

UADE

Facultad de Ciencias de la Salud

Trabajo de Integración Final de Psicología

“Relación entre Espiritualidad y Bienestar Psicológico en
personas adultas de AMBA”

Tesista: Fernández, Rosaura Mariela - LU: 94013

Licenciatura en Psicología

Tutora: María de las Mercedes Lotufo

Índice

Introducción	4
Objetivos	6
Objetivo General	6
Objetivos específicos	6
Hipótesis	6
Marco Teórico	7
Espiritualidad	7
Bienestar Psicológico	10
Estado del Arte	12
Metodología	16
Diseño	16
Muestra	17
Instrumentos	17
Procedimiento	18
Análisis e interpretación de datos	19
Resultados	19
Estadísticos descriptivos de los niveles de Espiritualidad y Bienestar Psicológico	19
Diferencias en Bienestar Psicológico según género	20
Diferencias en Espiritualidad según género	21

Diferencias en Bienestar Psicológico según la edad	22
Diferencias en Espiritualidad según la edad	23
Relación entre Espiritualidad y Bienestar Psicológico	24
Discusión	25
Limitaciones y futuras líneas de investigación	27
Conclusión	27
Referencias Bibliográficas	29
Anexos	33
Anexo1: Consentimiento Informado	33
Anexo 2: Cuestionario Sociodemográfico	33
Anexo 3: Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS)	33
Anexo 4:	34

Introducción

A lo largo de los años la psicología clásica, basada en el modelo médico, ha puesto el énfasis en la enfermedad, en todo aquello que tenía que ver con el sufrimiento y la infelicidad. De esa forma, mientras se ponía luz en las emociones negativas y en la debilidad humana la disciplina se veía sesgada por lo patológico dirigiendo las investigaciones y tratamientos por esos rumbos. La Segunda Guerra Mundial ha justificado y/o explicado en parte esa tendencia dada la necesidad de asistir y reparar los daños psicológicos, entre muchísimos otros, ocasionados por este evento histórico que atravesó de una forma u otra, en menor o mayor medida a toda la humanidad. Según Veenhoven (1991), de ese modo se ha dejado de lado el estudio e investigación acerca de los individuos con funcionamiento mental óptimo y saludable.

A finales del siglo XIX y principios del siglo XX autores como William James (1842-1910), Carl Gustav Jung (1875-1961), William Gordon Allport (1897-1967) y Viktor Frankl (1905-1997) entre otros, daban cuenta de la relevancia que tenía la religión en la vida de las personas en cuanto al sentido existencial y sentimiento de esperanza. Estos autores son el antecedente de un nuevo paradigma de la Psicología Positiva.

En la actualidad, el término que más se asemeja a ese paradigma filosófico es el de Espiritualidad. Dicho concepto es diferente y hasta podríamos decir contrario al concepto de religión (definiremos religión en los próximos párrafos), y se relaciona con aquellos que prestan atención a su voz interior. En contraposición a la religión, la Espiritualidad invita a razonar, a pensarnos como parte de una totalidad enfatizando en la relación con los otros (relaciones interpersonales). La Espiritualidad nos habla de trascendencia, realza el valor no sólo del ser humano como sujeto individual sino de la “humanidad” pensándola como un todo, un núcleo, un corazón que invita a la autenticidad y a la verdad, al cuidado y al autoconocimiento de la propia fuerza interior, al desarrollo de la singular creatividad y dones personales.

De este modo la Espiritualidad estaría relacionada con una dimensión universal propia de la experiencia humana, con un potencial creativo que emerge de la consciencia y la subjetividad del individuo, y de las culturas y sociedades (Cook, 2004).

Por otra parte, los cambios a través de la historia, el desarrollo sociocultural, político y económico, nos encuentran hoy inmersos en un contexto global que requiere de nosotros el desarrollo de habilidades y una capacidad de adaptación constante.

Con el surgimiento de la “psicología humanista” de la mano de Carl Rogers y Abraham Maslow (1962) entre otros, se produce un cambio en el paradigma vigente que abre espacio a un nuevo modelo centrado en la salud no sólo como ausencia de síntomas sino en el estudio de los aspectos positivos de las personas y de las características positivas y aspectos sanos como la Resiliencia, la Felicidad y la Creatividad para que sean también investigados (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Así es que en el año 1998 surge de la mano de Martín Seligman la Psicología Positiva. “La Psicología no es sólo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es sólo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros” (Seligman, 2003, p. 126/127).

Se vislumbra en la actualidad una relación entre la Psicología Positiva y la Espiritualidad, y un interés creciente de parte de los profesionales de la psicología en cuanto a actividades meditativas y contemplativas que forman parte de la vida espiritual en tanto parecería que estas influyen de manera positiva en el Bienestar Psicológico de las personas.

Teniendo en cuenta las contribuciones de los autores anteriormente mencionados, como así también otros aportes de autores que mencionaré en el presente trabajo de investigación, es que considero relevante evaluar y establecer conclusiones que contribuyan al ámbito de la psicología acerca de los estados emocionales positivos (como por ejemplo los estados de personas que practican el autoconocimiento y desarrollan ciertos valores que hace que se autoperciban “espirituales”), se relacionan con un estado de Bienestar Psicológico repercutiendo en una mejor calidad de vida. Paralelamente esta experiencia personal afecta el micro y macroentorno del que la persona forma parte.

Dada la relevancia que la Psicología Positiva otorga al desarrollo de herramientas para el logro de un Bienestar Psicológico, resulta muy importante favorecer el aporte de nuevas investigaciones en relación con el constructo Espiritualidad para el ámbito clínico de la Psicología Positiva y sus posibles usos prácticos dentro del ámbito psicoterapéutico. Teniendo en cuenta que actividades que propicien estados tales como la meditación, contacto con la naturaleza, práctica de yoga entre otras, podrían ser utilizadas como herramientas en

el ámbito clínico considero que dada la factibilidad resultaría una gran contribución continuar investigando al respecto.

Entonces, teniendo en cuenta estas ideas, la pregunta principal que surge en torno a la temática es: *¿Existe una relación entre las variables Espiritualidad y Bienestar Psicológico?*

Objetivos

Objetivo General

Describir y analizar cómo es la relación entre la Espiritualidad y Bienestar Psicológico en personas adultas de entre 18 y 60 años residentes en AMBA, y determinar si existe una vinculación entre ambas variables.

Objetivos específicos

- 1) Describir los niveles de Espiritualidad y de Bienestar Psicológico en personas adultas de entre 18 y 60 años residentes en AMBA.
- 2) Comparar los niveles de Espiritualidad y Bienestar Psicológico según el género y la edad.
- 3) Analizar si existe una relación entre la Espiritualidad y el Bienestar Psicológico.

Hipótesis

2. a) Las mujeres puntúan más alto en los niveles de Espiritualidad y Bienestar Psicológico autopercebido que los varones.
2. b) Quienes pertenecen al grupo de mayor edad presentan mayores niveles de Espiritualidad y Bienestar Psicológico autopercebido con respecto a los de menor edad.
3. A mayor nivel de Espiritualidad, mayor nivel de Bienestar Psicológico autopercebido.

Marco Teórico

La psicología clásica basada en el modelo médico se ha ocupado de estudiar temas ligados a las carencias humanas, trabajando la patología en función de su posible reparación.

Autores contemporáneos advierten sobre la necesidad de abordar e investigar los aspectos positivos de las personas teniendo en cuenta los grandes beneficios que estos aspectos les otorgan.

A partir de mediados de los años 70, con el surgimiento de la Psicología Positiva, es que la psicología comienza a interesarse acerca de los procesos protectores que evitan que las personas se enfermen pese a que atraviesen situaciones disruptivas o vivan en contextos desfavorables (Casullo, 1998). Según Mariñelarena Dondena (2014), bajo este nuevo paradigma de reflexión con ideas derivadas de enfoques centrados en la salud, se comienzan a estudiar las dimensiones positivas de la personalidad. Es entonces que a la luz de este nuevo paradigma entre otros temas se comienza a estudiar el Bienestar Psíquico siendo uno de sus principales referentes Carol Ryff (Lupano Perugini y Castro Solano, 2010).

Ha sido Seligman (1998) quien ha fundado el campo de la psicología denominado “Psicología Positiva” que abarca conceptos relativos al bienestar, la felicidad y otros enfoques de valencia positiva para la salud mental alejándose de la visión tradicional que focaliza en los estados negativos de salud mental.

Espiritualidad

A principios del siglo XX, la psicología dio lugar a la psicología de la religión estudiando las manifestaciones psicológicas que estaban relacionadas con las prácticas religiosas. Sus fundadores fueron William James y Friedrich Schleiermacher. Entre los teóricos que han aportado a esta rama de la psicología encontramos a S. Freud, Carl Jung, Alfred Adler, Gordon Allport, Daniel Bastón, Erik H. Erikson, Erich Fromm, Abraham Maslow y Viktor Frankl según Quiceno y Vinaccia (2009).

Es importante a la hora de abordar el constructo Espiritualidad destacar que se asemeja al sentido de religión al que adherían estos autores, el cual es muy distinto al sentido de religión utilizada como un dispositivo de control sobre la vida de las personas a través de un conjunto de reglas dogmáticas.

En el presente trabajo el abordaje del constructo Espiritualidad tiene un sentido universal, muy distinto y casi opuesto a los dogmas y doctrinas contenidos en el constructo tradicional de religión. De hecho, según la literatura de diferentes autores contemporáneos, la versión moderna de la Espiritualidad trasciende el concepto tradicional de religión, pudiendo encontrar personas espirituales, pero no religiosas (Quiceno y Vinaccia 2009).

Actualmente el término Espiritualidad se utiliza en relación con determinadas cualidades como la consciencia, la libertad y la intencionalidad (García, 2010), siendo la definición más relevante en la literatura existente la de Ralph Piedmont, quien define al constructo Espiritualidad como la búsqueda de la construcción de un sentido personal. Según Piedmont (2012), la Trascendencia Espiritual se caracteriza por una motivación intrínseca y personal que otorga un sentido que trasciende lo material y la finitud de la vida de la persona ampliando su perspectiva hacia horizontes que van más allá aún de la muerte. La persona siente una conexión con los otros individuos, con la naturaleza y aún con los seres fallecidos percibiéndose como parte de esa unidad.

Asimismo, Braun (2017) postula utilizar el término “conexión existencial” refiriéndose a la conexión y respeto del ser humano por su propia existencia y a su vez por el resto de los elementos del universo. En tal sentido, cuando hablamos de Espiritualidad no pensamos en instituciones, rituales, ni dogmas sino más bien en personas que dedican tiempo al autoconocimiento para así tener una vida con significado y propósito, contemplando de este modo a personas de diferentes religiones como así también a personas no religiosas o agnósticas. Nos referimos a una conexión personal con una fuerza trascendental, pensamos en una totalidad que trasciende al individuo y de la cual se siente parte. La persona trabaja en el desarrollo de valores tales como la autenticidad y la verdad, y desde ese lugar se relaciona con los otros (Rivera Ledesma, Montero López y Zavala Jiménez, 2014). Trascendencia, compasión, respeto y vínculo con la naturaleza, con lo personal y subjetivo son componentes que hacen a la Espiritualidad (Fuentes, 2018).

En cuanto al desarrollo de investigaciones, según Pargament (1997) desde hace más de dos décadas numerosas investigaciones apuntan a estudiar el papel de la Espiritualidad a la hora de atravesar situaciones disruptivas o disfuncionales. Pudiendo mencionar entre varios investigadores a Kaye y Raghavan, 2002 (citado en “La experiencia de conexión existencial como concepto naturalista de espiritualidad” Braun, 2017), quienes definen la Espiritualidad como el “marco filosófico de vida central, nuclear en la existencia del

individuo y que guía su conducta integrando lo físico, emocional, intelectual, social y lo ético y su voluntad”, entendiéndose entonces que la espiritualidad guía la conducta siendo un marco de referencia para el individuo que es influido por ella a la hora de atravesar determinadas circunstancias que se imponen en la vida misma.

A partir de que la Psicología Positiva comienza a estudiar las diferentes herramientas o disposiciones psíquicas orientadas a un mayor bienestar es que se pone el foco en la Espiritualidad en función de los beneficios observados a nivel psíquico y emocional como así también en las relaciones interpersonales. Este sentimiento de ser parte de una totalidad se traduce en conductas sociales que impactan no sólo a la persona sino a su entorno.

Según Rivera Ledesma et al. (2014), la Espiritualidad genera cogniciones siendo su génesis interna y personal dado que la persona las aprendió a través de sus propias experiencias. El hecho de que la Espiritualidad impacte en la vida de la persona y en su entorno a través de sus conductas, maneras de concebir el mundo y de relacionarse, en consecuencia, explicaría la creciente incursión de dicho constructo en el ámbito de la salud mental. Es frecuente hoy en día que desde el marco teórico Cognitivo-Conductual, se investiguen los beneficios de prácticas tales como Mindfulness, Consciencia Plena, Terapia de Aceptación y Compromiso, entre otras.

Abordando el concepto desde las investigaciones de Ralph Piedmont, quien ha elaborado en el año 2004 la escala ASPIRES destinada a evaluar los sentimientos espirituales y religiosos Piedmont, Kennedy, Sherman, Sherman & Jeg, 2008 (citado en “La Espiritualidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico”, Nogueira, 2015), es importante mencionar que dicho autor considera que la Espiritualidad forma parte de la personalidad siendo el sexto factor que la compone (Piedmont, 1999).

El constructo Espiritualidad según Piedmont (1999), está compuesto por tres dimensiones: Universalidad, Conectividad y Cumplimiento con la Oración. En cuanto a Universalidad, hace referencia a una interconexión entre todos los seres y con el universo, a una inteligencia suprema como un entramado que va más allá de la comprensión del razonamiento humano. La dimensión Conectividad da cuenta del ser humano como parte de un todo más grande y, en consecuencia, todo lo que haga va a afectar a esa totalidad. Aún luego de su muerte, las conductas que ha tenido en vida continuarán afectando a ese todo. Todas las conexiones, incluso con las personas problemáticas, tienen una razón de ser que finalmente serán en función de un bien mayor. La Realización en la oración es la dimensión

a través de la cual la persona siente una conexión con ese orden que trasciende al ser humano, y sentirse parte de él proporciona una sensación de paz y de plenitud. A través de prácticas como la meditación o la oración, la persona refuerza esa sensación elevándose por encima de lo mundano y estableciendo una conexión con ese poder superior.

Entendemos que la Espiritualidad va más allá de las prácticas y rituales propios de la religión. Es importante que quede explícito en el presente trabajo que Religión y Espiritualidad son constructos diferentes. Existen muchas controversias en cuanto a la relación entre la religión y la salud mental y el bienestar psicológico. Pudiendo ser definida la religión como un sistema de creencias y cultos organizados que responden a instituciones sociales con una doctrina específica (judaísmo, catolicismo, cristianismo, etc.) (Emblen, 1992).

Según la etimología, el término “religión” tiene dos interpretaciones etimológicas: *religare*, que significa vincular, atar; implica subordinación, y *religiosus*, que equivale a ser escrupuloso en cumplimiento a los deberes que se imponen al ciudadano en el culto a los dioses. Si bien la Espiritualidad podría abarcar la religión, la Espiritualidad *no es* religiosidad (Cook, 2004). Siendo que la Espiritualidad se expande hasta un entendimiento acerca del sentido de la vida, aspira a su relación con la trascendencia, con la humanidad, significado y propósito en la vida, autenticidad y verdad, valores y autoconocimiento. Entonces, la Espiritualidad tiene un sentido de identidad interior, de relación con los demás, con su entorno, consigo mismo y con “uno” superior (Parsian y Dunning, 2009a). Así la persona puede construir un mapa de valores que le permite discriminar lo importante y desarrollará afectos más adaptativos ante las diferentes situaciones de la vida (Rodríguez, 2011).

Bienestar Psicológico

Clásicamente, la felicidad estaba ligada a la filosofía que se preguntaba acerca del supremo bien como un tema ligado a la sociología, mientras que la psicología investigaba cuestiones relacionadas al sufrimiento, la enfermedad y demás variables que causaban infelicidad a las personas.

Con el surgimiento del concepto de Salud Integral, al declararse que la misma es un estado de óptimo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones

o enfermedades (OMS, 1948) y bajo la luz de investigadores de la corriente fundada por Seligman denominada Psicología Positiva, es que se comienza a estudiar acerca de las fortalezas y emociones positivas ampliando el horizonte de actuación de la psicología. Resulta ser entonces que en los últimos años el interés de los investigadores con relación al Bienestar Psicológico ha crecido notablemente.

Desde la psicología, la felicidad no está relacionada con los recursos materiales, sino más bien con la disponibilidad de recursos psíquicos y estrategias cognitivas que propicien un estado mental de Bienestar (Castro Solano, 2009). Planteándose en sus estudios dos tradiciones: la tradición hedónica y la tradición eudaemónica. La tradición hedónica está relacionada con el bienestar subjetivo en tanto la persona intenta experimentar la mayor parte del tiempo emociones positivas para así sentirse feliz. La tradición eudaemónica, en cambio, nos habla de un estado de armonía y plenitud experimentado como consecuencia del desarrollo de las virtudes y capacidades propias de cada ser humano que permiten su expansión personal (Rodríguez Carabajal, Méndez, Moreno Jiménez, Blanco Abarca, Dierendonck y Dirk Van, 2010).

Según Castro Solano (2009), el Bienestar Psicológico está relacionado con la valoración que la persona realiza acerca de los resultados que ha logrado en su forma de vivir la vida.

El modelo integrado del constructo que presenta Carol Ryff (1989a), está compuesto por seis dimensiones: la Autoaceptación, siendo ésta la dimensión que indica el grado de apreciación que el individuo tiene por sí mismo, incluso por aquellos aspectos negativos; las Relaciones Positivas, que refieren a la capacidad de vincularse afectivamente, de comprender, de compartir, de empatizar y de apertura hacia los otros; la Autonomía, que abarca la habilidad de conducir la propia vida y a su vez relacionarse con el medio sin perder capacidad de juicio, sosteniendo los propios valores; el Dominio del entorno, que tiene que ver con la capacidad de adaptarse a las situaciones adversas o disruptivas, como así también con la capacidad de influir de manera positiva en el ambiente que rodea a la persona; el Propósito en la vida, que resulta inherente a la capacidad de encontrar un significado a lo vivido y a lo que se está por vivir, de encontrar y/o dotar de sentido a las circunstancias y agregarles así valor, también nos habla de tener objetivos, metas, de tener el sentimiento de que la vida tiene una dirección; y por último, encontramos la dimensión del Crecimiento Personal, que invita a la persona al constante crecimiento a través de la posibilidad de abrirse

a nuevas experiencias, de continuar aprendiendo y confiando en que se poseen los recursos necesarios para afrontar los nuevos retos y desafíos.

Estado del Arte

Con respecto a la Espiritualidad y el Bienestar Psicológico, en Puerto Rico, Gonzalez-Rivera et al., (2017) han realizado un estudio exploratorio con el fin de investigar si existe una correlación significativa entre la Espiritualidad, las prácticas religiosas y el Bienestar Psicológico en una muestra de individuos adultos. Debido a las discrepancias y debates sobre los resultados de diferentes investigaciones en cuanto a la Espiritualidad, las prácticas religiosas y su asociación con el Bienestar Psicológico, estos autores han identificado cuatro factores que podrían explicar la diferencia en los resultados de las investigaciones: a) la cantidad de conceptualizaciones acerca de la variable Espiritualidad, b) el contexto cultural donde se explora la relación, c) los instrumentos utilizados, y d) las escalas y sus correspondientes reactivos. La muestra estuvo conformada por un grupo de adultos puertorriqueños de entre 21 y 65 años. Los instrumentos utilizados fueron: un cuestionario de datos generales, la Escala de Espiritualidad de Delaney, y la Escala Breve de Bienestar Psicológico de Ryff (ambas escalas validadas para la población que se ha muestreado). Se evaluó cuáles eran los factores que podrían afectar la relación Espiritualidad-Bienestar Psicológico y la validez de los resultados y se halló que estos factores eran la conceptualización del constructo Espiritualidad y la utilización de instrumentos adecuados. Para resolverlo se adoptó un marco teórico que diferencie los conceptos Espiritualidad de Religiosidad y se eligió un instrumento que operacionalizara la Espiritualidad sin contemplar los aspectos religiosos. Los resultados obtenidos arrojaron que en la medida que aumenta la frecuencia de la oración y la meditación, aumenta el nivel de Bienestar Psicológico en el individuo, sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos que oran con frecuencia y los que no oran. Esto sugeriría que la oración como estrategia de afrontamiento tendría un valor positivo si la persona cree en el poder de ésta. No se encontraron diferencias entre personas religiosas o no religiosas en cuanto al Bienestar Psicológico. Según este estudio, la religión no correlaciona con la felicidad ni tampoco con el Bienestar Psicológico. También se halló que la oración no es predictora del Bienestar Psicológico y sí lo es la práctica de meditación. Asimismo, se aclara

que podría haber otras variables que estén interviniendo en dicho resultado. Esta investigación concluyó que existe una correlación directa, moderada baja y estadísticamente significativa entre el nivel de Espiritualidad y el nivel de Bienestar Psicológico.

Por otra parte, teniendo en cuenta el ciclo vital de la adolescencia, una investigación en Gran Buenos Aires y Capital Federal tuvo como objetivo evaluar la asociación entre Satisfacción con la Vida (SLV), Resiliencia y Espiritualidad, en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Comprendiendo que, durante esta etapa de transición hacia la vida adulta, la resiliencia opera como un factor protector (Vinaccia et al., 2007). El estudio de tipo no experimental con alcance correlacional y de corte transversal se realizó sobre una muestra no probabilística conformada por 188 adolescentes de entre 13 y 19 años de ambos sexos. Además del cuestionario sociodemográfico, se utilizaron: la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada al español y validada en Argentina, el Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning en su versión española y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener adaptada para adolescentes y validada al español. Los participantes del estudio puntuaron en un nivel medio de Espiritualidad, Resiliencia y Satisfacción con la Vida, puntuando más alto la dimensión de Autoconciencia y manifestando la mayoría de los participantes que no desarrollan Prácticas Espirituales. En cuanto a las correlaciones, se halló que Espiritualidad correlaciona positivamente con Satisfacción con la Vida, apoyando los estudios de Tapia y Villegas (2008) y Simkin (2020), que afirman que las personas que se autoperceben espirituales tienden a experimentar Satisfacción con la Vida y sentido de propósito, a la vez que se manifiestan menos neuróticas, más responsables, conscientes y benevolentes. Se halló también que la Espiritualidad correlaciona de manera positiva con la Resiliencia y todas sus dimensiones, en concordancia con varios autores que afirman que quienes poseen mayor Espiritualidad suelen buscar la trascendencia y encontrar en los obstáculos o eventos traumáticos nuevos significados, Salgado (2014). En lo que respecta a las dimensiones, a mayor Autoconciencia mayor puntaje en todas las dimensiones de la variable Resiliencia, al igual que con las Necesidades Espirituales y la importancia de las Creencias Espirituales. Los participantes que realizan Prácticas Espirituales como la contemplación, meditación y la oración, puntuaron a su vez más alto en las dimensiones de Autoeficacia y Evitación Cognitiva que los que no lo hacen, hallándose una correlación positiva también entre estas asociaciones. Esto podría deberse al impacto favorable que estas técnicas tienen en los procesos cerebrales, los estados de tranquilidad, estados de aquietamiento mental que repercuten en la salud mental y física de las personas (Navas y

Villegas, 2006). Según la evidencia recogida, esta investigación concluyó que la Espiritualidad tiene un sentido positivo en el sentimiento de satisfacción y la valoración de la vida de las personas como así también que, a mayor espiritualidad, mayor Resiliencia y mayor es la capacidad para afrontar las adversidades (Caccia y Elgier, 2020).

Además, en Argentina, una investigación realizada en la Universidad Católica estudió acerca de la dimensión espiritual como variable que influye de manera importante en la salud mental de las personas. El objetivo general de la investigación fue estudiar la relación entre Espiritualidad, religiosidad y empatía en profesionales de la salud mental de CABA, teniendo en cuenta la relevancia de estudiar la calidad empática de los profesionales de la salud que se vinculan con estas temáticas. Durante el estudio se cuidó de no excluir a las personas que no adhieren a ninguna religión poniendo más bien el foco en quienes se consideran a sí mismos espirituales, independientemente de su afiliación o no religiosa. Se realizó un estudio exploratorio descriptivo-correlacional, con un enfoque cualitativo y cuantitativo, no experimental y transversal en base a una muestra intencional, no representativa, compuesta por 102 psicólogos/as y psiquiatras psicoterapeutas. Como instrumentos se utilizaron el Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning, Systems of Beliefs Inventory, SBI-15R, y el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA). Según los resultados obtenidos, la mayoría de los profesionales de la salud mental evaluados se identificaron a sí mismos como personas espirituales o religiosas. Los profesionales que adhieren al marco teórico humanista le adjudican una mayor importancia a la Espiritualidad que los profesionales que utilizan un marco teórico psicodinámico. Todos los evaluados coincidieron en la importancia de la empatía como predictor favorable en el tratamiento psicológico. El 61.8 % de los participantes opinó que la espiritualidad/religiosidad deberían incluirse en la formación académica de grado, mientras que el 38.2 % dijo no considerarlo necesario por falta de convencimiento acerca de la relevancia de incluir la dimensión Espiritualidad en el proceso psicoterapéutico. La investigación arribó a la conclusión acerca de la necesidad de que psicólogos y psiquiatras comprendan y acepten la dimensión espiritual y religiosa como parte del desarrollo del ser humano, y puedan así reconocer cómo variables tales como creencias, necesidades espirituales, bienestar espiritual, fe, estilos de afrontamiento, entre otros, afectan a las personas (Fuentes, 2020).

Sin embargo, en discrepancia con varias investigaciones en donde la relación Comportamiento Prosocial y Espiritualidad era positiva, un estudio realizado en Perú arrojó una relación inversa entre ambas variables. En dicha investigación de tipo descriptivo

correlacional y con un diseño no experimental transversal conformada por 374 estudiantes universitarios de Psicología se ha estudiado la relación entre estos dos conceptos que guardan estrecha relación con la religión y el altruismo. Se utilizaron la escala de Espiritualidad de Parsian y Dunning, y la Escala de Conducta Prosocial de Sofía Auné. Los resultados de dicha investigación evidenciaron que el 90% de los participantes manifestó rangos altos de Espiritualidad, entendiéndola como una búsqueda de significado y conexión con algo trascendente y superior a ellos mismos. Existe una correlación negativa inversa de nivel moderado entre la Espiritualidad y el Comportamiento Prosocial en los estudiantes universitarios de Psicología de la Universidad Nacional San Agustín, R de Pearson (-,553), siendo el grado de correlación inversa independiente de que los estudiantes estén o no identificados con una religión. En cuanto a las dimensiones de Espiritualidad, estuvieron más presentes las de “Autoconsciencia” y “Necesidades Espirituales” que las relacionadas con prácticas y rituales, y no se hallaron influencias en los niveles de Espiritualidad que estén relacionadas con las características sociodemográficas de los participantes. El 72% de la muestra manifestó un Comportamiento Prosocial dentro del rango promedio identificándose una sutil tendencia del sexo masculino con niveles más altos, al contrario que en las mujeres cuyas frecuencias se asocian con niveles más bajos de Comportamiento Prosocial. Por último, los estudiantes no identificados con una religión al igual que los que se identificaron con la religión de “no practicantes” resultaron tener una ligera tendencia a niveles más altos de Comportamiento Prosocial (Quispe Cazorla, 2021).

En cuanto a la Espiritualidad, teniendo en cuenta el crecimiento en cuanto a su prevalencia de las enfermedades crónicas, se realizó un estudio en México con la finalidad de describir la Espiritualidad y su relación con la calidad de vida en personas adultas con enfermedades crónicas degenerativas. Entendiendo que éstas representan un gran reto que afecta varios ámbitos (salud, economía, social), tanto para el individuo que las padece como para su familia y la comunidad, e impactan también en la percepción que la persona tiene acerca de su calidad de vida. La muestra no probabilística estuvo compuesta por 183 adultos de ambos sexos, con diagnóstico de una enfermedad crónica degenerativa y se utilizaron como instrumentos el Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning, y la Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF. El 66% de la muestra pertenecía al sexo femenino. La enfermedad crónica-degenerativa predominante fue la obesidad (49,2%), en segundo lugar, la diabetes (23,5%), y por último, la hipertensión arterial (18,6%). El 92,9% de los participantes reportaron profesar la religión católica, el 79,8% manifestó tener una calidad

de vida normal y el 55,7% refirió tener un nivel de Espiritualidad alto. Los autores destacan la tendencia de las personas con enfermedades crónicas degenerativas a buscar explicaciones en el ámbito religioso como así también en las creencias espirituales orientadas a fuerzas superiores o propósitos de vida para poder atravesar las situaciones difíciles. El aporte del presente trabajo fue conocer de manera descriptiva que aun padeciendo enfermedades crónicas degenerativas los participantes poseen altos niveles de Espiritualidad y una percepción positiva acerca de su calidad de vida (Reséndiz Rivera, Fuentes Ocampo, Mejía Benavides y Díaz Cervantes 2021).

Con respecto a la Espiritualidad y los síntomas depresivos Gallardo-Peralta y Sánchez-Moreno (2020) han estudiado la asociación entre la religiosidad y la Espiritualidad con los síntomas depresivos en 777 personas mayores del norte de Chile. Se utilizaron la versión abreviada de la Escala Geriátrica de Depresión (GDS) de Brink et al. (1982) para evaluar la depresión en personas mayores chilenas, y el BMMRS del Fetzer Institute y el National Institute of Aging Working Group (1999), adaptado y validado en personas para la evaluación de distintos aspectos teóricos de la religiosidad y de la Espiritualidad. El 22% de la muestra total dio positivo en depresión, hallándose diferencias estadísticamente significativas en las prácticas espirituales entre quienes tienen síntomas depresivos y quienes no los tienen. Sin embargo, no se corroboraron estas diferencias en cuanto a las prácticas religiosas, entendiéndose esta discrepancia en relación con la diferencia de constructos. Por último, el estudio sugiere que la Espiritualidad y la religiosidad (religiosidad en el caso de las personas mayores como una experiencia colectiva y de integración social), podrían ser utilizados como recursos psicosociales. Concluye que ambas están siendo utilizadas como herramienta de atención sociosanitaria en diversos países y se destaca la asociación negativa entre Espiritualidad y la incidencia de síntomas depresivos en el ámbito de la salud mental de las personas mayores.

Metodología

Diseño

La presente es una investigación de enfoque cuantitativo, no experimental, de campo y ex post facto, transversal y con un alcance descriptivo-correlacional.

Muestra

El procedimiento de toma de la muestra fue por disponibilidad, intencional, tipo no probabilístico. La misma estuvo compuesta por 200 individuos residentes en AMBA con una edad media de 39.24 años ($DE = 11.59$). De éstos, el 63.5% correspondió al género femenino ($n = 127$), y el 36.5% masculino ($n = 73$).

Para participar del estudio los criterios de inclusión adoptados fueron: (1) que los mismos tengan una edad entre 20 y 60 años de edad, (2) que sean residentes del área metropolitana de Buenos Aires (AMBA), (3) que posean estudios secundarios completos. Se Excluyeron del análisis aquellos sujetos que al momento de la investigación se encontraban realizando tratamiento psiquiátrico.

Al ser el tipo de muestra no probabilística los resultados de este estudio no pueden ser generalizados al resto de la población, es decir que las conclusiones aplican específicamente en el grupo de la muestra (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio, 2014).

Instrumentos

Se utilizaron como instrumentos de recolección de datos los siguientes cuestionarios:

Consentimiento Informado (Ver Anexo 1).

Cuestionario Sociodemográfico diseñado específicamente para indagar la edad, género, lugar actual de residencia, nivel de estudios de los encuestados y afiliación religiosa (Ver Anexo 2).

Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) diseñado por Ryff (1989), un formulario autoadministrable válido, confiable y adaptado a nuestro país, que consta de 13 ítems con tres alternativas de respuesta (*de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo*). Se realizó sobre la base de las seis dimensiones iniciales, contando con un 75% de acuerdo interjueces en su validez de contenido y una confiabilidad aceptable de 0.74 (Casullo y Castro Solano, 2000) (Ver Anexo 3).

Cuestionario de Espiritualidad, este instrumento fue diseñado por Parsian y Dunning (2008) y validado por Díaz et al. (2012) en su versión española, la cual presenta un Alfa de Cronbach de .88. El índice global de validez de contenido es de 0.90. El análisis factorial exploratorio arrojó que el 52.60% de la varianza está explicada por cuatro factores. Se concluyó que el instrumento es confiable y válido en su versión en español. Está compuesto por 29 ítems organizados en 4 escalas, las cuales son: Autoconciencia (10 ítems), entendida como el conocimiento que tiene la persona de sí misma, la importancia de creencias espirituales en la vida (4 ítems), las prácticas espirituales (6 ítems) y las necesidades espirituales (9 ítems).

Utiliza una escala de Likert de cuatro puntos, que van desde *muy en desacuerdo* (1), *en desacuerdo* (2), *de acuerdo* (3), *muy de acuerdo* (4). Los puntajes obtenidos en cada ítem se suman a los correspondientes a cada escala y se obtienen 4 puntajes que permiten caracterizar cómo la persona experimenta la espiritualidad. Los niveles que mide dicho cuestionario son: Nivel alto de espiritualidad, con mayoría de respuestas “4”, Nivel medio de espiritualidad y Nivel bajo de espiritualidad, con mayoría de respuestas “1”. (Ver Anexo 4)

Procedimiento

Los instrumentos fueron administrados en formato digital, asincrónico y en forma de formularios autoadministrables a través de la plataforma Google Forms. Para ello se procedió a emular los cuestionarios físicos en la plataforma virtual y se convocó través de las redes sociales (Instagram, Facebook, WhatsApp y Twitter). Los participantes fueron invitados a participar del estudio voluntariamente, garantizándoles el anonimato y la confidencialidad de la información recabada.

Por orden de administración, los encuestados primero debieron completar el consentimiento informado, donde se los notifico acerca del propósito del estudio, la participación voluntaria y su derecho a retirarse del mismo en cualquier momento (ver ANEXO 1). Luego se administró un formulario sociodemográfico diseñado ad hoc para este estudio donde se ha indagado la edad, género, lugar de residencia, nivel de estudios y prácticas religiosas). Posteriormente (y en este orden) se administraron los instrumentos psicométricos: Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) y Escala de Espiritualidad de Parsian y Dunning.

Análisis e interpretación de datos

Cuando se completó la recolección muestra se creó una base de datos tomándose como válidos solo los formularios que fueron completadas correctamente quedando una muestra total personas. Luego se constituyó una matriz de datos en el software estadístico IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) en su versión 25 para Windows para la realización de los siguientes análisis estadísticos: en el caso de las variables se realizó un análisis descriptivo para obtener medias, valores máximos y mínimos, desviaciones típicas, y frecuencias. En segundo lugar, se analizó el estadístico t de Student para la comparación de grupos, y finalmente se trabajó con r Pearson con la finalidad de establecer las correlaciones entre variables.

Resultados

Estadísticos descriptivos de los niveles de Espiritualidad y Bienestar Psicológico

A continuación, se presentan los resultados de este estudio. Para dar respuesta al primer objetivo específico realizaron estadísticos descriptivos sobre las variables en estudio. Aquellos correspondientes a la escala de Bienestar Psicológico se presentan en la tabla 1, donde puede observarse en la dimensión aceptación - control una media de 8.66 ($DE = 0.70$), con un mínimo de 5 y un máximo de 9; en la dimensión autonomía una media de 8.02 ($DE = 1.14$), con un mínimo de 4 y un máximo de 9; en la dimensión vínculos una media de 8.43 ($DE = 0.79$) con un mínimo de 6 y un máximo de 9; y en la dimensión proyectos una media de 11.19 ($DE = 1.02$) con un mínimo de 6 y un máximo de 12.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos de bienestar psicológico

	Media (DE)	Mínimo	Máximo
Aceptación - Control	8.66 (0.70)	5	9
Autonomía	8.02 (1.14)	4	9

Vínculos	8.43 (0.79)	6	9
Proyectos	11.19 (1.02)	6	12

Los estadísticos descriptivos correspondientes a la escala de Espiritualidad se presentan en la tabla 2, donde puede observarse en la dimensión autoconciencia una media de 30.89 ($DE = 4.07$), con una puntuación mínima de 18 y una máxima de 40. Seguidamente, la dimensión importancia de las prácticas espirituales, con una media de 10.60 ($DE = 3.33$), con un mínimo de 4 y un máximo de 16; la dimensión prácticas espirituales, con una media de 15.83 ($DE = 3.64$) con un mínimo de 6 y un máximo de 24; y finalmente la dimensión necesidades espirituales con una media de 27.67 ($DE = 4.20$) con un mínimo de 11 y un máximo de 36.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de espiritualidad

	Media (DE)	Mínimo	Máximo
Autoconciencia	30.89 (4.07)	18	40
Importancia de las prácticas espirituales	10.60 (3.33)	4	16
Prácticas espirituales	15.83 (3.64)	6	24
Necesidades espirituales	27.67 (4.20)	11	36

Diferencias en Bienestar Psicológico según género

Para el segundo objetivo específico se examinaron las diferencias entre Bienestar Psicológico y Espiritualidad. En primer lugar, se realizó una prueba t de *student* para analizar estas diferencias según género, dentro de las cuales se observó que el bienestar psicológico solo presenta diferencias estadísticamente significativas en su dimensión autonomía ($t_{(200)} =$

2.159; $p < 0.5$) a favor del género masculino ($M = 8.24$; $DE = 1.11$) sobre el femenino ($M = 7.88$; $DE = 1.11$).

Tabla 3.

Diferencias en bienestar psicológico según género

	Género		$t_{(200)}$
	Masculino	Femenino	
	Media (DE)	Media (DE)	
	$n = 73$	$n = 127$	
Aceptación - Control	8.65 (0.62)	8.66 (0.66)	-.112
Autonomía	8.24 (1.11)	7.88 (1.14)	2.159*
Vínculos	8.54 (0.72)	8.36 (0.82)	1.602
Proyectos	11.02 (1.15)	11.28 (0.94)	-1.702

* $p < .05$

Diferencias en Espiritualidad según género

En lo que respecta a las diferencias en espiritualidad según género, como puede apreciarse en la tabla 4, los resultados indicaron que esta presenta diferencias en todas sus dimensiones. Específicamente, en autoconciencia ($t_{(200)} = -1.355$; $p < .05$), a favor del género femenino ($M = 31.18$; $DE = 4.08$) sobre el masculino ($M = 30.38$; $DE = 4.02$), en importancia de las prácticas espirituales ($t_{(200)} = -2.015$; $p < 0.5$), a favor del femenino ($M = 10.96$; $DE = 3.32$) sobre el masculino ($M = 9.98$; $DE = 3.84$); en prácticas espirituales ($t_{(200)} = -1.891$; $p < 0.5$) a favor del género femenino ($M = 16.19$; $DE = 3.84$) sobre el masculino ($M = 15.19$; $DE = 3.84$); y en necesidades espirituales ($t_{(200)} = -3.534$; $p < 0.5$), también a favor del género femenino ($M = 28.44$; $DE = 3.71$) sobre el masculino ($M = 26.32$; $DE = 4.66$).

Tabla 4.

Diferencias en espiritualidad según género

	Género		$t_{(200)}$
	Masculino	Femenino	
	Media (DE)	Media (DE)	
	$n = 73$	$n = 127$	
Autoconciencia	30.38 (4.02)	31.18 (4.08)	-1.355*
Importancia de las prácticas espirituales	9.98 (3.27)	10.96 (3.32)	-2.015*
Prácticas espirituales	15.19 (3.84)	16.19 (3.84)	-1.891*
Necesidades espirituales	26.32 (4.66)	28.44 (3.71)	-3.534*

* $p < .05$

Diferencias en Bienestar Psicológico según la edad

En segundo lugar, se examinaron las diferencias en las variables según grupos de edad. Por un lado, se observó que el bienestar psicológico no presenta diferencias estadísticamente significativas en ninguna de sus dimensiones, tal como se exhibe en la tabla 5.

Tabla 5.

Diferencias en bienestar psicológico según edad

	Edad		$t_{(200)}$
	20 a 40 años	41 a 60 años	
	Media (DE)	Media (DE)	
	$n = 103$	$n = 97$	

Aceptación - Control	8.71 (0.56)	8.60 (0.82)	1.107
Autonomía	8.05 (1.10)	7.97 (1.19)	.187
Vínculos	8.33 (0.80)	8.53 (0.76)	-1.851
Proyectos	11.06 (0.97)	11.31 (1.07)	-1.732

Diferencias en Espiritualidad según la edad

Por otro lado, se halló que la espiritualidad presenta diferencias en sus dimensiones, a excepción de la dimensión autoconciencia. Tal como puede observarse en la tabla 6, existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión importancia de las prácticas espirituales ($t_{(200)} = -2.964$; $p < 0.5$), donde el grupo de 41 a 60 años ($M = 11.30$; $DE = 3.15$) puntuó más alto que el grupo de 20 a 40 años ($M = 9.94$; $DE = 3.37$); en la dimensión prácticas espirituales ($t_{(200)} = -2.630$; $p < 0.5$), observándose un puntaje mayor en el grupo de 41 a 60 años ($M = 16.51$; $DE = 3.36$) que en el grupo de 20 a 40 años ($M = 15.18$; $DE = 3.78$); y también en la dimensión necesidades espirituales ($t_{(200)} = 2.396$; $p < 0.5$), donde tuvo mayor puntaje el grupo de 20 a 40 años ($M = 28.35$; $DE = 3.99$) que el grupo de 41 a 60 años ($M = 26.94$; $DE = 4.30$).

Tabla 6.

Diferencias en espiritualidad según edad

	Edad		$t_{(200)}$
	20 a 40 años	41 a 60 años	
	Media (DE)	Media (DE)	
	$n = 103$	$n = 97$	
Autoconciencia	30.60 (3.98)	31.20 (4.16)	-1.049
Importancia de las prácticas espirituales	9.94 (3.37)	11.30 (3.15)	-2.964*

Prácticas espirituales	15.18 (3.78)	16.51 (3.36)	-2.630*
Necesidades espirituales	28.35 (3.99)	26.94 (4.30)	2.396*

Relación entre Espiritualidad y Bienestar Psicológico

Para la resolución del tercer objetivo específico, se realizó un análisis de correlación bivariada de Pearson, cuyos resultados se presentan en la tabla 7. Estos dieron cuenta de correlaciones positivas entre las dimensiones de bienestar psicológico y espiritualidad.

En primer lugar, la dimensión aceptación-control correlacionó de manera positiva con todas las dimensiones de espiritualidad, específicamente: con autoconciencia ($r = .319$; $p < 0.1$); importancia de las prácticas espirituales ($r = .357$; $p < 0.1$); prácticas espirituales ($r = .283$; $p < 0.1$) y necesidades espirituales ($r = .235$; $p < 0.1$).

En segundo lugar, la dimensión autonomía correlacionó de manera positiva con autoconciencia ($r = .386$; $p < 0.1$), importancia de las prácticas espirituales ($r = .253$; $p < 0.1$) y prácticas espirituales ($r = .276$; $p < 0.1$), no así con necesidades espirituales.

En tercer lugar, la dimensión vínculos correlacionó positivamente con autoconciencia ($r = .403$; $p < 0.1$), importancia de las prácticas espirituales ($r = .278$; $p < 0.1$) y prácticas espirituales ($r = .285$; $p < 0.1$), no así con necesidades espirituales.

Y en cuarto y último lugar, la dimensión proyectos correlacionó de manera positiva con todas las dimensiones de espiritualidad, a saber: con autoconciencia ($r = .407$; $p < 0.1$); con importancia de las prácticas espirituales ($r = .331$; $p < 0.1$), con prácticas espirituales ($r = .399$; $p < 0.1$) y con necesidades espirituales ($r = .229$; $p < 0.1$).

Tabla 7.

Correlación entre bienestar psicológico y espiritualidad

	Aceptación- Control	Autonomía	Vínculos	Proyectos
Autoconciencia	.319**	.386**	.403**	.407**

Importancia de las prácticas espirituales	.357**	.253**	.278**	.331**
Prácticas espirituales	.283**	.276**	.285**	.399**
Necesidades espirituales	.235**	0.62	.087	.229**

Discusión

En cuanto al objetivo principal y la hipótesis de la presente investigación se comprobó que la Espiritualidad se correlaciona de manera positiva con el Bienestar Psicológico en la población en general, es decir, a medida que aumenta el nivel de Espiritualidad, aumenta el Bienestar Psicológico. Si bien no se hallaron demasiados estudios previos que indaguen exactamente la relación entre los constructos estudiados, los resultados son congruentes con los reportados por Gonzalez-Rivera et al., (2017) quienes concluyeron que existe una correlación positiva entre el nivel de Espiritualidad y el nivel de Bienestar Psicológico en adultos puertorriqueños. Por otra parte, los resultados pueden considerarse congruentes -valiéndose de cierta extrapolación- con lo expuesto por Kaye y Raghavan, 2002 (citado en “La experiencia de conexión existencial como concepto naturalista de espiritualidad” Braun, 2017), quienes definían la Espiritualidad como un marco filosófico de referencia que guía la conducta e influye al individuo a la hora de atravesar determinadas circunstancias, pudiéndose entender de esta manera la relación entre ambas variables. En la misma línea, ya a principios del siglo XX autores precursores del paradigma de la Psicología Positiva resaltaban la importancia del sentido de trascendencia y de valor universal ambos ligados estrechamente con el Bienestar Espiritual.

Por otra parte, las dimensiones de Bienestar Psicológico aceptación-control y proyectos correlacionaron de manera positiva con todas las dimensiones de Espiritualidad, (autoconsciencia, importancia de las prácticas espirituales, prácticas espirituales y necesidades espirituales), es decir que a medida que aumentan dichas variables del Bienestar

Psicológico aumentan las variables de la Espiritualidad. Si bien no se encontraron estudios previos que indaguen las relaciones entre las dimensiones de estos dos constructos en la población argentina, aquellas personas que tendrían la capacidad de controlar los ambientes según sus necesidades, la aceptación de las facetas positivas y negativas de sí mismos, la capacidad de aceptar las circunstancias que suceden en su vida y portan proyectos (objetivos y planes de vida), son quienes tienen mayor nivel de conocimiento de sí mismas, y mayores niveles de creencias espirituales, de prácticas espirituales y de necesidades espirituales. Dichos resultados guardan coherencia con las investigaciones de Tapia y Villegas (2008), y Simkin (2020), que afirman que las personas que se autoperciben espirituales suelen experimentar sentido de propósito, se manifiestan menos neuróticas, más responsables y conscientes.

Por otra parte, las dimensiones de Bienestar Psicológico autonomía y vínculos correlacionaron de manera positiva con todas las dimensiones de Espiritualidad excepto necesidades espirituales. Esto indica que las personas con capacidad de autodeterminación y con confianza en sí mismas, como así también aquellas personas que poseen vínculos psicosociales de calidad y son afectuosos en sus relaciones con otros son aquellas que tienen mayor conocimiento de sí mismas, mayores niveles de creencias espirituales, de prácticas espirituales, no obstante, según este estudio no tienen necesidades espirituales.

El segundo objetivo específico consistió en comparar los niveles de Espiritualidad y Bienestar Psicológico según el género y la edad. En cuanto al género la segunda hipótesis planteada indica que las mujeres gozan de niveles más altos de Espiritualidad y Bienestar Psicológico que los hombres. En el caso de la Espiritualidad, se ha validado la hipótesis en cuanto a que las mujeres puntúan más alto en los niveles de Espiritualidad, en congruencia con la investigación realizada por San Román, S. et al. (2019), sin embargo, en relación con la variable Bienestar Psicológico no se hallaron diferencias estadísticamente significativas excepto en la dimensión autonomía y estas fueron a favor de los hombres. La autonomía se entiende como la capacidad de llevar a cabo resoluciones y confiar en las ideas propias (Páramo, Straniero, García, Torrecilla & Gómez, 2012) por lo tanto se entiende que los hombres cuando deben tomar decisiones tienen menores dificultades que las mujeres. Los mismos resultados se hallaron en una investigación previa realizada por Soldati (2017).

En cuanto a la edad no se hallaron diferencias estadísticamente significativas con relación a la edad en cuanto al constructo Bienestar Psicológico en ninguna de sus

dimensiones anulando así la segunda hipótesis planteada en relación con dicho constructo. Sin embargo, en lo que respecta al constructo Espiritualidad todas las dimensiones a excepción de autoconciencia, presentaron diferencias estadísticamente significativas a favor del grupo etario de mayor edad (de 41 a 60 años). Al tratarse de un constructo inherente a la búsqueda de un sentido personal de trascendencia, que va más allá de lo material y que es de motivación intrínseca (Piedmont, 2012), presenta cierta lógica que el grupo de mayor edad haya puntuado más alto debido a que han transitado ciertas experiencias y ciclos vitales que los colocan en un momento de la vida donde las perspectivas suelen ser muy diferentes a cuando eran mas jóvenes.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

Como limitación, en primer lugar, se deben tener en cuenta características sociodemográficas, tales como la extensión de la zona y el rango de edades, puesto que las pruebas se llevaron a cabo en sujetos de hasta sesenta años.

Otra limitación de la presente investigación residió en el tamaño de la muestra, que en caso de ser más robusta y abarcar un rango de edades más amplio permitiría llevar a cabo un análisis mucho mayor de los constructos y sus dimensiones, tanto en función de las etapas vitales de los participantes como en su sexo.

Queda pendiente para futuras investigaciones seguir con la misma línea de investigación, teniendo en cuenta tanto la limitación geográfica como características tales como la religiosidad, la espiritualidad y el estado civil.

Conclusión

Según los resultados, existe una relación positiva entre el Bienestar Psicológico y la Espiritualidad, por lo cual se puede concluir que las personas con mayor Bienestar Psicológico cuentan con un mayor nivel de Espiritualidad, respondiéndose de esta forma a la pregunta de investigación planteada.

No obstante, la segunda hipótesis (a) -según la cual las mujeres mayores niveles de Espiritualidad y Bienestar Psicológico autopercibido que los varones- no se cumple, o más bien se cumple de manera parcial, ya que se arriba a la conclusión que éstas solo presentan puntuaciones mas altas en los niveles de Espiritualidad, dando cuenta que estas tienden a recurrir a un soporte de creencias como así también admitir la existencia de un poder superior.

Lo mismo ha ocurrido con la segunda hipótesis (b), que se ha confirmado de manera parcial siendo que quienes pertenecen al grupo de mayor edad presentan mayores niveles de Espiritualidad, lo que daría cuenta de que la Espiritualidad podría estar enlazada al ciclo evolutivo o que el paso de los años facilitarían la Espiritualidad. No obstante, el Bienestar Psicológico autopercibido no estaría enlazado al ciclo evolutivo, o el paso de los años no es algo que facilite o dificulte el Bienestar Psicológico. De todos modos, tal conclusión puede deberse a la limitación de la muestra que en caso de ser mas amplia y abarcar un rango de edades mas amplio permitiría analizar el constructo y sus dimensiones en función de las etapas vitales de los participantes.

Por último, con respecto a la tercera y última hipótesis, según la cual los sujetos que presentan niveles mas altos de Espiritualidad presentan mayor Bienestar Psicológico, pudo confirmarse, dado que los sujetos que han puntuado más alto en las dimensiones de dicho constructo han presentado mayor Bienestar Psicológico que los que han puntuado mas bajo.

Referencias Bibliográficas

- Braun, R., (2017). La experiencia de conexión existencial como concepto naturalista de espiritualidad. *Persona*, (20),83-93. ISSN: 1560-6139. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147153921005>
- Caccia, Paula Agustina & Elgier, Angel Manuel (2020). Resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes según nivel de espiritualidad. *PSOCIAL. Universidad de Buenos Aires, Argentina*. vol. 6, núm. 2, 2020
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 23, núm. 3, diciembre, 2009, pp. 43-72 Universidad de Zaragoza Zaragoza, España
- Casullo, M. (1998). *Adolescentes en Riesgo: Orientación e Identificación*. Buenos Aires: Paidós
- Cook, C. (2004). Addiction and spirituality. *Addiction*, 99(5), 548-549
- Díaz Heredia, L. P., Muñoz Sánchez, A. I., & Vargas, D. D. (2012). Reliability and validity of spirituality questionnaire by Parsian and Dunning in the Spanish version. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*. 20(3), 559-566. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692012000300018>
- Emblen, J.D. (1992). Religion and spirituality defined according to current use in nursing literature. *Journal of Professional Nursing*, 8, 41-47.
- Fuentes, L. (2018) *La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes?* Tesis de Grado. Universidad Católica Argentina
- Fuentes, L. (2020) *Espiritualidad, Religiosidad y Empatía, factores promotores de salud mental*. Tesis de Grado. Universidad Católica Argentina
- Gallardo-Peralta, Lorena, & Sánchez-Moreno, Esteban. (2020). Espiritualidad, religiosidad y síntomas depresivos en personas mayores del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 169-187. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200169>
- García, J. (2010). Espíritu. En Á. González (Ed.), *Diccionario de filosofía* (pp. 389-393). Navarra: Ediciones Universidad de Navarra.
- González-Rivera, J.A., Quintero, N., Veray, J., & Rosario, A. (2017). Adaptación y Validación de la Escala de Espiritualidad de Delaney en una Muestra de Adultos Puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 296-320.

- González-Rivera, A., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J. & Rosario-Rodríguez, A. (2017). Relación Entre la Espiritualidad, las Prácticas Religiosas y el Bienestar Psicológico en una Muestra de Creyentes y No Creyentes. *Ciencias de la Conducta*. Vol. 32 – Núm. 1, 25-56
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Lupano Perugini, María Laura, & Castro Solano, Alejandro. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1),43-56. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000100005&lng=es&tlng=es.
- Mariñelarena-Dondena, L. (2014). De la epidemiología psiquiátrica a la psicología positiva. Historia de la trayectoria científica de María Martina Casullo. *Universitas Psychologica*, 13(5), 1893–1904. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy13-5.eppp>
- Navas, C. & Villegas, H. (2006). Espiritualidad y salud. *Revista Ciencias de la Educación*, 1 (27), 29-45.
- Nogueira, M. (2015). La Espiritualidad y su relación con el Bienestar Subjetivo y Psicológico. *Revista de Investigación en Psicología Social* Volumen 1. | Número 2. | Año 2015 ISSN 2422-619X. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1235/1116>
- Páramo, M. D. L. Á., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M., & Gómez, E. E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21.
- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press.
- Parsian, N. & Dunning, T. (2009a). Spirituality and Coping in young adults with diabetes: a cross-sectional Study. *European Diabetes Nursing*, 6 (3), 100 – 104. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/edn.144/pdf>
- Piedmont, R. (1999). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67, p. 985-1013.
- Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *DIVERSITAS: Perspectivas en psicología*, 5(2), 321-336.

- Quispe Cazorla, J. (2021) *Espiritualidad y Comportamiento Prosocial en estudiantes universitarios de psicología*. Tesis de Grado. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/13548?show=full>
- Reséndiz Rivera, M. K. M., Fuentes Ocampo, L., Mejía Benavides, J. E. & Díaz Cervantes, E. (2021). Espiritualidad y calidad de vida en adultos con enfermedades crónico-degenerativas. *Jóvenes en la Ciencia*, 11, 1–5. Recuperado a partir de <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3254>
- Rivera Ledesma, A.; Montero López L. & Zavala Jiménez, S. (2014). Espiritualidad, psicología y salud. *Psicología y Salud*, Vol. 24, Núm. 1: 139-152
- Rodríguez Fernández, M. (2011) ¿Es la espiritualidad una fuente de salud mental o de psicopatología? *Revista Psiquiatría.com*, 1-19
- Rodríguez-Carvajal, R.; Díaz Méndez, D.; Moreno-Jiménez, B.; Blanco Abarca, A; Dierendonck & Dirk Van. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, vol. 22, núm. 1, 2010, pp. 63-70 Universidad de Oviedo Oviedo, España
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Salgado, A. (2014). Revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 121-159. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.55>
- San Román, S., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Puertas, P. y González, G. (2019). Capacidad de resiliencia según tendencia religiosa y género en universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, e15, 1-11. doi:10.24320/redie.2019.21.e15.2016
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, 126-127.
- Simkin, H. (2020). The Centrality of Events, Religion, Spirituality, and Subjective Well-Being in Latin American Jewish Immigrants in Israel. *Frontiers in Psychology*, 11, 576402. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576402>.
- Simkin, Hugo. (2017). Adaptación al español de la Escala de Espiritualidad y Sentimientos Religiosos (ASPIRES): la trascendencia espiritual en el modelo de los cinco

- Simkin, Hugo y Etchevers, Martin (2014). Religiosidad, espiritualidad y salud mental en el marco del Modelo de los Cinco Factores de la Personalidad. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 60 (4), 265-275.
- Soldati, Vanesa Estefanía. (2017) *Relación entre Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios Residentes en la Ciudad Autónoma De Buenos Aires y Gran Buenos Aires*. Trabajo de integración final. Universidad Argentina de la Empresa.
- Tapia, A. & Villegas, D. (2008). La medición de la espiritualidad y su relación con el bienestar. *Revista Mexicana de Psicología*, Número especial, 390-392.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, vol. 24, pp 1-34.
- Vinaccia, S., Quiceno, J. M., & San Pedro, E. M. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 16, 139-146.

Anexos

Anexo1: Consentimiento Informado

La siguiente investigación es una Tesis de Grado de la Licenciatura de Psicología (UADE), desarrollada con el fin de analizar aspectos vinculados a la Espiritualidad y Bienestar Psicológico autopercebidos. La participación es VOLUNTARIA y ANÓNIMA.

O Estoy de acuerdo con las condiciones para participar de dicho estudio

Anexo 2: Cuestionario Sociodemográfico

Género: O Femenino, O Masculino, O No Binario, Otros:

Edad:

Lugar de Residencia:

Nivel Formativo: O Primario, O Secundario, O Terciario, O Grado, O Postgrado

Religiosidad / Espiritualidad: ¿Practica algún tipo de religión o actividad espiritual?

¿Cuál?

Anexo 3: Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS)

	<i>De acuerdo</i>	<i>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago			
2. Tengo amigos/as en quienes confiar			
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida			
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo			
6. Me importa pensar qué haré en el futuro			
7. Generalmente le caigo bien a la gente			
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito			

9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser			
10. Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente			
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			

Anexo 4:

Cuestionario de Espiritualidad *

(N. Parsian y T. Dunning, 2008)

Traducción al español Luz Patricia Diaz Heredia

Por favor, elija una sola respuesta.

Sección uno. Autoconciencia: Esta sección busca información acerca de cómo se ve usted a usted mismo.

Afirmación	<i>Muy en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Muy de acuerdo</i>
1. Creo que soy una persona valiosa				
2. Creo que soy igual a otras personas				
3. Siento que tengo muchas cualidades				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo				
5. En un todo, me siento satisfecho con la persona que yo soy				

6. Siento que soy una persona compasiva y amable				
7. En general, soy una persona con autoconfianza				
8. Mi vida es significativa para mí mismo				
9. Soy capaz de encontrar significado en situaciones difíciles				
10. Pienso acerca de cosas positivas cuando evalúo mi vida				

Sección dos. Importancia de las creencias espirituales en la vida

Afirmación	<i>Muy en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Muy de acuerdo</i>
11. La espiritualidad me ayuda a definir las metas que establezco en mi vida				
12. La espiritualidad me ayuda a decidir quién soy				
13. La espiritualidad es una parte de mi enfoque general hacia la vida				
14. La				

espiritualidad está integrada en mi vida				
--	--	--	--	--

Sección 3. Prácticas espirituales: Esta sección pregunta acerca de sus prácticas espirituales.

Afirmación	<i>Muy en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Muy de acuerdo</i>
15. Medito para alcanzar la paz interior				
16. Leo libros acerca de la espiritualidad				
17. Empleo el silencio para ponerme en contacto con mi yo interior				
18. Trato de vivir en armonía con la naturaleza				
19. A menudo me involucro en programas para cuidar el medio ambiente tales como limpiar el medio ambiente, plantar árboles o en programas de conservación				
20. Trato de encontrar cualquier oportunidad para ampliar mi espiritualidad				

Sección 4. Necesidades espirituales: esta sección pregunta sobre sus necesidades espirituales

Afirmación	<i>Muy en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Muy de acuerdo</i>
21. Busco la belleza en la vida				
22. Trato de encontrar respuestas a los misterios de la vida				
23. Trato de alcanzar paz interior y armonía				
24. Realmente disfruto escuchar música				
25. Estoy buscando un propósito en la vida				
26. Mi vida es un proceso de conversión y está en constante evolución				
27. Necesito tener una conexión emocional fuerte con las personas que me rodean				
28. Mantener y nutrir las relaciones con los demás es importante para mí.				
29. Estoy desarrollando una filosofía significativa de la vida				