye la intervención clínica, pero la complementa, ofreciendo espacios de sentido donde los jóvenes pueden reencontrarse consigo mismos y con lo trascendente. La contemplación, según González Buelta, se vive en lo cotidiana-

Abstract: This paper proposes a comprehensive approach to accompanying university students, articulating the search for meaning in life with the spiritual dimension, in dialogue with the contemplative proposal of Benjamín González Buelta. Its central contribution lies in recognizing that the classroom can become a space for personal transformation, where young people reframe from their life experiences through dialogue, empathetic listening, and inner reflection. Through a testimonial and theoretical methodology, it addresses contemporary issues such as depression, eating disorders, substance use, suicide, and identity crises, highlighting how these affect the emotional, social, and spiritual well-being of young people. The importance of integrating educational practices that foster spiritual intelligence, contemplation in action, and a pedagogy of meaning—understood as an ethic of care and the promotion of hope—is emphasized. The text argues that spiritual accompaniment does not replace clinical intervention but complements it, offering spaces of meaning where young people can reconnect with themselves and with the transcendent. Contemplation, according to González Buelta, is lived in the everyday, transforming reality through

¹ El escrito es fruto de trabajo de revisión teórica, análisis testimonial y reflexión crítica, desarrollado en diálogo con la propuesta contemplativa de Benjamín González Buelta.

no, transformando la realidad desde una sensibilidad nueva. Así, la educación se presenta como lugar teológico, donde lo humano y lo divino se entrelazan en la construcción de una vida plena.

a renewed sensitivity. Thus, education is presented as a theological space, where the human and the divine intertwine in the construction of a full and meaningful life.

Palabras clave: formación integral, jóvenes, sentido de vida, espiritualidad, contemplación

Key words: integral formation, youth, meaning of life, spirituality, contemplation

Fecha de recepción: 10 diciembre de 2025

Fecha de aceptación y versión final: 30 de junio de 2026

1. Introducción

Este escrito se propone explorar el acompañamiento integral a jóvenes universitarios desde una perspectiva que articula la búsqueda de sentido de vida con la dimensión espiritual, en diálogo con la propuesta contemplativa de Benjamín González Bueta. El propósito central es mostrar cómo el aula puede convertirse en un espacio de transformación personal, donde el sufrimiento, la incertidumbre y las fracturas existenciales se resignifican mediante procesos educativos que integran las dimensiones emocional, cognitiva, ética y espiritual.

La exposición se desarrolla en tres momentos: primero, se presenta una aproximación conceptual a la construcción de sentido en la juventud, integrando categorías como inteligencia espiritual, contemplación en la acción y pedagogía del sentido; segundo, se abordan las principales problemáticas que afectan el bienestar de los jóvenes universitarios —como la depresión, los trastornos alimentarios, el consumo de sustancias, el suicidio y la crisis de identidad— desde una mirada interdisciplinar; y tercero, se propone una pedagogía del acompañamiento que reconoce la vida del joven como lugar teológico, capaz de articular lo humano y lo trascendente en la construcción de una existencia significativa.

Metodológicamente, el texto adopta un enfoque expositivo de carácter dialógico y testimonial, que combina el análisis teórico con la voz de los propios estudiantes, recogida en el marco del curso “Teología y Sentido de Vida”². En coherencia con ello, el artículo incorpora cinco testimonios de estudiantes que ilustran de manera explícita diversas problemáticas vitales identificadas en el contexto universitario y que, simultáneamente, evidencian cómo la asignatura propició procesos de autorreflexión, auto-comprensión y resignificación personal. Estos testimonios se seleccionaron exclusivamente por su pertinencia académica para los objetivos del artículo y fueron tomados del ejercicio final de la asignatura llamado Diario de Clase – Sentipensante, una actividad

² La asignatura hace parte del catálogo que ofrece el Centro de Formación Teológica de la Facultad de Teología de la Pontificia Universidad Javeriana y tiene como objetivo reflexionar teológica e interdisciplinariamente la experiencia personal, familiar y social del estudiante en relación con el sentido de vida, en orden a fortalecer su formación integral como profesional javeriano a través de la revisión de su narrativa autobiográfica.

de carácter introspectivo y evaluativo en el cual cada estudiante consolida las reflexiones personales surgidas a lo largo del semestre, en diálogo con los contenidos, actividades y experiencias formativas.

La inclusión de estos testimonios responde a dos criterios de orden ético y académico: 1) su capacidad para aportar evidencia cualitativa sobre los procesos de construcción de sentido y transformación personal vividos por los jóvenes, y 2) la necesidad de resguardar de manera estricta la confidencialidad de los participantes. Por esta razón, en el artículo se omite cualquier dato de identificación personal y se menciona únicamente la carrera a la que pertenece cada estudiante, garantizando la protección de su intimidad y el cumplimiento de los principios éticos de investigación y sistematización de experiencias.

2. Jóvenes y construcción de sentido

Comprender la búsqueda de sentido de vida en los jóvenes implica reconocer los desafíos emocionales, sociales y espirituales que enfrentan en un mundo de incertidumbre, donde la cotidianidad se ve afectada por múltiples factores que interfieren en el desarrollo personal, académico y relacional de esta población. En este contexto, es fundamental aproximarse a las diversas problemáticas juveniles que pueden experimentarse en este ciclo de vida desde una perspectiva más integral, para así reconocer el significado de cada experiencia como una vivencia susceptible a ser transformada.

A partir de lo anterior, Alarcón y Novoa³, afirman que es necesaria la articulación entre espiritualidad y bienestar, para comprender a los jóvenes como seres integrales cuya salud emocional, sentido de vida y capacidad de resiliencia están estrechamente vinculados con su desarrollo espiritual. En este marco, la práctica docente y el ejercicio del acompañamiento a jóvenes, puede promover, a pesar de la incertidumbre respecto al futuro, el deseo de transformar sus realidades y generar cambios positivos en sus contextos más cercanos. En este caso, dentro del ámbito universitario, pueden generarse espacios seguros, donde la escucha activa y el diálogo empático, se prioricen como parte del acompañamiento a jóvenes universitarios, favoreciendo el reconocimiento y la resignificación de su trayectoria vital.

En estos espacios, pueden integrarse dos conceptos para acompañar las experiencias de vida de jóvenes en su etapa universitaria. El primero es el de inteligencia espiritual, que se comprende como la capacidad para vincularse con lo esencial, enfrentar adecuadamente las crisis, integrar la experiencia y vivir con propósito⁴, es decir, el término como tal, involucra el autoconocimiento y la reflexión de sus experiencias de vida, permitiendo reconocer y valorar su sentir y pensar, para comprender su realidad. Esta inteligencia espiritual, puede ayudar al ser humano a encontrar el sentido de su vida, encontrarse consigo mismo, resolver conflictos, implicando una comprensión más

³ A. ALARCÓN ALVEAR - F. NOVOA ROJAS, "Hacia una pedagogía del sentido. El desarrollo de la inteligencia espiritual en la clase de Religión": *Revista de Educación Religiosa* 3 (2025) 92.

⁴ F. TORRALBA, *Perifèria: Cristianisme, postmodernitat, globalització. La potència de la Intel·ligència espiritual* (en línea), Barcelona 2021. Recuperado de: <https://raco.cat/index.php/PeriferiaCPG/article/view/398815> (noviembre de 2024).

profunda de asuntos de tipo existencial, pues se ocupa de la vida interior, del espíritu y de su relación con el mundo⁵. Esta categoría se conecta con la tradición cristiana en cuanto reconoce la dimensión espiritual como constitutiva de la persona⁶.

El segundo, la contemplación en la acción que invita a habitar el presente con sensibilidad, para contemplar la complejidad de la realidad humana, que, para el presente estudio, remite a diversas problemáticas que enfrentan los jóvenes dentro de una cotidianidad que se percibe como simple, efímera o en ocasiones, carente de sentido. Inspirada en la espiritualidad ignaciana y desarrollada por Benjamín González Buelta, la contemplación en la acción es una experiencia que integra oración y compromiso, mística y praxis. No se trata de una evasión de la realidad, sino de una mirada profunda que descubre la presencia de Dios en lo cotidiano, incluso en el sufrimiento y la fragilidad. Esta espiritualidad implica una transformación sensorial y afectiva que permite “hallar a Dios en todas las cosas”⁷. En el ámbito educativo, esta categoría invita a vivir la docencia y el acompañamiento como espacios teológicos donde lo humano y lo divino se entrelazan.

Tanto las definiciones propuestas por Torralba, Peñaranda y Oyarzún como la reflexión de González Buelta⁸ coinciden en subrayar la relevancia de comprender el sentido de la vida como una dimensión constitutiva de la existencia humana. De acuerdo con Steger, este sentido surge de la capacidad de reconocer logros, establecer metas valiosas y experimentar satisfacción con la propia vida, integrando aprendizajes provenientes de experiencias positivas, negativas y de sufrimiento⁹. Cuando estas condiciones faltan, la persona suele percibir una pérdida de sentido, asociada a la ausencia de objetivos claros, la falta de control sobre las decisiones y la carencia de iniciativas personales. En este horizonte, resulta imprescindible atender el modo como los jóvenes interpretan su realidad, para ofrecerles procesos de acompañamiento que favorezcan la construcción de proyectos vitales impregnados de significado y propósito. Tales elementos constituyen rasgos esenciales que hacen de la vida no solo una experiencia tolerable, sino también plena, satisfactoria y profundamente significativa¹⁰.

Esta percepción de carencia de metas claras o logros por alcanzar no es ajena a las reflexiones que pueden surgir en el ciclo de vida de un joven. Así que, a continuación, se presenta el testimonio de una estudiante, quien comparte cómo a partir de

⁵ D. PEÑARANDA PEÑA - D. OYARZÚN GÓMEZ, “Fundamentos teóricos de la inteligencia espiritual”: *Revista Iberoamericana de Psicología* 17 (2024) 60.

⁶ CONCILIO VATICANO II, *Constitución pastoral sobre la Iglesia en el mundo actual Gaudium et Spes* (en línea), Roma 1965. Recuperado de: https://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_sp.html (noviembre de 2024).

⁷ B. GÓNZALEZ-BUELTA, *Espiritualidad donde acaba el asfalto*, Formación de Educadores Populares, Caracas 2002, 23.

⁸ Cf. F. TORRALBA, *Periferia: Cristianisme, postmodernitat, globalització. La potència de la Intel·ligència espiritual* (en línea), Barcelona 2021; D. PEÑARANDA PEÑA Y D. OYARZÚN GÓMEZ, “Fundamentos teóricos de la inteligencia espiritual”: *Revista Iberoamericana de Psicología* 17 (2024) 60; B. GÓNZALEZ-BUELTA, *Espiritualidad Donde acaba el asfalto*, Formación de Educadores Populares, Caracas 2002, 23.

⁹ M.F. STEGER, *Meaning un life: A scientist's guide*, Oxford University Press, 2009, 682.

¹⁰ *Ibid.* 685.

una reflexión sobre su historia personal, es posible resignificar momentos difíciles, para descubrir aprendizajes en un camino hacia la identificación de su sentido de vida.

Fue una experiencia profundamente introspectiva que me permitió mirar mi vida con honestidad y sensibilidad. Al representar cada etapa —niñez, adolescencia y presente— con picos altos y bajos, entendí que mi crecimiento no ha sido lineal, sino lleno de matices que me han transformado. Identificar un momento clave por cada etapa y reflexionar sobre su trascendencia me ayudó a darle sentido a lo vivido, a ver cómo incluso el dolor dejó aprendizajes y cómo la alegría dejó huellas de esperanza y gratitud. Me mostró que el corazón no solo late en función de la vida biológica, sino también simbólicamente en función de nuestras emociones, decisiones y procesos internos. Aprendí con la certeza de que cada vivencia forma parte esencial de quien soy hoy, y que abrazar tanto las cimas como los valles me permite vivir con mayor plenitud y compasión hacia mí misma. (Estudiante de Medicina)

Por esta razón, y desde la experiencia del acompañamiento a jóvenes, es pertinente abordar algunas de las problemáticas identificadas en el aula, las cuales tienen una incidencia significativa en su vida. Lo anterior, en función de desarrollar una pedagogía del sentido, capaz de abordar los desafíos contemporáneos desde una ética del cuidado y la esperanza, lo cual implica modos de vivir y actuar, favoreciendo así lo humano, la salud emocional y el compromiso social¹¹.

De ahí que el diálogo y la escucha empática, que se mencionaba anteriormente, permiten a los jóvenes resignificar su historia de vida y abrirse a la posibilidad de construir un proyecto vital más pleno y consciente. En efecto, a través de ejercicios de reflexión personal, los estudiantes comparten relatos que evidencian cómo el aula se transforma en un espacio de encuentro consigo mismos. En el siguiente testimonio, se evidencia cómo el diálogo interior y el acompañamiento académico permiten la resignificación de la historia personal de vida.

A lo largo de este semestre, la clase se convirtió en mucho más que una asignatura académica. Fue un espacio de encuentro conmigo misma, un recorrido interior que me llevó a reconocer quién he sido, quién soy hoy y quién sueño ser. Cada actividad, cada taller y cada conversación en clase abrió la puerta a preguntas esenciales que muchas veces evitamos en medio del ruido cotidiano: ¿Cuál es el propósito de mi vida? ¿Desde dónde construyo mis decisiones? ¿Qué historias han moldeado mi identidad? Más allá de las lecturas o los contenidos conceptuales, este curso me invitó a detenerme, a mirar mi historia con nuevos ojos y a reconocer las múltiples dimensiones que me componen como ser humano: la ética, la espiritual, la cognitiva, la afectiva, entre otras. A través de ejercicios pude

¹¹ A. ALARCÓN ALVEAR - F. NOVOA ROJAS, "Hacia una pedagogía del sentido", 82.

explorar no solo mis raíces, sino también mis anhelos y mis dolores más profundos. (Estudiante de Psicología)

Acompañar a las nuevas generaciones en la búsqueda de un lugar en el mundo, marcado por profundas fracturas sociales, culturales, religiosas y personales, implica reconocer problemáticas que no son externas al ser humano, sino que abarcan su interioridad, afectando sus vínculos familiares, sociales y comunitarios¹². Por este motivo, es fundamental que los jóvenes puedan comprenderse a sí mismos y comprometerse desde su ser a transformar su historia y los contextos en los cuales desarrollan su existencia.

En esta perspectiva, para acercarse a la vida de los jóvenes puede integrarse lo propuesto por Gómez Villalba, una didáctica de la espiritualidad que incorpora el silencio, la contemplación, la expresión artística y la conexión con la naturaleza¹³. Pues, lejos de ser accesorios emotivos, se consideran como auténticas herramientas de aprendizaje que permiten a los jóvenes integrar su experiencia vital y pueden favorecer el reconocimiento de sentimientos y emociones, llevándolos a que puedan redefinir su modo de estar en el mundo y construyan un sentido de vida, con mayor autenticidad¹⁴.

3. Realidades y problemáticas juveniles

Para aproximarse a las realidades juveniles, es necesario comprender los procesos que intervienen en la construcción del sentido de vida en esta etapa. Fandiño¹⁵ plantea que la juventud, al igual que la adolescencia, constituye un periodo clave en la socialización del ser humano, ya que es el momento en el cual se consolidan los proyectos vitales y se configuran los objetivos existenciales.

Al respecto, propone un acercamiento integral que contempla tres enfoques:

- Biogenético: Considera los procesos biológicos y fisiológicos propios de este ciclo vital, como los cambios hormonales, físicos y neurológicos.
- Sociogenético: Aborda los procesos de socialización, las relaciones interpersonales y la construcción de vínculos significativos dentro de los distintos grupos sociales.

¹² M.A. GOMILA, “Las relaciones intergeneracionales en el marco de la familia contemporánea: cambios y continuidades en transición hacia una nueva concepción de la familia”: *Historia Contemporánea* 31 (2005) 508.

¹³ I. GÓMEZ VILLALBA, *Educación la inteligencia espiritual*, Khaf, Madrid 2014, 67.

¹⁴ A. ALARCÓN ALVEAR - F. NOVOA ROJAS, “Hacia una pedagogía del sentido”, 86.

¹⁵ M. FANDIÑO, “Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos”: *Universia* 4 (2011).

- Psicogenético: Se enfoca en los aspectos psíquicos, afectivos, cognitivos y en el desarrollo de la personalidad, aspectos esenciales para el autoconocimiento y la toma de decisiones¹⁶.

Tener en cuenta lo propuesto por Fandiño¹⁷ permite reconocer a los jóvenes de una manera integral, desde los diversos contextos que influyen en la forma como perciben su realidad y enfrentan las problemáticas propias de esta etapa vital. Igualmente, este enfoque sistémico es esencial para comprender los múltiples desafíos que atraviesan en su proceso de construcción de sentido.

En relación con lo anterior, Duarte et al.¹⁸, identifican diferentes factores que afectan el bienestar de los jóvenes, dado que en la adolescencia se experimentan diversos cambios a nivel psicológico, cognitivo, social, sexual, moral, entre otros. En ese contexto, se incluye, el sufrimiento emocional que en el caso de la adolescencia puede provocar síntomas agresivos y depresivos, perjudiciales para la salud física y mental de los jóvenes, y comprometer su funcionamiento social, cognitivo y académico.

Diversos estudios y experiencias educativas muestran que los jóvenes enfrentan una serie de problemáticas que afectan la construcción de su sentido de vida. Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) se identifica que los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales que aumentan su vulnerabilidad frente a problemas de salud mental. Factores como la pobreza, el maltrato, la violencia o la falta de redes de apoyo pueden agravar esta situación, incrementando el riesgo de depresión, ansiedad y otras dificultades psicológicas. Ante esta realidad, la OMS resalta la importancia de brindar procesos de acompañamiento integral que favorezcan no solo el bienestar psicológico, sino también el desarrollo espiritual y social de los jóvenes, especialmente de aquellos que se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Desde este punto de vista, se reconoce el aula de clase como un espacio de posibilidades, donde los jóvenes pueden resignificar sus experiencias y comprender las problemáticas que enfrentan en esta etapa de vida. Ahora bien, Alarcón y Novoa¹⁹, proponen resignificar la dimensión espiritual en los ámbitos educativos mediante una apertura a la pedagogía del sentido, entendida como una ética del cuidado que promueve la reflexión interior, la escucha empática y la apertura a la trascendencia. Esta perspectiva busca acompañar los desafíos contemporáneos desde la construcción de comunidad y la promoción de esperanza, reconociendo que la formación integral no se limita a la transmisión de saberes, sino que implica procesos de resignificación personal en contextos marcados por vulnerabilidad emocional y fragmentación identitaria. En este horizonte, la pedagogía del sentido se orienta a la elaboración de proyectos vitales impregnados de significado, ofreciendo a los jóvenes herramientas para reconstruir su existencia con autenticidad y propósito.

¹⁶ *Ibid.* 158.

¹⁷ *Ibid.*

¹⁸ B. DUARTE - E. GONÇALVES - R. AVELLA, "A formação identitária docente na educação profissional e as narrativas formadoras": *Devir Educação* 6 (2022) 2.

¹⁹ A. ALARCÓN ALVEAR - F. NOVOA ROJAS, "Hacia una pedagogía del sentido", 95.

En ese contexto a continuación, se abordarán algunas problemáticas identificadas en los jóvenes durante su vida universitaria.

3.1. *Trastornos emocionales (ansiedad y depresión)*

Los trastornos emocionales que se presentan durante la adolescencia y la juventud constituyen patrones de comportamiento que van más allá de las respuestas normales para esta etapa vital. Estas alteraciones afectan el desarrollo personal, académico, social y familiar de los jóvenes, interfiriendo en su bienestar integral. Según la Organización Mundial de la Salud²⁰ el 4,4% de los adolescentes entre 10 y 14 años y el 5,5% entre los 15 a 19 años presentan trastornos de ansiedad. Además, el 1,4% de los adolescentes entre 10 a 14 años y el 3,2% entre los 15 a 19 años padecen depresión.

La ansiedad y la depresión representan desafíos constantes para las familias, los docentes, los profesionales de la salud mental y, en muchos casos, para líderes religiosos o acompañantes espirituales, quienes desempeñan un papel cercano en la vida de los jóvenes. Además, los programas de intervención deben proponer entornos seguros y de confianza donde los jóvenes puedan expresar sus emociones sin temor al juicio, facilitando procesos de resiliencia y fortalecimiento personal²¹.

Para comprender en mayor profundidad las implicaciones de los trastornos emocionales en la juventud, es importante considerar los testimonios de los propios estudiantes, quienes han compartido sus experiencias durante procesos de acompañamiento en el aula. El siguiente relato evidencia cómo la depresión puede afectar la vida cotidiana y el desarrollo personal de un joven.

Mi depresión me ganó y aunque me cueste decirlo en voz alta, quise acabar con mi vida. Me sentí completamente alienada del mundo, luchando con batallas que nadie conocía y que me cuesta comunicar hasta el día de hoy. Toda la vida había sentido que había algo mal conmigo, que no era capaz de afrontar la vida, pero acá toqué un fondo del que aún no he salido. (Estudiante de psicología)

A partir de este testimonio, se evidencia que la intervención clínica, incluyendo terapias psicológicas y psiquiátricas, en algunos casos no resulta suficiente para atender integralmente el sufrimiento emocional de los jóvenes. Por esta razón, es pertinente complementar estos abordajes con estrategias de acompañamiento espiritual que dialoguen con la intervención clínica desde los contextos educativos, tanto en el ámbito escolar como universitario.

Generar ambientes académicos seguros, con docentes y orientadores capacitados para detectar señales de alerta, es fundamental para prevenir situaciones de riesgo.

²⁰ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, “La salud mental en los adolescentes”, disponible en el siguiente enlace: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (septiembre del 2025).

²¹ A. TORRES, “Educación para el sentido de la vida: Una mirada desde la psicología positiva y la ética del cuidado” (en línea), Bogotá 2023. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/62223/atorresan.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (enero de 2025).

Además, en el plano pastoral, los líderes o acompañantes espirituales pueden ofrecer una escucha empática, brindando espacios donde el joven pueda expresar su dolor sin temor al juicio, favoreciendo un reencuentro con su sentido de vida y con su principio y fundamento existencial²².

Desde el entorno familiar también es importante promover prácticas de comunicación, apoyo emocional y aceptación, generando rutinas de autocuidado que reconozcan a la familia como una red de apoyo ante las adversidades relacionadas con los trastornos emocionales. Esta mirada integral permite atender las distintas dimensiones del ser humano, potenciando procesos de resiliencia y fortalecimiento personal.

3.2. Trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos de la conducta alimentaria constituyen una problemática creciente entre adolescentes y jóvenes, especialmente debido a la presión social relacionada con la imagen corporal y los estándares de belleza promovidos en redes sociales y medios de comunicación.

La Organización Mundial de la Salud²³ reporta que estos trastornos afectan aproximadamente al 0,1% de los adolescentes entre 10 a 14 años y al 0,4% de los jóvenes entre 15 y 19 años, siendo más frecuente en mujeres, aunque también se puede presentar en hombres. Los riesgos asociados incluyen desnutrición, daños a órganos vitales, trastornos emocionales, aislamiento social, depresión y, en casos extremos, pensamientos suicidas.

Frente a esta problemática, se requiere un acompañamiento integral e interdisciplinar, que no solo contemple la atención médica y psicológica, sino también un enfoque espiritual y humanista, que permita al joven reconciliarse con su propia historia y con su cuerpo desde una perspectiva de cuidado y autocompasión.

Esta compleja realidad se refleja en la experiencia de algunos jóvenes, quienes han compartido sus procesos frente a este tipo de trastornos. A continuación, se presenta el testimonio de una estudiante que evidencia la importancia del acompañamiento integral en este tipo de casos:

Durante esos 4 años pasaron muchas cosas: dejé los fármacos, el alcohol y el cigarrillo; me alejé de esos amigos, hice nuevos amigos, me rompieron el corazón, rompí un corazón, me fui del país, volví a terapia, regresé a la universidad, comencé a hacer deporte, me rehabilité de la bulimia y encontré a Dios. Releyendo esta breve historia, suena como si le estuviera echando la culpa a mis amigos, y no quiero que esa sea la conclusión. Fueron muchos factores los que me llevaron a un lugar muy oscuro, y muchos de esos factores, si no todos, son responsabilidad mía. Me he demorado

²² A. ALARCÓN ALVEAR - F. NOVOA ROJAS, "Hacia una pedagogía del sentido", 92.

²³ CF. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, "La salud mental en los adolescentes", disponible en el siguiente enlace: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (septiembre del 2025).

mucho en perdonarme por haber llegado a esos lugares de descuido hacia mí misma, por haberme quedado en amistades que me lastimaban, por los excesos de sustancias, por romances pasajeros y dolorosos, y por cuidarme tan poco que terminé en el hospital por no comer. Cada día intento hacer cosas por perdonarme y por volver a confiar en mí. Esta clase es una de ellas. (Estudiante de artes visuales)

Este testimonio evidencia cómo los procesos de acompañamiento integral, que incluyen la dimensión espiritual, pueden favorecer la recuperación y el fortalecimiento personal en jóvenes que han experimentado estos trastornos. La reconciliación consigo mismos y el redescubrimiento del valor personal son elementos fundamentales en estos procesos.

3.3. *Suicidio y conductas autolesivas*

El suicidio y las conductas autolesivas son problemáticas que están presentes en la población juvenil. La Organización Mundial de la Salud²⁴ señala que el suicidio es la tercera causa de muerte en los adolescentes y los jóvenes entre 15 y 29 años.

Las conductas autolesivas no siempre tienen la intención de acabar con la vida, pero son un indicador de sufrimiento emocional profundo y una forma de expresar un dolor interno que no encuentra palabras ni espacios adecuados para comunicarlo²⁵. Por este motivo, se aconseja que sea una prioridad que las instituciones educativas, las familias y la sociedad en general, desarrollen respuestas empáticas y humanizadas frente a estas realidades.

El acompañamiento espiritual puede ser un recurso complementario a la atención psicológica y psiquiátrica, permitiendo a los jóvenes explorar preguntas existenciales, resignificar el sufrimiento y descubrir un propósito vital que les ayude a afrontar este tipo de crisis emocionales²⁶.

3.4. *Consumo de sustancias psicoactivas*

El consumo de sustancias psicoactivas en la juventud es una problemática de salud pública con múltiples implicaciones. Incluye el uso de alcohol, cigarrillos, vapeadores, marihuana y otras drogas, las cuales son utilizadas, en muchos casos, como estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés, ansiedad o vacíos existenciales.

²⁴ Cf. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, “Suicide”, disponible en el siguiente enlace: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> (marzo del 2025); ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, “Adolescent mental health”, disponible en el siguiente enlace: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (marzo del 2025)

²⁵ J. DIAZ-RUIZ - V. CASTELLANOS-SUÁREZ - J. VENTURA-MARTÍNEZ, “Me corto porque...: Conductas autolesivas en adolescentes: identificación de factores”: *Revista Criminalidad* 66 (2024) 66.

²⁶ A. ALARCÓN ALVEAR - F. NOVOA ROJAS, “Hacia una pedagogía del sentido”, 92.

Diversos estudios señalan que el inicio del consumo de sustancias suele estar relacionado con factores emocionales, sociales y culturales. Al respecto, Peñafiel menciona que lo que el joven piensa sobre las drogas, las creencias acerca de sus efectos, el acto de consumir y lo que experimenta con ellas, arrojan un balance subjetivo positivo o negativo, que podrá determinar la concurrencia o no del consumo²⁷. Evidentemente, el consumo o no, afectará no solo la salud física y mental, sino que puede deteriorar las relaciones familiares y sociales, generando aislamiento y en algunos casos, derivando en conductas delictivas para financiar la adicción.

La prevención y el tratamiento del consumo de sustancias psicoactivas requieren un enfoque interdisciplinar que contemple la dimensión emocional y espiritual de los jóvenes, ofreciendo espacios de acompañamiento donde puedan explorar sus inquietudes para evitar el desarrollo de estas conductas de riesgo²⁸.

El siguiente testimonio refleja cómo el consumo de sustancias puede convertirse en una forma de lidiar con el dolor emocional y la inseguridad personal, y cómo el proceso de acompañamiento puede favorecer un camino hacia la recuperación y el autocuidado:

Aunque el proceso de decisión y adaptación pareció fácil en un principio, la verdad es que no la estaba pasando tan bien. Desde hacía años estaba diagnosticada con depresión y ansiedad, tenía una fuerte dependencia a los fármacos, el alcohol y el cigarrillo. Era muy insegura y me dejaba influenciar por los demás por miedo a generar conflictos o quedarme sola (Estudiante Artes Visuales).

Este relato permite comprender cómo el consumo de sustancias puede estar vinculado a procesos de sufrimiento emocional, baja autoestima y ausencia de redes de apoyo sólidas. En este contexto, la educación y la espiritualidad pueden actuar como recursos protectores, favoreciendo la resiliencia y la capacidad de los jóvenes para transformar sus hábitos y resignificar su historia.

3.5. Crisis de identidad

La juventud constituye una etapa decisiva en la construcción de la identidad personal. En este periodo, los jóvenes se encuentran inmersos en un proceso de autodescubrimiento, que implica definir quiénes son, qué quieren ser y hacia dónde orientan su vida. No obstante, dicho proceso se ve frecuentemente tensionado por dinámicas sociales, tecnológicas y culturales que incrementan su vulnerabilidad emocional. En el contexto contemporáneo, la exposición continua a redes sociales y medios digitales intensifica la comparación social y promueve narrativas idealizadas de éxito, rendimiento, bienestar y estética. Estas representaciones no solo configuran estándares difíciles de

²⁷ E. PEÑAFIEL, "Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes": *Revista Pulso* 32 (2009) 149.

²⁸ A. ALARCÓN ALVEAR - F. NOVOA ROJAS, "Hacia una pedagogía del sentido", 93.

alcanzar, sino que también contribuyen a distorsionar la autoimagen y a generar sentimientos de insuficiencia o disconformidad personal.

A lo anterior, se unen otros factores como la presión académica, la incertidumbre respecto al futuro laboral, las expectativas familiares y la necesidad de reconocimiento dentro de grupos de pares, lo cual complejiza la tarea de consolidar una identidad sólida y coherente. Frente a este panorama, el acompañamiento a jóvenes requiere ofrecer marcos de reflexión crítica que les permitan analizar los discursos que reciben, reconocer sus habilidades internas y fortalecer procesos de autoconocimiento. Implica, además, propiciar espacios de diálogo en los que puedan expresar sus inquietudes de manera segura y construir criterios que les ayuden a distinguir entre demandas externas y opciones que responden verdaderamente a sus convicciones y potencialidades. Desde esta perspectiva, la consolidación de la identidad juvenil no es solo un desafío individual, sino también un proceso relacional y comunitario que demanda mediaciones formativas, éticas y culturales capaces de sostenerlos en su tránsito hacia la adultez.

La complejidad del proceso identitario descrito, atravesado por presiones sociales, modelos idealizados y una creciente vulnerabilidad social, no solo afecta la percepción que los jóvenes tiene de sí mismos, sino que también incide en la aparición de manifestaciones más profundas de malestar psicológico y existencial. En este sentido, las dificultades vinculadas a la construcción de la identidad no pueden comprenderse aisladas de las realidades que hoy atraviesan a la juventud, pues forman parte de un entramado amplio donde se articulan factores personales, relacionales y culturales.

En este contexto, las diversas realidades y problemáticas juveniles abordadas —que incluyen trastornos emocionales, consumo de sustancias, conductas autolesivas y crisis de identidad— no constituyen meros síntomas, sino que expresan búsquedas existenciales profundas y un vacío que demanda una respuesta humanizante. Lejos de ser consideradas únicamente como dificultades a corregir, estas situaciones representan oportunidades para el acompañamiento y la transformación personal. En consecuencia, se enfatiza la necesidad de un acompañamiento integral que trascienda la intervención clínica e incorpore dimensiones psicológicas, sociales, educativas y, de manera fundamental, espirituales. En este horizonte, la pedagogía del acompañamiento se configura como un camino decisivo para que los jóvenes se reencuentren con su principio y fundamento existencial, descubran su vocación y construyan una identidad más auténtica. A continuación, se examinará cómo la propuesta contemplativa de Benjamín González Buelta, centrada en la “contemplación en la acción”, ofrece un marco significativo para integrar estas búsquedas y favorecer la construcción de proyectos vitales dotados de sentido.

4. Jóvenes, acompañamiento y espiritualidad

Como se abordó en los apartados anteriores, la juventud contemporánea se encuentra inmersa en complejas búsquedas existenciales que se expresan en problemáticas que son indicadores de un vacío interior significativo. Tales dificultades no deben ser interpretadas únicamente como síntomas a corregir, sino como oportunidades para procesos de acompañamiento y transformación integral. El abordaje de la realidad juvenil

exige una perspectiva holística que articule dimensiones psicológicas, sociales, educativas y espirituales. En este marco, el acompañamiento educativo y emocional se configura como una estrategia orientada a favorecer la reconexión con el sentido profundo de la existencia²⁹. La pedagogía del acompañamiento, en particular, posibilita espacios de reflexión que promueven la organización vital, el descubrimiento vocacional y la construcción de una identidad auténtica. De este modo, la acción educativa trasciende la mera transmisión de saberes para convertirse en un proceso formativo que integra aspiraciones, proyectos y valores personales.

En este sentido, la espiritualidad ofrece un horizonte significativo, tal y como lo propone González Buelta³⁰, a través de la recuperación del sentido de la contemplación en la acción, que favorece el descubrimiento de la presencia de Dios o de lo sagrado en la vida cotidiana. Con este enfoque no se separa la experiencia espiritual de la realidad concreta, sino que se propone habitar la existencia desde una mirada más amplia, donde cada vivencia – sea de alegría o de dolor – se convierta en un lugar de encuentro con lo trascendente. En medio de las crisis, del sufrimiento y de los desafíos personales, el joven puede aprender a reconocer que Dios o lo sagrado no está ausente, sino presente en su historia, acompañando su camino y dándole un significado más profundo a todo lo que experimenta.

Acompañar a los jóvenes desde esta perspectiva no es imponer respuestas, sino caminar a su lado en medio de sus búsquedas. Es ayudarlos a descubrir que su vida es un relato sagrado en el que cada experiencia tiene un valor, incluso aquellas que parecen más oscuras o dolorosas. Esta mirada no anula el sufrimiento, pero sí lo resignifica; no elimina la vulnerabilidad, pero la integra como parte del proceso humano de crecimiento.

La educación misma, entonces, se convierte en un espacio de contemplación en la acción, donde el acompañamiento espiritual, psicológico y académico se articulan para ofrecer a los jóvenes herramientas que les permitan reconstruir su proyecto vital. En esta articulación es fundamental mantener límites claros entre los distintos tipos de acompañamiento: el acompañamiento espiritual se centra en la escucha profunda, el discernimiento personal y la búsqueda de sentido, sin realizar ningún tipo de diagnósticos ni intervenciones clínicas, que escapan de su competencia. Para evitar la invasión de campos, los docentes que realizan acompañamiento espiritual requieren formación en teología pastoral, habilidades de escucha, criterios de discernimiento y competencias para identificar cuándo es necesario remitir a profesionales de la salud. De este modo, lo espiritual complementa y no reemplaza lo clínico, favoreciendo un acompañamiento integral, ético y responsable.

Se trata, en última instancia, de ayudarlos a ver su existencia como un lugar donde lo divino y lo humano se entrelazan, y donde las preguntas sobre el sentido de la vida encuentran un camino en la experiencia concreta de cada día. Pues, en un mundo marcado por la inmediatez, la sobreexposición y la incertidumbre, el desafío es crear comunidades educativas y sociales que ofrezcan un acompañamiento integral, comprometido con el cuidado de la vida y con la promoción de una espiritualidad encarnada,

²⁹ *Ibid.*

³⁰ B. GÓNZALEZ BUELTA, *Espiritualidad donde acaba el asfalto*, 9.

donde los jóvenes puedan encontrar el valor de su existencia, descubrir su propósito y caminar con esperanza hacia un futuro más pleno y consciente.

4.1. Aproximación a la comprensión de la contemplación en la acción en la obra de Benjamín González Buelta

La comprensión de la contemplación en la obra de Benjamín González Buelta se presenta como una experiencia espiritual profundamente encarnada, que transforma integralmente al ser humano y lo vincula activamente con la realidad. Lejos de ser una práctica evasiva o meramente introspectiva, la contemplación es un encuentro personal con Dios que se vive en el corazón de lo cotidiano, en el sufrimiento, en la belleza y en la acción comprometida. Es don y tarea, sensibilidad y discernimiento, mística y compromiso, que unifica cuerpo, mente, afectos y voluntad en una relación viva con el Dios que actúa en la historia. Esta espiritualidad contempla con todos los sentidos, abraza el realismo sin idealizaciones, y se convierte en fuente de creatividad evangélica para construir un mundo más justo. En González Buelta, contemplar es participar en la obra creadora de Dios, siendo presencia transformadora en medio de las fronteras humanas.

4.1.1. Dimensiones: encuentro personal con Dios, implicación de los sentidos, realismo, don y tarea, transformación personal y contemplación en la acción

a. Un encuentro personal con Dios

La contemplación es un encuentro íntimo y personal entre Dios y la persona, donde se cultiva una comunicación profunda que va más allá de las palabras³¹. En este espacio sagrado, Dios llama a cada uno por su nombre, respetando su identidad única y revelando dimensiones desconocidas de su ser³². Este diálogo se nutre tanto de palabras como de silencios significativos, y permite una relación viva y transformadora³³. La contemplación no es evasión, sino una forma de integrar la realidad en la experiencia espiritual, en palabras de González “La verdadera experiencia de Dios no sólo nos integra interiormente, sino que además está integrada en la realidad”³⁴. Es una apertura constante al misterio de Dios, que se revela en lo cotidiano y en lo profundo del corazón³⁵.

³¹ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Bajar al encuentro de Dios. Roma: Publicación de la comunidad mundial de vida cristiana*, Ediciones inglesa, francesa, española, 1995, 30-31.

³² B. GONZÁLEZ BUELTA, *Orar en un mundo roto. Tiempo de transfiguración*, Sal Terrae, Santander 2002, 145-146.

³³ *Ibid.* 165.

³⁴ *Ibid.* 103.

³⁵ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Tiempo de crear. Polaridades evangélicas*, Sal Terra, Santander 2009, 166-167.

Este encuentro con Dios transforma integralmente a la persona, unificando cuerpo, mente, afectos y voluntad³⁶. Al contemplar a Jesús, especialmente en su humildad y pasión, el creyente se va configurando con Él, sanando su interior y liberando su afectividad³⁷. Esta transformación permite vivir en el amor gratuito y encarnar la sabiduría divina en la vida diaria. La contemplación puede vivirse con “ojos cerrados”, en la intimidad del alma, o con “ojos abiertos”, reconociendo a Dios actuando en el mundo y en cada situación. Ambas formas revelan la presencia activa de Dios y su llamado a colaborar en su obra liberadora³⁸.

Finalmente, la contemplación impulsa al compromiso con la realidad, integrando oración y acción en una misma experiencia de fe³⁹. No se trata de huir del mundo, sino de sumergirse en él con una mirada nueva, “descubriendo a Dios en todas las cosas”⁴⁰. Jesús es el modelo supremo de contemplación, cuya vida revela el rostro de Dios y nos invita a seguirlo en su entrega⁴¹. El fruto de esta experiencia es la alegría, la paz y la unidad con Dios y la creación, superando divisiones y contradicciones. Para González Buelta, contemplar es abrirse a una sensibilidad nueva que transforma la existencia y la historia en diálogo constante con Dios. En sus palabras:

Las personas y comunidades que son realmente contemplativas cultivan la relación con Dios y su reino en nuestra historia de tal manera que pueden descubrir su presencia activa en medio de nosotros como la verdad más profunda de todo cuanto existe. A partir de ese descubrimiento y de esa comunión mística con el Señor, que disuelve el desconcierto y el miedo, muchos se unen a Dios en el trabajo creador sin saber dónde acaba la acción de Dios, dónde empieza la nuestra y cómo se unen las dos en nuestras manos que moldean el futuro⁴².

b. Implicación de todos los sentidos

La contemplación como implicación de todos los sentidos es una experiencia espiritual que transforma la percepción del mundo y de Dios⁴³. Esta nueva sensibilidad abarca vista, oído, olfato, gusto y tacto, permitiendo descubrir lo sagrado en lo cotidiano, en palabras de González Buelta: “[...] descubrir a Dios en la profundidad de todas las cosas, y todas las cosas en la profundidad del corazón de Dios”⁴⁴. El cuerpo, junto

³⁶ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Orar en un mundo roto*, 57-100.

³⁷ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Ver o perecer. Mística de ojos abiertos*, Sal Terrae, Santander 2006, 120-121.

³⁸ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Tiempo de crear*, 167-173.

³⁹ *Ibid.* 180-181.

⁴⁰ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Orar en un mundo roto*, 207.

⁴¹ *Ibid.* 173.

⁴² B. GONZÁLEZ BUELTA, *Tiempo de crear*, 187.

⁴³ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Ver o perecer*, 51-52.

⁴⁴ *Ibid.* 128.

con el alma, se convierte en instrumento de encuentro con Dios, evangelizándose en el proceso⁴⁵. La mirada contemplativa no se limita a observar, sino que penetra en la hondura de lo real, reconociendo a Dios en el caos y el abismo. Así, el contemplativo no duda de la presencia divina, sino que busca comprender cómo actúa en cada situación, según González Buelta, “[...] para señalarlo también a los demás y unirse a su acción liberadora”⁴⁶.

La mística de ojos cerrados invita a un viaje interior hacia el misterio de Dios, mientras que la mística de ojos abiertos revela su presencia en la realidad concreta, incluso en el sufrimiento. Ambas formas se complementan como las “dos alas del Espíritu”⁴⁷, necesarias para una experiencia plena de Dios. La contemplación activa todos los sentidos: la vista descubre brotes de vida en lo árido; el oído capta la voz de Dios en los marginados; el olfato percibe la novedad divina incluso en la miseria. El gusto saborea la dulzura de la divinidad, y el tacto palpa la cercanía de Dios en los gestos más humildes. Esta implicación sensorial convierte cada experiencia en sacramento⁴⁸.

Este proceso lleva a una conversión profunda de los sentidos, que pasan de estar seducidos por lo superficial a ser afinados para captar la acción de Dios en la realidad⁴⁹. Inspirada en la espiritualidad ignaciana, la contemplación se convierte en una pedagogía que transforma la sensibilidad humana⁵⁰. El cuerpo se vuelve sacramento, medio de relación con Dios y con el mundo, expresando la presencia divina en cada gesto, en palabras de González Buelta: “En la cotidianidad aprendemos a descubrir la acción de Dios en personas concretas que encarnan sus ofertas de vida verdadera en situaciones nuevas”⁵¹. En efecto, en los pobres y en los excluidos, el contemplativo ve, escucha, toca y abraza la vida de Dios. Así, la contemplación se convierte en un acto total del ser humano, que transforma su mirada y su acción para colaborar en la construcción de un mundo más justo y lleno de sentido⁵².

c. Realismo y no idealización

La contemplación, entendida como realismo y no idealización, implica una mirada que se sumerge en la realidad tal como es, sin maquillarla ni evadirla. Esta actitud contempla la dureza, las contradicciones y los límites de la existencia, buscando en ellos la acción discreta pero constante de Dios. No se trata de una espiritualidad evasiva, sino de una que se encarna en lo concreto, descubriendo la presencia divina en el caos, el

⁴⁵ *Ibid.* 180.

⁴⁶ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Tiempo de crear*, 170.

⁴⁷ JUAN PABLO II, *Carta Encíclica Fides et Ratio* (en línea), Roma 1998. https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_14091998_fides-et-ratio.html. (noviembre de 2025).

⁴⁸ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Tiempo de crear*, 20-23.

⁴⁹ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Ver o perecer*, 91.

⁵⁰ *Ibid.*

⁵¹ *Ibid.* 182.

⁵² B. GONZÁLEZ BUELTA, *Tiempo de crear*, 179.

sufrimiento y la ambigüedad⁵³. El contemplativo no huye de lo fragmentado, sino que lo asume como lugar de revelación. Así, la contemplación se convierte en una forma de ver la verdad última de las cosas, más allá de las apariencias.

Este realismo espiritual permite descubrir lo germinal y lo utópico en lo pequeño, reconociendo en cada semilla de vida una promesa del Reino⁵⁴. La contemplación no espera un futuro idealizado que venga de fuera, sino que reconoce que el don de Dios ya crece en la historia y en la interioridad humana, según González Buelta: “La interioridad tocada por la experiencia de Dios nos convierte en creadores que transforman este mundo”⁵⁵. Para ello, es necesaria una conversión de los sentidos, que afine la percepción para captar a Dios en lo cotidiano, en la carne herida de los crucificados de la historia⁵⁶. Esta mirada no idealiza ni proyecta deseos religiosos sobre la realidad, sino que la abraza con humildad y compromiso. La contemplación realista es, por tanto, una forma de implicación activa y transformadora.

Idealizar, en cambio, es un obstáculo para la verdadera contemplación, pues distorsiona la realidad y oculta la presencia de Dios⁵⁷. Al proyectar expectativas o deseos sobre personas y situaciones, se pierde la capacidad de ver lo nuevo que Dios propone en lo inesperado. Esta actitud puede llevar a una espiritualidad desencarnada, alejada del compromiso con la historia y con los más vulnerables. La contemplación auténtica, según González Buelta⁵⁸, es un acto de realismo radical que se ancla en la encarnación de Jesús, permitiendo ver a Dios actuando en la carne mortal de cada ser humano. Es una transformación de la sensibilidad que nos capacita para colaborar con Dios en la creación de un mundo más humano y reconciliado.

d. Don y tarea

La contemplación, en la espiritualidad de González Buelta⁵⁹, es ante todo un don gratuito de Dios, que se manifiesta de forma impredecible y sorprendente. No depende del esfuerzo humano, sino de la iniciativa amorosa de un Dios que actúa en lo profundo de la realidad, incluso en el caos y la oscuridad. Este don se revela en lo pequeño, en lo escondido, en los detalles cotidianos donde se percibe el dinamismo de la vida que Dios impulsa hacia la plenitud. La contemplación transforma la mirada y el corazón, permitiendo ver como Jesús veía: con ternura, profundidad y esperanza⁶⁰. Así, el contemplativo no solo cree en Dios, sino que aprende a saborear su acción constante en el mundo.

⁵³ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Ver o perecer*, 124.

⁵⁴ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Tiempo de crear*, 29-30.

⁵⁵ *Ibid.* 189.

⁵⁶ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Ver o perecer*, 174-175.

⁵⁷ *Ibid.* 95.

⁵⁸ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Tiempo de crear*, 188-191.

⁵⁹ *Ibid.* 97.

⁶⁰ *Ibid.* 189.

Sin embargo, este don exige una tarea: una disposición activa, una apertura voluntaria y una sensibilidad afinada para recibirlo. La contemplación requiere una transformación sensorial, una purificación del deseo y una implicación concreta en la realidad⁶¹. No es evasión ni pasividad, sino compromiso con el mundo, especialmente en sus fronteras más frágiles, donde se libra la batalla por una humanidad más justa. El contemplativo es llamado a discernir la voluntad de Dios en cada situación, eligiendo lo que más conduce al servicio y a la alabanza⁶². Esta tarea se vive con paciencia y perseverancia, respetando los tiempos de Dios y confiando en su acción silenciosa.

La contemplación, entonces, es una síntesis dinámica entre don y tarea, entre gracia recibida y responsabilidad asumida. Se trata, según González Buelta, de que “El amor inseparable a Dios y a todo lo creado nos permite ir haciéndonos contemplativos en medio de la vida cotidiana”⁶³, integrando polaridades como mística y ascética, eficacia y gratuidad, lo personal y lo comunitario. Estas “alas del Espíritu” permiten un vuelo nuevo, creativo y evangélico. La experiencia contemplativa transforma no solo la percepción, sino también la acción, haciendo del creyente un colaborador en la obra creadora de Dios. En este diálogo constante entre lo divino que se entrega y lo humano que responde, se construye el Reino con esperanza, realismo y amor encarnado.

e. Transformación y unificación personal

La contemplación, como experiencia de transformación y unificación personal, integra todas las dimensiones del ser humano: cuerpo, pensamiento, afectividad y decisión. No es una evasión de la realidad, sino una inmersión profunda en ella, donde se descubre a Dios actuando desde su hondura, no en vano afirma González Buelta: “El encuentro con Dios implica y convierte toda nuestra persona”⁶⁴. Esta experiencia genera una libertad afectiva que ordena el corazón en torno a las propuestas divinas, liberándolo de apegos y deseos desordenados. La sensibilidad se afina, permitiendo percibir a Dios en lo cotidiano, incluso en lo profano y en lo difícil. El cuerpo se evangeliza, resonando con la presencia divina y convirtiéndose en expresión viva del Espíritu.

La transformación contemplativa alcanza también el pensamiento, que se abre a una sabiduría que trasciende las categorías del mundo, permitiendo ver la realidad con los ojos de Dios. La afectividad se purifica, orientándose hacia el amor incondicional y generando experiencias de gozo que sanan y dinamizan la vida. La capacidad de decisión se ilumina, ayudando a discernir la voluntad de Dios en medio de impulsos contradictorios y caminos inesperados⁶⁵. Esta transformación no es solo interior, sino que impulsa a la acción comprometida en el mundo. El contemplativo se convierte en colaborador activo del Reino, reflejando la novedad de Dios en su vida concreta.

⁶¹ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Ver o perecer*, 91-92.

⁶² B. GONZÁLEZ BUELTA, *Bajar al encuentro de Dios*, 1995, 39.

⁶³ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Orar en un mundo roto*, 153.

⁶⁴ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Tiempo de crear*, 168.

⁶⁵ *Ibid.*

La contemplación actúa como un agente de unificación profunda, sanando las grietas internas y conectando a la persona con Dios, con los demás y con toda la creación. Esta unión con Dios, el “Tú inagotable”, respeta y expande la originalidad de cada ser humano, llevándolo a participar en la vida trinitaria⁶⁶. La comunión con la realidad no encierra al contemplativo en una burbuja espiritual, sino que lo impulsa a comprometerse con la historia humana, especialmente con los más pobres y marginados. En palabras de González Buelta: “la realidad se nos hace transparente como si un tramo de la calle, un aula o una sala de hospital se hubiese pulido hasta volverse un cristal diáfano que nos permite ver la acción discreta y honda de Dios entre nosotros y con nosotros”⁶⁷. Así, la contemplación transforma al creyente en una imagen viva de Dios, capaz de discernir y colaborar en su proyecto creador.

f. Contemplación en la acción

La contemplación en la acción es una forma encarnada y dinámica de espiritualidad que une la experiencia íntima de Dios con el compromiso transformador en el mundo. No es un fin en sí misma, sino que capacita para el discernimiento y la colaboración activa con Dios en la construcción de su Reino, incluso en medio del sufrimiento y la contradicción⁶⁸. Esta contemplación se vive como una “mística de ojos abiertos”, que descubre la presencia divina en todas las realidades, incluso las más seculares y fragmentadas. Implica una inmersión profunda en lo real, donde se percibe la acción discreta y constante de Dios⁶⁹. Así, el contemplativo se convierte en testigo y colaborador de la novedad que Dios realiza en la historia.

Esta espiritualidad se caracteriza por una implicación creadora en la realidad, donde el creyente se convierte en prolongación viva del poder creador de Dios. Se vive en diálogo constante entre polaridades evangélicas como eficacia y gratuidad, profecía y sabiduría, lo personal y lo comunitario. La contemplación en la acción requiere una transformación sensorial, para percibir a Dios en lo cotidiano, en la carne de Jesús y en los más pobres. Está ligada al discernimiento activo, que permite descubrir la colaboración justa y precisa que Dios propone en cada momento. La mirada contemplativa busca lo nuevo, lo germinal, incluso cuando brota en lo pequeño y humilde.

Esta forma de contemplación se manifiesta en gestos sencillos y cotidianos, como cocinar, trabajar o servir a los excluidos, donde se revela la presencia de Dios. Jesús es el modelo por excelencia, cuya misión nace de ver lo que hace el Padre, y San Ignacio de Loyola encarna esta espiritualidad al “hallar a Dios en todas las cosas”⁷⁰. Aunque implica riesgos y oposición, la contemplación en la acción transforma profundamente a la persona, llenándola de sentido y liberándola para acoger la novedad divina. Es un ca-

⁶⁶ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Ver o perecer*, 163.

⁶⁷ *Ibid.* 151.

⁶⁸ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Orar en un mundo roto*, 203-213.

⁶⁹ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Bajar al encuentro de Dios*, 49-55.

⁷⁰ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Orar en un mundo roto*, 153.

mino de integración personal y compromiso con la realidad, donde lo profano se vuelve transparente y la vida se convierte en espacio de revelación y misericordia.

A modo de cierre, puede afirmarse que la comprensión de la contemplación en la obra de González Buelta ofrece una visión profundamente integradora y transformadora de la espiritualidad cristiana. Su propuesta no se limita a una experiencia interior, sino que impulsa a una vivencia encarnada, sensible y comprometida con la realidad. Esta espiritualidad, que une mística y acción, don y tarea, realismo y ternura, resulta especialmente significativa para el contexto juvenil actual, marcado por la búsqueda de sentido, la sensibilidad ante la injusticia y el deseo de autenticidad. En este horizonte, la contemplación se presenta como un camino que no solo transforma la mirada, sino que también moviliza a los jóvenes a ser protagonistas de una historia nueva, en diálogo con Dios y al servicio de los demás. A partir de aquí, se abre la posibilidad de explorar cómo esta propuesta puede resonar, inspirar y acompañar los procesos vitales y espirituales de las nuevas generaciones.

4.1.2. Relevancia de su propuesta para los jóvenes hoy

La mirada contemplativa tematizada por Benjamín González Buelta ofrece un horizonte significativo para los jóvenes, dado que responde a las búsquedas y problemáticas que se han descrito anteriormente. Pues, en contextos marcados por la incertidumbre, la sobreexposición digital y la fragilidad de los vínculos con las redes de apoyo con las que cuentan los jóvenes, su propuesta de contemplación en la acción se convierte en un camino para integrar su cotidianidad y su experiencia espiritual.

González Buelta⁷¹ insiste en que la contemplación no es evasión, sino una forma de habitar la realidad, reconociendo de esta manera, la presencia de Dios o de lo sagrado en las experiencias más concretas. Para los jóvenes, esto implica descubrir que su propia historia – aquella que integra logros, heridas, anhelos y contradicciones – puede ser un espacio privilegiado de encuentro con lo sagrado. De este modo, la espiritualidad deja de percibirse como algo lejano o como sinónimo de una tradición religiosa, y se convierte en una experiencia encarnada que acompaña sus relaciones, su búsqueda de sentido, sus ámbitos académicos, entre otros.

La contemplación en la acción favorece la transformación de los jóvenes, desde su dimensión corporal, afectiva, ética y comunicativa. Para jóvenes que con frecuencia experimentan dispersión, ansiedad o vacíos existenciales, esta espiritualidad ofrece un camino de reconciliación consigo mismos, en el que las emociones se reconocen, se ordenan y se convierten en un lugar de aprendizaje.

Por otra parte, la propuesta de González Buelta resulta relevante porque resignifica el sufrimiento y la vulnerabilidad, experiencias recurrentes en las problemáticas juveniles. Lejos de negar el dolor, invita a integrarlo como parte del proceso vital y como un lugar donde puede experimentarse la cercanía de Dios. Esto permite a los jóvenes a comprender que la fragilidad no es un signo de fracaso, sino una posibilidad de apertura, sanación y crecimiento personal.

⁷¹ B. GONZÁLEZ BUELTA, *Caminar sobre las aguas*, Sal Terrae, Maliaño 2010.

Finalmente, su propuesta de una mística de ojos abiertos ayuda a los jóvenes a vivir con mayor autenticidad en un mundo marcado por inmediatez y la superficialidad. Esta mirada contemplativa, permite reconocer entonces, brotes de vida en lo pequeño, descubrir a Dios en lo cotidiano y llegar a comprometerse con la realidad en cada uno de los contextos que integran su existencia. De ahí, que lo propuesto por González Buelta, permita articular contemplación y acción, interioridad y compromiso, realismo y esperanza. Esta integración es vital, para acompañar las búsquedas juveniles y favorecer la construcción de sentido de vida, en diálogo con problemáticas contemporáneas difíciles de pasar por alto.

5. Conclusiones

La propuesta presentada revela que la educación universitaria puede convertirse en un auténtico lugar teológico, donde la experiencia humana se abre al misterio de Dios y se resignifica desde la fe. En este contexto, la inteligencia espiritual se convierte en una capacidad fundamental para discernir la presencia divina en la propia historia y orientar las decisiones hacia la plenitud. A su vez, la contemplación en la acción, inspirada en la espiritualidad ignaciana y desarrollada por González Buelta, ofrece una mística encarnada que reconoce a Dios en la cotidianidad y en las fragilidades que atraviesan la vida juvenil. Complementariamente, la pedagogía del sentido traduce esta experiencia en prácticas educativas centradas en la escucha, el cuidado y la esperanza, entendiendo la formación integral como acompañamiento de la vida en su complejidad. De este modo, la articulación entre estas tres dimensiones permite comprender el aula no solo como espacio académico, sino como ámbito de revelación y transformación donde los jóvenes reconstruyen su identidad y su horizonte vital.

La coherencia de este planteamiento se apoya en la metodología testimonial empleada, que permitió acceder a las experiencias de los estudiantes y comprender cómo problemáticas como la depresión, los trastornos alimentarios, el consumo de sustancias, las conductas autolesivas y la crisis de identidad inciden en la elaboración del sentido de vida. Los relatos recogidos muestran que estas realidades no constituyen únicamente manifestaciones clínicas, sino expresiones de búsquedas existenciales que demandan respuestas humanizantes. La perspectiva cualitativa empleada evidenció la pertinencia de integrar herramientas narrativas en los estudios sobre juventud y espiritualidad, pues estas permiten captar dimensiones afectivas y simbólicas que otros enfoques no alcanzan a visibilizar.

Los testimonios evidencian, además, que el acompañamiento espiritual puede complementar la intervención clínica al ofrecer espacios de interioridad, reflexión y apertura a lo trascendente. La integración de la pedagogía del sentido con la contemplación en la acción mostró su potencial para favorecer procesos de resignificación personal y fortalecimiento interior, elementos claves en la reconstrucción del proyecto vital de los jóvenes.

En consecuencia, se propone fortalecer institucionalmente tres aspectos: la formación docente en acompañamiento espiritual, la inclusión curricular de espacios orientados al sentido de vida y la articulación entre áreas académicas, pastorales y clíni-

cas. Asimismo, se abren líneas de investigación futuras sobre el impacto del acompañamiento espiritual y la medición de la inteligencia espiritual en contextos universitarios. La espiritualidad contemplativa de González Bueta se confirma, así, como un marco integrador para responder de manera humanizante a las necesidades juveniles contemporáneas.