

**LA ESPIRITUALIDAD COMO FACTOR DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL
PROCESO DE ENVEJECIMIENTO**



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

BELLO

2017

**LA ESPIRITUALIDAD COMO FACTOR DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL
PROCESO DE ENVEJECIMIENTO**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE BELLO**

2017

RESUMEN

Este proyecto surge del interés de investigar acerca de la espiritualidad y como esta tiene influencia en el bienestar psicológico del adulto mayor en proceso de envejecimiento, esta investigación se llevó a cabo con adultos mayores asistentes a un grupo de oración en la ciudad de Medellín, Colombia en el año 2017. Esta investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo de corte fenomenológico, puesto que se buscó responder a la pregunta de investigación teniendo en cuenta la percepción que tiene cada evaluado sobre el fenómeno abordado, la muestra estuvo conformada por cinco adultos mayores con un rango de edad entre 60 y 65 años, los cuales fueron evaluados por medio de una entrevista semiestructurada donde el objetivo principal fue indagar sobre la incidencia de la espiritualidad en el bienestar psicológico del adulto en proceso de envejecimiento en un grupo de cinco adultos mayores.

Se realizó el análisis de la información con base en las siguientes categorías: estrategias de afrontamiento, bienestar, envejecimiento y espiritualidad. Con base en el análisis de las entrevistas y la demás información recolectada se pudo constatar que la espiritualidad incide de forma positiva en el bienestar psicológico del adulto mayor puesto que la espiritualidad está relacionada con la calidad de vida, el bienestar tanto físico como psicológico, estados emocionales ideales, el sentido de la vida entre, otros factores que están en pro del bienestar del adulto mayor en proceso de envejecimiento.

Palabras claves: Espiritualidad, bienestar, envejecimiento, religiosidad, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

This project arises from the interest of investigating about spirituality and since it influences the psychological well-being of the aging adult, this research was carried out with elderly adults attending a prayer group in the city of Medellin, Colombia in the year 2017. This research is developed under a qualitative approach of phenomenological cut, since it was sought answer to the question of investigation taking into account the perception that has each evaluated about the phenomenon addressed, the sample was conformed by five older adults with an age range between 60 and 65 years, which were evaluated through a semi-structured interview where the main objective was to inquire about the incidence of spirituality in the psychological well-being of the aging adult in a group of five older adults.

Information analysis was performed based on the following categories coping strategies: wellness, aging and spirituality. Based on the analysis of the interviews and the other information collected, it was possible to verify that spirituality has a positive effect on the psychological well-being of the older adult, since spirituality is related to quality of life, physical and psychological well-being, states emotional ideals, the meaning of life among other factors that are in favor of the well-being of the aging adult.

Keywords: Spirituality, well-being, aging, religiosity, coping strategies.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	7
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
2. OBJETIVOS.....	16
2.1 Objetivo general	16
2.2 Objetivos específicos	16
3. JUSTIFICACIÓN.....	17
4. ANTECEDENTES.....	19
5. REFERENTE CONCEPTUAL.....	42
5.1 Espiritualidad	43
5.2 Bienestar	48
5.3 Envejecimiento	58
5.4 Psicología positiva	64
6. METODOLOGÍA.....	76
6.1 Tipo de estudio	76
6.2 Fuentes de información	77
6.3 Instrumentos de recolección de información	78
6.4 Instrumentos de análisis de información	79
6.5 Plan de análisis de la información	79
6.5.1 Codificación abierta	80
6.5.2 Codificación axial	81
6.6 Resultados esperados	82
6.7 Consideraciones éticas	82
7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	84
7.1 La espiritualidad como estrategia de afrontamiento	88
7.2 La espiritualidad en el proceso de envejecimiento	102
8. CONCLUSIONES.....	112
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	115
ANEXOS.....	127

INTRODUCCIÓN

La espiritualidad es concebida como un concepto integrativo, puesto que esta comprende los aspectos físicos, psicológicos, sociales del sujeto, por otro lado, también comprende la relación consigo mismo y con el entorno. La espiritualidad también está relacionada con la calidad de vida, salud y el bienestar, tanto física como psicológica, en cuanto lo psicológico, la espiritualidad brinda fortaleza, capacidad de gestionar asertivamente las emociones y los comportamientos.

El envejecimiento es un complejo proceso vital ya que este está caracterizado por pérdidas y decrementos en todas las esferas de la vida de los sujetos, la cotidianidad de estos también se ve alterada en el transcurso de este proceso, gracias a la espiritualidad las personas pueden hacerle frente al envejecimiento de manera asertiva, puesto que la espiritualidad dota al sujeto de fortaleza la cual le permite resolver los conflictos y enfrentar las situaciones que la vida trae consigo.

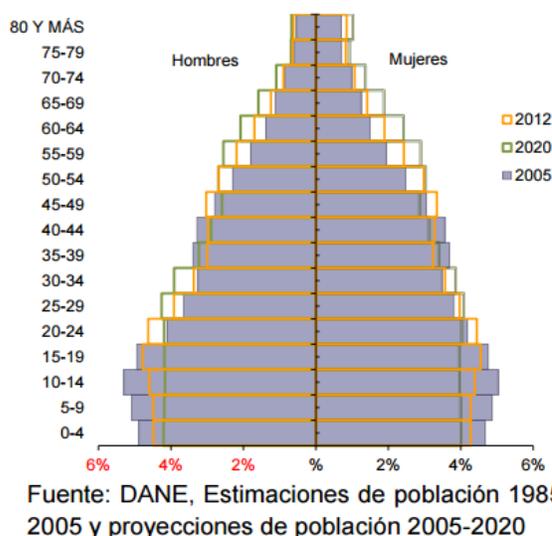
Para el desarrollo de esta investigación se tuvieron en cuenta referentes teóricos, conceptuales e históricos para poder dar respuesta a la pregunta de investigación propuesta para este estudio, se tuvieron en cuenta como categorías principales los conceptos de estrategias de afrontamiento, bienestar, envejecimiento y espiritualidad.

La estructura del presente proyecto está ordenada de la siguiente manera: inicialmente se propone el planteamiento del problema, la justificación de este estudio, los objetivos que soportan este proceso y la pregunta de investigación, en segundo lugar se desarrolla el referente conceptual donde se dará cuenta de cada uno de los conceptos, teorías y referentes que sustentan esta tesis, en tercer lugar se referencia el diseño metodológico elegido para responder a esta

investigación, los instrumentos para la recolección de datos, el plan de análisis y las consideraciones éticas, en el último segmento de esta tesis se expone el análisis de la información recolectada con su respectivo análisis y conclusiones a nivel general.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente es importante abordar el tema del envejecimiento ya que durante las últimas décadas la población de adultos mayores a nivel mundial se ha incrementado, por ende, se observa un preocupante fenómeno de envejecimiento de la población; la Organización Mundial de la Salud afirma que el mundo está teniendo un proceso de envejecimiento acelerado, se estima que para el año 2050 la población de adultos mayores de 60 años se habrá incrementado pasando de un porcentaje poblacional del 11% al 22%, este incremento se ve reflejado en la disminución de la población de jóvenes(OMS, 2007, p. 8). En América Latina se evidencia una transición demográfica importante, esto se ve reflejado en el cambio de las estructuras poblacionales, teniendo en cuenta que hay decremento en la población infantil mientras que la población de adultos mayores está teniendo un incremento considerable (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013 p. 12). En Colombia este fenómeno de transición demográfica también se presenta. El Ministerio de Salud y Protección Social expone que a partir del año 1985 la población de adultos mayores anualmente incrementó 3.18% (Ministerio de la Salud y Protección Social, 2013, p. 17). En cuanto al departamento de Antioquia, ubicado en la zona central, siendo esta región la más poblada del país, también se evidencia que el índice de población infantil ha estado decreciendo mientras que la población de adultos mayores ha incrementado, se estima que este comportamiento demográfico se mantenga hasta el año 2020, estos datos se pueden evidenciar en la siguiente pirámide poblacional donde se grafica la proyección de tendencia al crecimiento poblacional del adulto mayor sobre la población joven (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 17).



Pirámide poblacional de la región central¹. Colombia, 2005-2020

Teniendo en cuenta las anteriores afirmaciones se entiende que actualmente existen elementos que influyen de forma significativa en el cambio demográfico que está teniendo la población a nivel mundial; los factores que están generando estos cambios son los cambios en la mortalidad, la fecundidad y la migración, cada uno de estos elementos tienen incidencia importante en el envejecimiento poblacional Nieto Antolínez Eco y Alonso Palacio, (2007); estos cambios son posibles gracias a los progresos y avances en el campo de la ciencia y la medicina que posibilitan el diagnóstico y tratamiento de enfermedades presentes en el adulto en proceso de envejecimiento, gracias a estos avances científicos se posibilita que haya más adultos mayores en la sociedad actual (Gonzalo Sanz, 2002, p. 17).

El envejecimiento es un proceso normal que se presenta en todos los seres vivos, caracterizado por cambios a nivel físico, psicológico y de orden social, estos no son secuenciales

¹ Los departamentos que componen la región central de Colombia son: Antioquia, Caldas, Quindío, Risaralda, Caquetá, Huila y Tolima

y se presentan de forma diferente en cada individuo; desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es un proceso caracterizado por un decremento a nivel fisiológico y de todas las funciones orgánicas que a medida que avanza lleva a la muerte (Zetina Lozano, 1999, p. 28). Para complementar esta afirmación, Lozano Poveda (2011, p. 92) define que el proceso de envejecimiento se da en un individuo “desde su nacimiento, pero con ritmos diferentes la situación social, el modo de vida, el entorno cultural acelera o retrasa la evolución biofisiológica”. Estos procesos hacen parte de los complejos cambios que está en torno al envejecimiento. Se entiende que un adulto mayor es, según la Ley N° 1217 de 2009, “aquella persona que cuenta con sesenta años de edad o más.” Ser adulto representa haber atravesado por todas las etapas como lo define Dulcey Ruiz y Uribe Valdiviezo (2002, p.23) citando a (Birren, 2000):

La época de la vida en que se presentan más transiciones y cambios en general, en la que se viven más ritos de paso (por ejemplo: salida de los hijos del hogar, retiro del empleo formal, viudez, entre otros), y en la que pueden surgir las más diversas interacciones, así como muchos nuevos factores y posibilidades.

En esta época de la vida ocurren cambios significativos que alteran la cotidianidad del adulto mayor, los cambios que se presentan no son solo de orden orgánico, el rol social del adulto cambia, por tanto, este comienza a experimentar cambios significativos en su cotidianidad. Con la llegada de la jubilación, la partida de los hijos hacia la independencia o la renuncia a actividades que antes se realizaban, el adulto mayor debe buscar estrategias y recursos que permitan adaptarse satisfactoriamente a esta nueva etapa de la vida (Triadó Tur, Villar Posada, Solé Resano y Osuna Olivares, 2003, p. 157). Uno de estos recursos a los cuales acuden los

adultos mayores para afrontar estos cambios es la espiritualidad, ya que los adultos se sirven de ella para encontrar o responder preguntas existenciales, puesto que la espiritualidad fomenta el desarrollo de sentimientos, emociones o pensamientos que puedan ayudar al adulto mayor a generar bienestar; los seres humanos en el transcurso de su desarrollo van generando necesidades, la espiritualidad es un área importante de la vida ya que gracias a ella se encuentra un sentido de vida (Méndez Díaz, 2013, p. 79), complementando este postulado Rodríguez Fernández (2011) afirma que:

Tanto la religiosidad como la espiritualidad, pueden dar una orientación positiva a la vida, proporcionan esperanza, sentido y favorecen el conocimiento de uno mismo, a la vez que con frecuencia estimulan una actitud introspectiva y de profundización al interior de uno mismo (p. 4)

La espiritualidad ha sido un factor importante en el desarrollo de la humanidad, de acuerdo con Méndez Díaz (2013, p. 80): “La espiritualidad conforma un concepto de relevancia para el adulto mayor, pues a pesar de que se vive en sociedades de grupos diversos, religiosos y seculares, el enfoque de la dimensión espiritual no debe ser visto como una opción alternativa”, puesto que la espiritualidad es utilizada como una medida de afrontamiento en el proceso de envejecimiento del adulto, “se ha destacado que los métodos de afrontamiento religioso añaden una varianza específica a la predicción de la salud y el bienestar, por encima y más allá de las medidas de afrontamiento no religioso.” (Méndez Díaz 2013, p. 85).

Con el surgimiento de la psicología positiva en 1998 con Martin Seligman, se da un nuevo abordaje a la psicología, ya que esta no solo se centra en los aspectos negativos o patológicos del

ser humano sino que tiene en cuenta sus potenciales, como lo denomina Lee Duckworth, Steen, & Seligman (2005); es el estudio científico de las experiencias positivas, rasgos que facilitan el positivismo y todas las instituciones que promueven el bienestar, ya que el fin de la psicología positiva es brindarle al individuo la posibilidad de crear recursos que le permitan afrontar de forma asertiva las situaciones que le generan malestar; esta disciplina está orientada a la salud, bienestar psicológico, al crecimiento y a la autorrealización personal (García-Alandete, 2014). Es importante abordar el tema de la espiritualidad desde la psicología positiva ya que esta está en pro de potenciar el bienestar de los seres humanos, este es un aspecto central que tiene como función guiar y ayudar al individuo, también proporcionarle conocimiento y fomentar el compromiso personal. (Martínez Martí, 2006, p. 254).

El concepto de la espiritualidad es importante abordarlo ya que siguiendo a Rodríguez Fernández (2011):

La Religiosidad como la Espiritualidad dan una orientación positiva en la vida de las personas, ya que favorecen actitudes introspectivas, proporcionan esperanza y sentido y favorecen el conocimiento de uno mismo, al a (sic) vez que con frecuencia estimulan una actitud introspectiva y de profundización en el interior de uno mismo (p. 4)

Aunque estos dos conceptos, religiosidad y espiritualidad se integran, son completamente diferentes, como plantea Seligman (2003) citado por (Nogueria, 2015, p.36) la Espiritualidad es una dimensión más amplia que la Religiosidad, partiendo del supuesto que toda persona religiosa debiera ser espiritual, pero no toda persona espiritual es religiosa. El concepto de religión, citando la definición de (Durkheim, 1968), nos da entender que “una religión es un sistema

solidario de creencias y de prácticas relativas a las cosas sagradas” (p. 49). Por otra parte, Lemos (2010) define la espiritualidad como:

Una experiencia profunda, a la vez personal y universal, pero más subjetiva, que trasciende las dimensiones más superficiales y que constituye el corazón de una vida humana con sentido, con pasión, con veneración de la realidad y que de alguna manera evidencia la relación entre la persona y un ser superior o lo más profundo de su propio ser. (p. 55)

Ya habiendo aclarado los conceptos, en lo que concierne a este proyecto de investigación, el foco central de estudio será la espiritualidad. Teniendo en cuenta los aspectos antes mencionados es importante aportar al estudio del envejecimiento y cómo la espiritualidad contribuye al bienestar del adulto mayor.

Este proyecto de investigación se realizará con 5 personas que asisten a un grupo de oración en la ciudad de Medellín, este grupo de oración está conformado por 30 personas que están en un rango de edad de los 50 años a los 70, estas personas se reúnen semanalmente de manera informal a compartir un espacio de oración donde también se fomenta la reflexión, se hacen pequeños talleres de manejo de las emociones, de estrategias de afrontamiento y otras actividades encaminadas al bienestar de las personas que asisten al grupo.

Estas personas han sido seleccionadas previamente y participarán en el proyecto voluntariamente, las personas elegidas cumplen con las características de inclusión propuestas que son las siguientes:

- Rango de edad de 60 a 65 años

- Estar en óptimas condiciones psicológicas que posibiliten responder de manera adecuada al estudio, es decir, responder correctamente a las entrevistas y cuestionarios propuestos.
- Saber leer y escribir
- Asistir recurrentemente a los encuentros del grupo
- Aceptar previamente la participación en la investigación por medio del consentimiento informado

Este proyecto de investigación tiene como foco central abordar la espiritualidad como recurso de afrontamiento en el proceso de envejecimiento y cómo este tiene incidencia en el bienestar psicológico de los adultos mayores.

Pregunta de investigación:

Según la percepción de 5 adultos mayores que asisten a un grupo de oración en la ciudad de Medellín se busca describir ¿Cómo la espiritualidad es un recurso en el bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Analizar la incidencia de la espiritualidad en el bienestar psicológico del adulto en proceso de envejecimiento en un grupo de cinco adultos mayores

2.2 Objetivos específicos

- Describir la forma en que el adulto mayor se sirve de la espiritualidad para afrontar los cambios que acarrea el proceso de envejecimiento.
- Identificar la forma en que la espiritualidad es un recurso de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento.

3. JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta el cambio en la estructura demográfica que está ocurriendo actualmente debido al incremento de la población de adultos mayores a nivel mundial, es de gran relevancia conocer y abordar los factores que puedan potencien el bienestar físico y psicológico del adulto en el proceso de envejecimiento; es importante fomentar el bienestar del adulto mayor ya que lo significativo en la vejez no es vivir más años, sino vivirlos con calidad de vida y bienestar.

El foco central de esta investigación reside en considerar la espiritualidad como factor de bienestar en el proceso de envejecimiento del adulto; la espiritualidad es un concepto que ha sido abordado en los últimos tiempos desde el ámbito de la psicología positiva por su eficacia a la hora de proporcionar al adulto mayor herramientas de afrontamiento y protección. Los planteamientos de la psicología positiva están centrados en fomentar la funcionalidad en todas las esferas de la vida, entre ellos está la esfera personal, emocional, la familiar y los círculos sociales, solo por mencionar algunos.

Por tanto, es importante tener una comprensión más amplia de lo que es la espiritualidad y cómo esta puede ser un factor importante a la hora de desarrollar modelos y estrategias desde la psicología que puedan ser aplicados como método de atención a pacientes (Koenig, 2012) para buscar mejorar la calidad de vida, fomentar el bienestar, realizar intervenciones en duelo, depresiones, entre otras. Como lo plantea San Martín Petersen (2008, p. 117), a medida que se indague de forma científica cómo las creencias y prácticas espirituales desempeñan un papel adaptativo en el adulto en proceso de envejecimiento, se podrá tener evidencia de cómo estos aspectos cumplen un rol sobre la salud y bienestar tanto mental como físico, cómo la

espiritualidad es mediadora de conflictos, generadora de expectativas y cómo por medio de ella, se suplen necesidades propias de la vejez.

El interés con esta investigación es abordar un tema poco investigado, de esta forma posibilitar un acercamiento al concepto de espiritualidad dentro de la psicología y cómo estos conocimientos pueden ser de gran ayuda para los estudiosos de las ciencias humanas u otras disciplinas interesadas en servirse de la espiritualidad como medio para comprender el ser humano desde su complejidad. La espiritualidad es una cualidad que está presente en los seres humanos y es un camino para encontrar bienestar y es importante que sea estudiado ya que por medio de esta se fomentan formas de solución y cambio a problemáticas presentes en la vida del ser humano. La intención con este trabajo es proporcionar un elemento que brinde orientación para futuros estudios sobre el tema en cuestión, por otra parte, poder describir cómo la espiritualidad es una herramienta constructiva para el ser humano, por ello este proyecto pretende tener un impacto en el campo de las ciencias humanas y sociales, ya que en esta área se presenta “una gran demanda por el tipo de información y contenido que permita dirigir en forma adecuada las prácticas profesionales al trabajo con personas de avanzada edad” (Sánchez Salgado, 2005, p. 39)

4. ANTECEDENTES

En relación con la investigación en curso, se encontraron referentes importantes que servirán de guía para el desarrollo de esta, teniendo en cuenta que toda investigación debe estar sustentada bajo el aporte teórico de otros autores que estudian el tema en cuestión desde perspectivas similares u opuestas pues esto permite desarrollar una visión más vasta del tema de estudio. Se logró ubicar diversas fuentes en las cuales apoyar esta investigación, gracias a estas, se pretende ampliar el conocimiento sobre el tema de estudio que es la espiritualidad, el envejecimiento y el bienestar respectivamente. En este capítulo se expondrán los antecedentes que han sido tomados como base para respaldar la investigación en curso, estas investigaciones fueron desarrolladas en un periodo de tiempo entre 2012 y el 2017, estas fueron halladas en las diferentes bases de datos privadas como también de libre acceso, entre ellas Dialnet, Scopus, Sage Journals, Redalyc, Scielo, por otra parte también se recurrió a utilizar los repositorios de diferentes universidades locales e internacionales como el de la Universidad San Buenaventura, Universidad Católica Luis Amigó, Corporación Universitaria Minuto De Dios, Pontificia Universidad Javeriana ubicadas en Colombia, también se recurrió al repositorio de la Universidad de Palermo ubicada en Argentina, la Universidad de la Cuenca en Ecuador y Universidad Autónoma de Madrid en España, entre otras. Se pudo evidenciar un creciente interés por abordar la espiritualidad desde diferentes ámbitos, las ciencias de la salud y las ciencias sociales están reconociendo el importante papel de la espiritualidad como estrategia de afrontamiento tanto en el proceso de envejecimiento como a la hora de hacerle frente a enfermedades y situaciones que pueden afectar la calidad de vida y el bienestar de las personas.

La primera investigación referenciada como antecedente en la presente investigación fue un estudio realizado por León Domínguez (2017), en el estudio en mención se buscó medir el nivel de espiritualidad y bienestar subjetivo en adultos mayores institucionalizados residentes en la Provincia del Cañar, Ecuador, esta investigación está desarrollada bajo un enfoque cuantitativo no experimental de tipo transversal descriptivo puesto que con este estudio la autora buscó “establecer patrones de comportamiento en el grupo etario investigado.” (León Domínguez, 2017, p. 13) la muestra estuvo conformada por veintinueve adultos mayores residentes de varios centros de cuidado al adulto mayor la el rango de edad de la muestra elegida fue entre 73 y 103 años, se establecieron criterios de exclusión los cuales fueron los siguientes “No participaron en el estudio los adultos mayores institucionalizados con diagnóstico de un trastorno neurodegenerativo, demencia, discapacidad intelectual o mental, discapacidad múltiple (visual y auditiva) o no hablen español” (León Domínguez, 2017, p. 14). Los objetivos establecidos para la investigación en mención fueron:

Objetivo general

- Caracterizar a la espiritualidad como factor determinante del bienestar subjetivo en adultos mayores institucionalizados.

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de espiritualidad en los adultos mayores institucionalizados.
- Determinar el nivel de bienestar subjetivo en adultos mayores institucionalizados. (León Domínguez, 2017, p. 13).

Para la recolección de datos se utilizó el instrumento de evaluación la Escala de satisfacción con la vida (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985), con este instrumento se busca distinguir rasgos del bienestar subjetivo por medio de valoraciones cualitativas, estas van desde alta mente satisfecho hasta extremadamente insatisfecho (León Domínguez, 2017, p. 14). Para la medición de la espiritualidad se utilizó la versión traducida del World Health Organization Quality of Life – Spirituality Religiousness and Personal Beliefs de la OMS, esta escala puede utilizarse para evaluar personas que cuenten con otras orientaciones religiosas diferentes a la cristiana o la católica, (León Domínguez, 2017, p. 14) esta escala consta

De 32 ítems, cada uno valorado en una escala de 1 a 5 y es utilizado para evaluar las creencias personales, espirituales o religiosas y cómo éstas han afectado la calidad de vida de los participantes. La herramienta descompone el constructo espiritualidad en 8 dominios: Conexión a un ser/fuerza espiritual, significado y propósito de vida, admiración, totalidad e integración, fortaleza espiritual, paz interior, esperanza y optimismo y fe, de esta forma relaciona tal constructo con la calidad de vida de los participantes. La escala considera dos polos en la percepción de la influencia de la espiritualidad en el bienestar de la (sic) personas, sugiriendo que en los puntajes sobre la media puede ser una fuente de consuelo, bienestar, seguridad, sentido de arraigo, finalidad y fuerza; o por el contrario, en los puntajes por debajo de la media, tiene una influencia negativa en la vida de las personas (OMS, 2002, citado en León Domínguez, 2017, p. 14)

La investigación pudo constatar que “Un nivel elevado de espiritualidad tiene efectos positivos en la calidad de vida de los adultos mayores institucionalizados, lo que fundamenta el

uso, consideración y respeto de la espiritualidad en la práctica clínica, como recurso para ofrecer bienestar” (León Domínguez, 2017, p. 26) en la muestra estudiada se observó que los adultos mayores institucionalizados cuentan con altos niveles de bienestar subjetivos derivados de su satisfacción con la vida, la espiritualidad en esta muestra sirve como “fuente de esperanza, consuelo y bienestar” (León Domínguez, 2017, p. 26)

Este antecedente es tomado como referencia por su pertinencia con la presente investigación puesto que la muestra está conformada por adultos mayores institucionalizados; los adultos mayores institucionalizados cuentan con mayores necesidades que un adulto mayor que se encuentra con su familia o posee total independencia, este antecedente podría permitir contrastar la información recolectada ya que la muestra elegida para realizar la investigación en curso son adultos mayores no institucionalizados y esto promovería una posible discusión de los resultados entre ambas.

Esta segunda investigación referenciada como antecedente fue realizada por Sánchez Ippi (2015), este estudio estuvo enfocado a describir cómo los vínculos afectivos y la espiritualidad son de gran trascendencia en el bienestar subjetivo en el adulto mayor; abordada desde la psicología positiva y la psicología humanista, esta investigación fue realizada en la ciudad de Neuquén en Argentina, la muestra estuvo constituida por 50 adultos mayores en un rango de 60 años de edad o más seleccionados aleatoriamente, se utilizó como técnica de recolección de la información entrevistas estructuradas, estas fueron realizadas a los adultos mayores previamente seleccionados y a profesionales en el área de la espiritualidad, entre ellos está un profesor de yoga, un sacerdote y un instructor de la institución El Arte de Vivir. Las variables que se

midieron fueron las siguientes: espiritualidad, bienestar subjetivo y vínculos afectivos. Los objetivos de esta investigación son:

Objetivo general

Describir la incidencia de la espiritualidad y los vínculos afectivos en el bienestar subjetivo de los adultos mayores en una muestra de 50 personas de más de 60 años de edad, seleccionada en la Ciudad de Neuquén en el año 2015.

Objetivos específicos

Describir la experiencia cognitiva y conductual con lo divino que sostienen los adultos mayores y su influencia en el estado de ánimo, la evaluación de su propia vida y las emociones o sentimientos. Esto incluye tanto la religiosidad, como otras prácticas y ritos de la espiritualidad.

Describir las redes personales y comunitarias (no estructuradas) de apoyo de los adultos mayores. Teniendo en cuenta la calidad de los vínculos afectivos que poseen, la cantidad de veces que se ven acompañados y la influencia que esto trae sobre su estado anímico, la evaluación de su propia vida y las emociones o sentimientos. (Sánchez Ippi, 2015, p.26)

Esta investigación es realizada bajo un enfoque mixto puesto que utilizará ambas herramientas de recolección y análisis de datos, la autora postula que:

Enfoque de tipo cualitativo, es decir, se utilizará la recolección de los datos para descubrir afinar preguntas en el proceso de investigación. Los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas o hipótesis antes, durante y después de la recolección de datos. De todas maneras,

es también una investigación que utiliza el enfoque cuantitativo, porque en el análisis se utiliza la medición mediante porcentajes (p. 28)

La hipótesis planteada para esta investigación fue la siguiente: “La existencia de vínculos afectivos y la espiritualidad, son factores que inciden en el bienestar subjetivo de los adultos mayores” (p. 27). Esta, fue confirmada en gran parte ya que se pudo observar que los vínculos afectivos tienen incidencia sobre el bienestar en el adulto mayor, la espiritualidad no tuvo tanta incidencia sobre el bienestar, gracias a esto se abre una brecha que da lugar a investigar más sobre el tema desde otros enfoques.

Esta autora justifica que la importancia de su investigación radica en “indagar acerca de los diferentes factores que promoverían un bienestar subjetivo en adultos mayores” (p. 23). Sánchez Ippi destaca que dos conceptos importantes del bienestar subjetivo son la existencia de vínculos afectivos y la espiritualidad de esta forma se muestra la importancia de la espiritualidad en el bienestar del adulto mayor, estas dimensiones son importantes puesto que:

En primer lugar, la calidez y la confianza en las relaciones interpersonales, así como la capacidad de amar, son vistas como uno de los principales componentes de la salud mental, física y social. Esto pudo verse en varias investigaciones pasadas que indican que las fuentes de apoyo social, amistades y familia, se relacionan directamente con una buena salud, en tanto promueven en los adultos mayores sentimientos de valía personal, autoestima, confianza, menores índices de tensión y ansiedad, y asistencia en caso de que haya enfermedades o disminución de las capacidades físicas. (p.23)

Este estudio es tomado como antecedente de este proyecto ya que el centro de estudio es la espiritualidad y es enfocada en la población de adultos mayores, es pertinente tomar aportes del mismo ya que los resultados de esta investigación sirven de lineamiento para poder realizar una discusión que permita contrastar los resultados de la investigación en mención y la que esta en curso.

Esta tercera investigación fue realizada por Oliver, Galiana, Sancho y Tomás (2015), debido a los cambios demográficos que se presentan en España. Estos teóricos desarrollaron la siguiente investigación con el ánimo de abordar “los efectos de la espiritualidad, la esperanza y la dependencia sobre la salud y la satisfacción vital de las personas mayores, evaluando el efecto moderador que el pertenecer a la categoría de muy mayores tiene sobre estas relaciones” (p. 232). Para el estudio en cuestión la muestra estuvo conformada por 224 adultos mayores residentes en la ciudad de Valencia España, el método para elegir la muestra fue incidental; se han organizado en dos grupos “los menores de 75 años y los de 75 años o más que empezarían a considerarse muy mayores, dejando una muestra de 84 muy mayores y 140 mayores” (p. 232).

Para el proceso de recolección de datos se recurrió a realizar una encuesta sociodemográfica, además del uso de otros instrumentos de evaluación, los cuales se mencionarán brevemente a continuación:

- Sub-escala de medición del bienestar espiritual de la escala Functional Assessment of
- Chronic Illness Therapy (FACIT-Sp-12) validada por Canada, Murphy, Fitchett, Peterman y Schover
- Actividades instrumentales de la vida diaria, o índice de Lawton y Brody
- Escala disposicional de esperanza
- Escala de satisfacción con la vida
- Escala de salud percibida (p. 232-233)

El objetivo principal de esta investigación fue entender “los efectos de la espiritualidad, la esperanza y la dependencia sobre la salud y la satisfacción vital de las personas mayores, evaluando el efecto moderador que el pertenecer a la categoría de muy mayores tiene sobre estas relaciones” (p. 232); los resultados arrojados en la investigación fueron los siguientes:

Respecto a los resultados sobre la satisfacción vital, puede verse que las dimensiones de la espiritualidad son protectoras de la satisfacción vital, es decir, se relacionan positivamente con esta. Estos resultados generales son consistentes con la literatura sobre espiritualidad y envejecimiento, que señala su impacto positivo sobre un envejecimiento con éxito. (p. 235)

A modo de conclusión, los autores exponen:

Existe un importante impacto, en algunos casos diferencial para los muy mayores, de la espiritualidad sobre indicadores de envejecimiento con éxito tales como la satisfacción vital y la salud, aun controlando por la capacidad para realizar actividades, ya sea instrumentales de la vida diaria, o en general todo tipo de actividades productivas. (p.235).

Esta investigación tiene un resultado importante que sirve como guía para la presente investigación puesto demuestra que existe influencia de la espiritualidad en el bienestar del adulto mayor, nada alejado de los resultados de las anteriores investigaciones, todas estas guardan relación en cuanto a metodología y resultado; las investigaciones anteriores han sido seleccionadas cuidadosamente, teniendo en cuenta que no se encontraron muchas fuentes que se pudieran referenciar para desarrollar la investigación en curso.

La cuarta investigación utilizada como antecedente para esta investigación, fue realizada por Rusa, Ibanhes Peripato, Iost Pavarini, Inouye, Zazzetta, De Souza Orlandi, 2014; esta investigación se desarrolló con pacientes que padecen Enfermedad Renal Crónica “La ERC en etapa terminal y sus tratamientos pueden influir en las dimensiones biológica, psicológica, económica y social del paciente, pudiendo interferir en la Calidad de Vida (CV) de este” (p. 912) Como objetivo principal de esta investigación “fue evaluar la CV/espiritualidad, religión y creencias personales de pacientes renales crónicos en hemodiálisis” (p.12) este análisis fue realizado, por medio de las herramientas de medición WHOQOL-bref² y WHOQOL-SRPB³.

La muestra seleccionada “fue constituida por personas con los siguientes criterios de inclusión: edad igual o superior a 18 años, diagnóstico médico de ERC, estar en hemodiálisis en ambulatorio” (p. 912). La muestra estuvo conformada por 110 con un rango de edad de 18 a 55 años, estas personas que aceptaron voluntariamente, y dieron su autorización por medio del consentimiento informado para participar en esta investigación (p. 911) este estudio fue realizado bajo un enfoque cuantitativo con un diseño transversal.

A modo de conclusión se constata que:

El dominio “físico” del WHOQOL bref presentó los menores puntajes promedios para los sujetos de esta investigación, evidenciando mayor comprometimiento físico y baja CV, en esta faceta. Con la aplicación del WHOQOL-SRPB, se observó que los enfermos renales crónicos presentaron elevados puntajes de CV, específicamente en las dimensiones referentes

² El WHOQOL–bref fue desarrollado por el WHOQOL Group de la OMS(11) y está validado en Brasil (12). Posee cuatro dominios: físico, psicológico, relaciones sociales y medio ambiente. En este estudio, se utilizó la puntuación de 0 a 100, siendo que cuanto mayor puntaje, mejor es la CV

³ El Módulo WHOQOL-SRPB comenzó a ser desarrollado por la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en mediados de la década del 90(9). En Brasil, la versión del WHOQOLSRPB fue validada en 2011(10). El instrumento posee 32 ítems distribuidos en ocho facetas (Conexión a un Ser o Fuerza Espiritual, Sentido en la Vida, Admiración, Totalidad e Integración, Fuerza Espiritual, Paz Interior, Esperanza y Optimismo y Fe)

a la Espiritualidad, Religión y Creencias personales, entre estas, la “fe” y “admiración” fueron las más elevadas (p. 916)

Los resultados de esta investigación tienen como fin concientizar a los servidores de salud “en relación a la CV, enfocando especialmente la espiritualidad, la religión y las creencias personales como factores importantes, que deben ser considerados y respetados en el momento de la asistencia prestada” (p. 916), teniendo en cuenta que estos factores facilitan los procesos terapéuticos de los pacientes.

El anterior estudio es tomado como referente para esta investigación ya que los resultados obtenidos en ella apuntan a confirmar la incidencia de la espiritualidad en la calidad de vida de las personas que están pasando por situaciones complicadas, además está estructurado bajo la importancia de la espiritualidad como factor protector y potenciador de la calidad de vida; este estudio es importante para la estructuración de esta investigación porque sus resultados sirven de guía para plantear la pregunta de investigación y su posible solución.

El quinto antecedente tomado como referente para esta investigación, es un estudio realizado por Barreto, Fombuena, Diego, Galiana, Oliver y Benito (2013), donde se buscó demostrar la incidencia de la espiritualidad en el bienestar emocional en pacientes que se encuentran bajo cuidados paliativos; la investigación desarrollada bajo un enfoque cuantitativo con un diseño “transversal descriptivo con medida en un único momento temporal” (p. 27). La muestra estuvo conformada por “121 participantes, todos ellos pacientes en situación de cuidados paliativos.” (p. 27) como criterios de inclusión para la participación en el estudio, se tuvieron en cuenta los siguientes:

- Pacientes adultos (18 años o más)
- Presencia de una enfermedad avanzada-terminal de acuerdo con los criterios de cuidados

paliativos de la OMS/SECPAL

- Tener habilidad comprensiva para entender las medidas subjetivas
- Estar al corriente del diagnóstico y haber expresado la posibilidad de morir
- Acceder a la entrevista y firmar el consentimiento informado (p. 27)

El objetivo general de esta investigación fue “estudiar las relaciones entre el bienestar emocional y las 3 dimensiones de la espiritualidad (intrapersonal, interpersonal y transpersonal)” (p. 27), y como objetivos específicos están:

- Detectar la prevalencia de indicadores de bienestar y vulnerabilidad emocional, tales como la depresión, la ansiedad y la espiritualidad, así como la resiliencia y los indicadores experienciales, en una muestra representativa de pacientes al final de la vida.
- Estudiar las relaciones, tanto a nivel bivariado como multivariado, entre tales indicadores de bienestar y vulnerabilidad emocional con las 3 dimensiones de espiritualidad, tal como son evaluadas por el GES. (p. 27)

Como técnica de recolección de datos se llevó a cabo un cuestionario sociodemográfico, además del apoyo de otros instrumentos que sirvieron para medir los factores médicos y psicológicos (p. 27), entre ellos están:

- Cuestionario GES: Compuesto de 6 cuestiones abiertas diseñadas para facilitar la confianza y la revelación del paciente, de su biografía y de su mundo interior, seguidas de 8 ítems que evalúan la espiritualidad como un factor general mediante 3 dimensiones espirituales: intrapersonal, interpersonal y transpersonal (p. 28)
- Hospital Anxiety Depression Scale: Formada por 14 ítems que puntúan de 0 («nunca») a 3 («casi todos los días») evalúa la ansiedad y la depresión en pacientes con enfermedad física (p. 28)

- Brief Resilient Coping Scale: Se trata de una escala de 4 ítems adaptada al contexto español. Cada ítem puntúa en una escala de 5 puntos, desde 1 («totalmente de acuerdo») a 5 («totalmente en desacuerdo»). Mayores puntuaciones reflejan mayor resiliencia (p. 28)
- Edmonton Symptom Assessment System: en su adaptación española. Lista de 10 escalas numéricas que evalúan la intensidad de los síntomas en un periodo concreto de tiempo dependiendo de la condición del paciente (p. 28)

Los resultados arrojados por esta investigación dieron cuenta la importancia de la espiritualidad y otros factores en la evolución terapéutica “la importancia de la familia, la sintomatología y la falta de autonomía. Asimismo, muestran un papel relevante de las creencias, conectando así con la importancia de explorar y atender la espiritualidad” (p.30). Así mismo “El modelo se ajustó correctamente, indicando alta capacidad de predicción del grado de espiritualidad sobre la depresión y la ansiedad, en sentido negativo, y una relación positiva entre espiritualidad y resiliencia” (p. 25).

Esta investigación es de suma importancia para ser tomada como referente ya que es la que más guarda relación con la investigación en curso, aunque la metodología es diferente porque esta se realizó bajo el enfoque cuantitativo, las variables estudiadas son similares, ya que se buscó establecer relación entre bienestar y espiritualidad, arrojando un resultado positivo en la relación de estas variables, es importante esto ya que proporciona una guía para la respuesta de la pregunta de esta investigación en curso.

El sexto antecedente referenciado es la investigación realizada por Rivera Ledezma y Montero López Lena (2014), el fin con este estudio fue encontrar relaciones entre la vida religiosa del adulto mayor y su ajuste psicológico, el objetivo principal de esta investigación fue aportar evidencia empírica sobre espiritualidad con estudios realizados en Latinoamérica (Rivera

Ledezma y Montero López Lena, 2014, p. 895) esta investigación fue realizada bajo el enfoque cuantitativo, la muestra del estudio estuvo conformada por 193 adultos mayores con un rango de edad de 60 años todos ellos residentes en la Ciudad De México, México la mayoría de las personas que conformaron la muestra profesan la religión cristiana evangélica, la muestra fue seleccionada por disponibilidad y propuso los siguientes criterios de inclusión:

- Asistir de manera continua a una iglesia Cristiana-Evangélica.
- Edad igual o mayor a 50 años.
- Alfabetos.
- Que aceptasen participar de manera informada y voluntariamente.
- Capaces de contestar el cuestionario: conforme a las opciones de respuesta establecidas y

al menos el 95% de todas las preguntas. (Rivera Ledezma y Montero López Lena, 2014, p. 899)

Los instrumentos de medición utilizados para este estudio fueron los siguientes, la mayoría de ellos adaptados al español y a la muestra que corresponde a adultos mayores habitantes en México:

- Escala de Bienestar Espiritual
- Escala de Soporte Social Percibido
- World Health Organization Quality of Life Assessment, Brief, WHOQoL-Brief
- Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos
- Hunter Opinions and Personal Expectations Scale
- Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento
- Escala de Soledad en el Adulto Mayor
- Inventario de Ansiedad de Beck
- Escala de Ansiedad ante la Muerte
- Escala de Ideación Suicida (Rivera Ledezma y Montero López Lena, 2014, p. 900)

Los resultados arrojados por esta investigación con respecto al aporte de la espiritualidad divina y la espiritualidad vital o existencial al ajuste psicológico son positivos puesto que se evidenció que estas no tienen un aporte significativo al desajuste psicológico, es decir la espiritualidad tiene un efecto moderador ya que la asistencia a eventos religiosos y la positiva relación con Dios está relacionada con bajos niveles de estrés y ansiedad; los autores postulan que “una satisfactoria vida espiritual en relación con la vida y la existencia parece asociarse a menores niveles de desajuste psicológico; una vida insatisfactoria con la existencia y lo divino, por el contrario, parecería contribuir al desajuste psicológico.” (Rivera Ledezma y Montero López Lena, 2014, p. 903)

Esta investigación como la mayoría de las investigaciones antes referenciadas aportó evidencia sobre la importancia de la espiritualidad en el ajuste psicológico, es importante haber podido hallar evidencias que constaten que la espiritualidad posee un gran efecto moderador sobre la salud mental del adulto mayor puesto que ese es el fin de la presente investigación poder mostrar que la espiritualidad es un factor de bienestar en el proceso de envejecimiento y que esta es una ayuda positiva para afrontar todos los cambios y consecuencias que trae consigo la vejez.

El séptimo antecedente referenciado en esta investigación fue un estudio realizado por Rivas Castro, Romero Cárdenas, Vásquez Munive y Canova Barrios (2013) el objetivo principal de este estudio fue “describir el bienestar espiritual de los pacientes que vivían en condición de enfermedad crónica, mayores de 60 años, de la ciudad de Santa Marta (Colombia), a partir de las variables fe y creencias religiosas, autorresponsabilidad y satisfacción con la vida.” (Rivas

Castro et al., 2013, p. 20) este estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 120 adultos mayores con un rango de edad mayor a 60 años el 56.7% de la muestra escogida fueron mujeres, mientras que el 43.3% fueron varones, residentes de la ciudad Santa Marta en Colombia estos adultos cuentan con diagnósticos de enfermedades crónicas, “Las enfermedades crónicas padecidas por la población de estudio fueron principalmente: diabetes mellitus (DM) asociada a complicaciones, osteopenia, cardiopatías isquémicas crónicas, episodios de trombosis y accidente cerebrovascular.” (Rivas Castro et al., 2013, p. 21), en los resultados de esta investigación se pudo constatar que la fe y las creencias son un importante factor en la vida de las personas participantes del estudio, se halló que “la creencia en un poder superior y la oración hacen parte importante en la vida de estas personas, hallándose un 63,3% fuertemente de acuerdo con la creencia en un ser superior y un 56,7 % con la oración como parte importante en su vida” (Rivas Castro et al., 2013, p. 21) además de esto, se halló que la enfermedad no es concebida como un elemento que contribuya al malestar y vulnerabilidad del adulto mayor, los datos arrojados por el estudio respecto a este factor son los siguientes:

La enfermedad no es un factor que los haga sentirse vulnerados; ésto se evidencia en que, aun teniendo graves afecciones de salud, solo un 16,7% alega que éste es un factor que afecta su bienestar espiritual de forma negativa, corroborando las implicaciones del afrontamiento religioso y la religiosidad como fuente de apoyo social, sentido de la vida, satisfacción con la vida, sentido de esperanza, amortiguamiento del stress y mejoramiento de la supervivencia. (Rivas Castro et al., 2013, p. 21)

A modo de conclusión los autores expresan la importancia de que la espiritualidad sea tenida en cuenta al momento de intervenir pacientes con enfermedades crónicas, ya que la espiritualidad no sólo tiene un impacto en el paciente, sino sobre su familia y su entorno, también es una herramienta para mejorar su calidad de vida, la espiritualidad “mejora su calidad de vida al mejorar la adaptación, aumenta el afrontamiento, reduce las sensaciones negativas de dolor y tristeza y, en ciertos casos, ayuda a recibir una muerte serena, enriqueciendo la relación terapéutica” (Rivas Castro et al., 2013, p. 25).

Entendiendo lo anterior, el adulto mayor se sirve de la espiritualidad para afrontar la enfermedad de forma asertiva, por ello esta investigación es un importante referente que sirve de guía para esta investigación pues en la vejez se presentan cambios de este orden, es decir, hay mayores posibilidades de estar enfermo debido a los procesos biológicos relacionados con el envejecimiento, es importante entender que la espiritualidad es una importante herramienta para que la persona encuentre un sostén en la situación que vivencia en su actualidad, tanto en su enfermedad como en su proceso de envejecimiento.

La octava investigación referenciada como antecedente fue desarrollada por Cantillo, Coronado, López y Vergara (2013), en esta investigación se buscó indagar si existe una asociación entre la espiritualidad y religiosidad en adultos mayores diagnosticados con enfermedades crónicas residentes en la ciudad de Cartagena Colombia, además de esto la importancia de este estudio se refleja en el interés de los autores de proponer la incorporación de la espiritualidad como herramienta para el cuidado tanto físico como psicológico del adulto mayor (Cantillo et al., 2013, p. 13). El objetivo principal de esta investigación fue Determinar la

relación entre espiritualidad y religiosidad en adultos mayores con enfermedad crónica, la metodología propuesta para esta investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, el tipo de estudio es correlacional de corte transversal puesto que busca describir la relación entre las variables espiritualidad y religiosidad (Cantillo et al.,2013, p. 21) para la muestra se utilizó “muestreo aleatorio por conglomerados donde el conglomerado lo constituyeron los centros de vida; y aleatorio simple sistemático, de la que se tomó una muestra probabilística de 246 adultos mayores con enfermedades crónicas” (Cantillo et al.,2013, p. 22) para la recolección de los datos se utilizaron dos escalas que permiten medir la religiosidad y la espiritualidad, estas son la escala de Francis y el instrumento de Pamela Reed respectivamente. En los resultados de esta investigación se pudo constatar que hay una fuerte relación entre la religiosidad y las creencias espirituales que entre la religiosidad y las prácticas espirituales, entendiendo lo anterior los autores plantean que puede las personas sean mas religiosas que espirituales y viceversa, de igual forma estos dos aspectos se fortalecen en el momento de padecer una enfermedad crónica, a modo de conclusión los autores exponen que:

Los resultados muestran que las dos variables utilizadas para este estudio son directamente proporcional, ya que al aumentar una, así mismo, aumenta la otra, por lo que se dice que existe una relación entre la espiritualidad y religiosidad, estos dos aspectos juegan un papel importante en el adulto mayor para sobrellevar su proceso de enfermedad crónica. (Cantillo et al.,2013, p. 35)

Esta investigación se referencia como antecedente de la presente investigación puesto que en ella se pudo probar la relación entre la religiosidad y la espiritualidad y como estas tiene influencia sobre en bienestar del adulto mayor diagnosticado con enfermedad crónica, además de esto los autores plantean que la espiritualidad debe ser considerada una herramienta de ayuda a la

hora de cuidar al adulto mayor por ello es importante tomarla como un aporte para la investigación en curso puesto que el fin con esta investigación también es constatar que la espiritualidad esta en pro del bienestar del adulto mayor y que puede ser una herramienta importante para abordarlo desde las esferas físicas y psicológicas.

La novena investigación que es referenciada como antecedente es de autoría de Vásquez Velázquez y Góngora Coronado (2012), esta investigación está enfocada en estudiar la relación o vínculo de la espiritualidad con la felicidad; la importancia de este estudio radica en mostrar la importancia que tienen estos dos aspectos en el ser humano y por tanto deben ser estudiados y dar una explicación sobre cómo influyen en las personas. “los objetivos de ese trabajo, además de conocer más acerca de la naturaleza de estos dos conceptos, fue estudiar hasta qué punto existía una relación o un vínculo entre ellos si habría alguna diferencia por la edad” (p. 1). Esta investigación fue pensada bajo el paradigma de la psicología positiva teniendo en cuenta que:

La psicología positiva estudia en esencia, el funcionamiento óptimo de las personas en todos los ámbitos de su vida como el trabajo, la familia, la comunidad y las relaciones interpersonales, y puesto que tanto la felicidad como la espiritualidad parecen contribuir a ese objetivo, son dos temas importantes dentro de este campo (p. 2)

Para llevar a cabo la recolección de datos fueron diseñadas dos pruebas psicológicas para estudiar la muestra seleccionada que corresponde a 143 personas adultas en un rango de edad de los 20 a los 60 años o más, el grupo estuvo conformado por 94 mujeres y 49 hombres de diferente religión pertenecientes a la ciudad de Mérida Yucatán en México, la metodología de estudio utilizada fue la cuantitativa y el programa utilizado para el análisis de datos fue el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), donde “la escala de felicidad como

de espiritualidad, cumplieron los criterios estadísticos y psicométricos necesarios para considerarse instrumentos confiables y válidos, aunque sería conveniente que su validación sea ampliada (sic) con una mayor rigurosidad a futuro.” (p. 27)

Los resultados apuntan a que el concepto de felicidad está compuesto por cinco factores:

- Sentido positivo por la vida
- Satisfacción con la vida
- Realización personal
- Alegría de vivir
- Valoración personal (p. 28)

Por otro lado, la espiritualidad está compuesta por tres factores:

- Estados positivos derivados de la espiritualidad
- Percepción de la espiritualidad
- Experiencias espirituales (p. 30)

Teniendo en cuenta estos resultados, se determina que la felicidad sí guarda relación con la espiritualidad ya que se pudo constatar que las personas espirituales poseen niveles altos de felicidad y las personas de más edad presentan más predisposición a la espiritualidad que las personas más jóvenes.

La investigación concluye de la siguiente forma, se constata que la espiritualidad sí guarda íntima relación con la espiritualidad ya que

Las personas más espirituales tienden a ser más felices y que las personas mayores tienden a ser más espirituales que las más jóvenes. Se demuestra también que sí es posible estudiar desde la psicología estos dos aspectos científicamente, sin perder de vista su carácter esencialmente humano. (p. 1)

Es pertinente tomar como referente esta investigación ya que arrojó resultados positivos frente a la relación de la espiritualidad y su relación con la felicidad en adultos mayores; es importante

apoyarse en esta investigación ya que brinda orientación sobre la forma de abordar el estudio de estos conceptos que son de carácter subjetivo, también sirven como referentes los resultados ya que apuntan a responder la pregunta de investigación planteada por la autora y esta es la relación de la espiritualidad con el bienestar del adulto mayor.

Como se mencionó al inicio se evidencia un creciente interés por abordar la espiritualidad desde las ciencias humanas y las ciencias de la salud, a nivel de Latinoamérica y en Europa se ha identificado interés por abordar la espiritualidad como recurso de afrontamiento, como método de intervención tanto psicológica como medica ya que por medio de las investigaciones realizadas se ha logrado evidenciar que la espiritualidad, la religiosidad y las creencias juegan un papel muy importante en el ser humano al proveer recursos adaptativos y fomentar estrategias de afrontamiento ante los sucesos que pueden ocurrir en la vida, además de esto, la espiritualidad en pro de el bienestar y la calidad de vida.

La décima investigación fue realizada por Sánchez-Herrera (2009) esta investigación tuvo como fin estudiar la espiritualidad en las personas que presentan o no presentan algún tipo de discapacidad, la importancia de esta investigación está en torno a reconocer a la espiritualidad como factor de bienestar y como esta “Puede significar un factor de crecimiento personal, un hecho trascendente que los acerca a muchas respuestas necesarias para dar sentido a la vida, a la cotidianidad, al dolor y al sufrimiento humano.” (Sánchez-Herrera 2009 p. 17) el objetivo general de esta investigación fue describir y comparar el bienestar espiritual de personas con y sin discapacidad.

La metodología utilizada para llevar a cabo esta investigación fue un diseño cuantitativo de tipo descriptivo comparativo, la muestra elegida fue de corte intencional en la cual participaron 86 personas mayores de 18 años divididos en dos grupos en uno se seleccionaron 43 personas

con discapacidad que son intervenidos y tratados en la Clínica Universitaria Teletón de la ciudad de Bogotá Colombia, su participación fue voluntaria, el otro grupo se diseñó con 43 personas, el promedio de tiempo de aplicación de entrevistas fue de 35-40 minutos, estas entrevistas fueron aplicadas por la autora de esta investigación en conjunto con dos auxiliares entrenados para aplicar dichas entrevistas.

Para recolectar los datos se utilizó la escala de Bienestar de Ellison

Esta tiene 20 ítems con graduación de tipo Likert, con respuestas de 1 a 6, que van de total desacuerdo al total acuerdo. La encuesta se compone de dos subescalas: una que mide la dimensión existencial del bienestar espiritual y otra que mide su dimensión religiosa. En tal sentido, la investigación presenta tres resultados: bienestar espiritual total, dimensión religiosa y dimensión existencial del bienestar espiritual.

Los resultados de esta investigación

La escala de Bienestar Espiritual de Ellison® ha sido empleada por su autor en poblaciones de diferentes culturas y traducida y validada en diferentes idiomas, incluidas la comunidad latina y el idioma español. (Sánchez-Herrera, 2009, p. 12)

Los resultados de esta investigación señalan que las personas con discapacidad encuentran en bienestar por medio de la espiritualidad puesto que las personas con discapacidad desarrollan conciencia de que su vida puede ser más corta de lo normal y gracias a ello se fortalece su nivel de espiritualidad “Además, es posible que muchas personas en medio de las dificultades o de la incertidumbre hayan hecho vínculos nuevos, redimensionado los anteriores, cambiado su forma

de ser y apreciado algunos aspectos de la cotidianidad que antes no tenían en cuenta” (Sánchez-Herrera, 2009, p. 16), por otro lado se evidenció que las personas sin alguna discapacidad

En primer lugar, pudo ocurrir que el grupo de personas sin discapacidad también se sintiera amenazado y con ello su nivel de bienestar espiritual se hubiera elevado.

En el caso particular del grupo sin discapacidad, puede existir esta misma conciencia, ya que la sociedad colombiana ha vivido en los últimos tiempos situaciones amenazantes que pueden llevar a una mayor conciencia sobre el final de la vida. (Sánchez-Herrera, 2009, p. 16)

Tomando estos resultados se concluye que “un bienestar espiritual alto, con un mayor nivel de bienestar religioso que existencial, se puede entender como un potencial para su cuidado.” (Sánchez-Herrera, 2009, p. 18), Además de esto, la autora propone que tener conocimiento sobre los niveles de bienestar que presentan los pacientes, tengan discapacidad o no promueve la “salud holística” (Sánchez-Herrera, 2009, p. 18), es decir, promover el auto cuidado, fomentar los estilos de vida saludable ya que esto tiene repercusiones en su salud física y psicológica, promover estas habilidades implica el diseño de estrategias por parte de los servidores de la salud.

Esta investigación es tomada como referente puesto que los resultados arrojados son positivos en cuanto a considerar la espiritualidad como un factor de bienestar en cuanto a la presencia de discapacidad, ya que se pudo constatar que este si tiene efectos positivos al momento de intervenir poblaciones que presenten algún tipo de problema al ser una herramienta que ayude al

sujeto que posea el problema a afrontar la existencia de forma más positiva y propiciando que se genere sentido de vida.

En la búsqueda de investigaciones se logró encontrar varios referentes para citar como estado del arte o antecedente, la mayoría de ellos con un enfoque cuantitativo o mixto, puesto que se buscaba medir y correlacionar variables. Es importante que la espiritualidad sea investigada desde el enfoque cualitativo puesto que sería muy constructivo estudiar este concepto desde las experiencias personales de quienes son el objeto de estudio, ya sea jóvenes, adultos mayores o personas en condición de enfermedades solo por mencionar algunos, de esta forma se comprendería de forma más profunda la influencia de la espiritualidad en la vida de las personas.

5. REFERENTE CONCEPTUAL

El referente conceptual es una de las partes fundamentales de una investigación, esta puede entenderse como la base del presente proyecto pues en este se desarrollan y se explican los conceptos principales que soportan la presente tesis, es importante delimitar cada concepto, para así abordarlo y comprenderlo desde sus generalidades y particularidades.

La espiritualidad es un factor significativo dentro de la experiencia humana, puesto que esta tiene influencia dentro de múltiples esferas de la vida de las personas; la espiritualidad tiene incidencia sobre lo físico, emocional y psicológico, este concepto también puede ser concebido como una forma de vida donde se adscriben valores, costumbres o ritos propios de una cultura. La psicología positiva a partir los postulados de Martin Seligman desde su teoría de las fortalezas y las virtudes humanas propone la que espiritualidad es una fortaleza propia del carácter, puesto que este autor postula que la espiritualidad es una herramienta de afrontamiento hacia los sucesos negativos que la vida presenta.

A continuación, se abordará ampliamente estos conceptos junto con el de bienestar y envejecimiento que también son conceptos claves dentro de esta investigación, cada uno de estos conceptos será abordado de exhaustiva con el fin de tener una comprensión más amplia de cada uno de los conceptos que soportan esta investigación.

5.1 Espiritualidad

En el transcurso de la historia de la humanidad se ha intentado explicar los fenómenos presentes en el diario vivir, fenómenos físicos, mentales, naturales y demás situaciones que llevaron a los hombres a realizarse preguntas existenciales, la espiritualidad es utilizada para dar respuesta a estos interrogantes (Quiceno y Vinaccia, 2009). Teniendo en cuenta esto, el individuo se sirve de la espiritualidad para apoyarse y encontrar respuestas a los interrogantes que lo agobian, ya que siempre estará Dios como apoyo y medio para responder a estos cuestionamientos, la espiritualidad es el concepto base de este proceso de investigación por lo cual este será definido desde todas sus particularidades y generalidades, de esta manera se tendrá una comprensión más amplia de él.

Este concepto es comprendido de múltiples formas, siguiendo la definición de la Real Academia de la Lengua Española (2014) cuando se habla de espiritualidad se entiende que esta puede interpretarse como “naturaleza y condición de espiritual” por tanto esta es considerada “cualidad de las cosas espiritualizadas o reducidas a la condición de eclesiástica”, por otra parte, está relacionada con un “conjunto de ideas referentes a la vida espiritual”. Para las personas la espiritualidad puede representar “una fuente de alivio frente al dolor, el sufrimiento y las circunstancias en las cuales la desesperanza se hace presente en sus vidas” (Martínez Guzmán, 2015, p. 69).

La espiritualidad es un término abordado por la psicología ya que esta hace parte de la experiencia humana; etimológicamente psicología significa ciencia del alma, este concepto está referenciado en la metafísica de Aristóteles (384 a.C.-322 d.C.), ya que para él, el estudio de las entidades psíquicas no puede ir aparte del estudio del alma (Valiente-Barroso, 2013, p. 68); entendiéndolo, se evidencia que la espiritualidad fue un punto importante de estudio por parte

de la psicología, sin embargo, psicología y espiritualidad en algunos casos pueden presentarse como términos contrarios, esto es debido a la imagen negativa que se sostiene sobre la espiritualidad (Celis, 1995, p. 2). Esto está influenciado por el distanciamiento de la psicología al campo de la espiritualidad, sin embargo, tiempo atrás el espíritu y el alma eran ejes centrales del estudio de esta disciplina, pero en su tentativa de darle un rumbo científico a sus estudios “siguió el paradigma de las ciencias naturales y aplicando los métodos del empirismo se distanció de la filosofía y de la religión” (Yoffe, 2007, p 195).

Siguiendo a Laverde Quintero (1998 p. 186), quien postula que la espiritualidad puede ser definida de múltiples formas, como se mencionó anteriormente, y su significado varía de quien en quien. Por ejemplo, esta puede ser considerada una dimensión personal que está constituida por valores propios de una creencia, esta se relaciona con la religión pero no está a la par de esta, puesto que la espiritualidad es un concepto más extenso y no está arraigado a cultos, ritos o iglesias determinadas, es más bien una relación entre el sujeto y la vida o el sujeto y la naturaleza; la espiritualidad fomenta el sentido vital ayudando al sujeto a encontrar respuestas a aquello que no puede ser explicado por medio del conocimiento o el racionalismo, la espiritualidad es constante en la vida de los individuos, sin embargo esta puede cobrar más sentido en determinados momentos, por ejemplo: cuando se atraviesa una pérdida, al momento de enfrentar una enfermedad o el sentimiento próximo de muerte.

Por otra parte, Martin Seligman (2004) como principal referente de la psicología positiva postula que la espiritualidad forma parte de las fortalezas y las virtudes humanas, teoría realizada por Peterson & Seligman (2004), estos teóricos proponen 6 virtudes de las cuales se derivan 24 fortalezas, a continuación, se mencionarán brevemente cada una de las virtudes y en cuanto a las

fortalezas más adelante serán explicadas de manera más profunda; Ovejero Bruna (2010) aborda cada una de las fortalezas de la siguiente forma:

- **Sabiduría y conocimiento:** Fortalezas cognitivas que se basan en la capacidad del individuo para adquirir y usar el conocimiento.
- **Coraje:** Fortalezas emocionales que requieren el ejercicio de voluntad individual necesario para lograr metas a pesar de los obstáculos, ya sean éstos externos o internos.
- **Humanidad:** Fortalezas interpersonales que se basan en el hecho de cuidar y de hacerse cercano a los demás.
- **Justicia:** Fortalezas cívicas que sustentan una vida social saludable entre los individuos.
- **Templanza:** Fortalezas que protegen al individuo frente a los excesos.
- **Trascendencia:** Fortalezas que construyen conexiones con el universo que nos rodea y proporciona sentido a la vida individual. (p. 10)

Identificando ya cada una de las virtudes y fortalezas se puede evidenciar que la espiritualidad hace parte de las fortalezas que corresponden a la virtud de la trascendencia, ya que para Seligman (2011 p. 302) es importante entender lo trascendental que resulta la fe para la vida de los individuos, por tanto, estos teóricos definen que la espiritualidad junto a la religiosidad son fortalezas propias del carácter, estas están relacionadas con creencias y prácticas enfocadas en el reconocimiento de una dimensión no física de la existencia, estas creencias “son persuasivas, serviles, y estables” (Peterson & Seligman 2004, p. 600). Ya que estas son constantes en el tiempo y el individuo se sirve de ellas para alcanzar un fin. Otro postulado de estos autores para la espiritualidad es que “Ellos informan los tipos de atribuciones que las personas hacen, el significado de la construcción, y las maneras en que conducen las relaciones.” (Peterson & Seligman 2004, p. 600), siguiendo el postulado de Seligman (2004), se comprende que la

espiritualidad es la forma como el individuo se relaciona con sus creencias de forma personal y la comprensión de la existencia más allá de lo terrenal o tangible; estas permanecen en el tiempo y sirven para que el sujeto se oriente hacia un fin personal, de construcción de significados propios y la búsqueda de respuestas.

Koenig (2012, p. 15) plantea que las creencias y prácticas religiosas u espirituales son utilizadas como recurso de afrontamiento por los pacientes para hacerle frente a los sucesos vitales que les genera malestar, por otro lado, este autor realiza un aporte sobre el incremento de los estudios relacionados con religión, espiritualidad y salud, y postula que es importante que los profesionales de la salud estén relacionados con el concepto de espiritualidad para poder brindar una atención de calidad a los pacientes, ya que estos deben ser concebidos desde la tríada cuerpo, mente y espíritu; teniendo en cuenta esto, la terapia debe ser enfocada en abordar estos tres factores.

Siguiendo a Guirao Goris (2013) quien postula que la espiritualidad es concebida también como un conjunto de valores y creencias no religiosas, esta postura abarca a personas que no son religiosas como las que sí lo son, ya que no se sostiene una postura ligada a una religión en particular, abarca a la espiritualidad como un sistema de prácticas y creencias encaminadas a encontrar sentido y significado a la vida y que pueden estar atadas o no a credos religiosos, esta postura incluye que “La creencia en un dios creador no es necesaria aunque puede estar presente. En esta acepción se separa claramente lo que es la religiosidad de la espiritualidad que es un concepto más amplio.” (Guirao Goris, 2013, p. 4). Siguiendo este postulado, se puede entender que la espiritualidad, aunque es un concepto que está relacionado con la religión, no necesariamente parte de este para poder manifestarse en un individuo, ya que un individuo puede ser espiritual sin estar arraigado a un credo en específico.

La religión tiene un enfoque social, ya que su interés radica en la participación en rituales, la adopción de valores y normas que dirigen el comportamiento de los individuos que desean relacionarse con lo divino; entendiendo esto, Sánchez Ippi (2013) dice que “La religiosidad es de naturaleza esencialmente social; hace las veces de contenedor de lo espiritual, de protector; es un soporte socio- cultural” (p.19), para esta autora la religión es un:

Sistema organizado de creencias, practicas, rituales y símbolos, diseñados para facilitar la cercanía con lo trascendente, lo sacro. Operacionalmente posee dos componentes: un componente de orden cognitivo (conocimientos doctrinales o marco conceptual de interpretación) y uno de orden conductual (ritos y actividades religiosas, tales como la asistencia a cultos, la participación en fiestas religiosas, o conductas como rezar, orar, meditar y demás) (Sánchez Ippi, 2013, p.19).

Sánchez Ippi también define el concepto espiritualidad como una conexión personal con una entidad divina y con la búsqueda de la verdad que a su vez conlleva a encontrar un propósito y un significado para la vida de los individuos, este concepto está compuesto por una serie de unidades que incluyen “trascendencia, humanidad, significado y propósito en la vida, autenticidad y verdad, valores, autoconocimiento, creatividad, conciencia y corazón, núcleo, fuerza, alma.” (p. 20)

En conclusión, la espiritualidad puede ser entendida como una serie de ritos y costumbres o desde la necesidad de contacto con un ser superior, este puede ser Dios, el universo, la naturaleza y en su mayoría de veces está relacionado con alguna religión pero en otras ocasiones se resume en la búsqueda de significado de la vida y la comprensión de los sucesos que ocurren en ella, al

haber desglosar este concepto y entenderlos desde sus particularidades y generalidades permite entender que la espiritualidad no sólo está arraigada a lo religioso sino que esta puede ser vivida por cualquier sujeto que tenga la necesidad de trascender y de buscar respuestas.

5.2 Bienestar

En este apartado se vislumbrará el concepto de bienestar este abarca varias esferas de la vida de las personas y su consecución es uno de los fines principales que tienen los individuos en el diario vivir, comprender cuales son los factores que componen el bienestar, conocer cuáles son las formas de bienestar que existen brinda una visión más amplia del concepto.

Dado que la consecución del bienestar es una de las mayores metas que tienen los seres humanos, este siempre está en pro de encontrarlo; el bienestar puede ser descrito como el buen estado, ya sea de cosas, personas o animales, es un término ampliamente utilizado para entender diversos contextos, el concepto de bienestar está alineado al de felicidad, ya que se entiende que las personas que pueden considerar que están en un estado de bienestar son de cierta manera felices (Sánchez Gómez, 2014 p.30). Sánchez Gómez (2014) postula que tanto las condiciones internas como externas tienen influencia sobre el bienestar de los individuos, ya que se afirma que una persona no puede estar en un estado de bienestar cuando está enferma, tiene carencias a nivel económico, no posee relaciones sociales estables o prescinde totalmente de ellas, solo por mencionar algunos de los factores que pueden llevar al deterioro del bienestar. Estos estados mencionados anteriormente son de carácter universal, son múltiples y variados, estos se presentan independientemente del contexto en el cual este sumergido el individuo; la presencia o ausencia de estos puede causar la ausencia o la presencia de bienestar (Sánchez Gómez, 2014).

Seligman (2011), plantea una teoría del bienestar o modelo PERMA por sus siglas en inglés, el bienestar es el eje principal de la psicología positiva, este teórico postula que el bienestar es un constructo que “se compone de varios elementos” (Seligman, 2011, p.30), esta teoría propone que el bienestar este compuesto por cinco elementos y a su vez estos elementos estas compuestos bajo tres propiedades, esta es:

Una teoría de decisiones no coaccionadas y sus cinco elementos comprenden lo que las personas libres elegirán por su valor intrínseco. Y cada elemento del bienestar debe componerse de tres propiedades para contar como elemento:

- Contribuir al bienestar
- Muchas personas lo buscan por su valor intrínseco, no únicamente para conseguir alguno de los otros elementos
- Se define y mide de forma independiente del resto de los elementos (exclusividad). (p. 31).

Como se mencionó anteriormente la teoría del bienestar está compuesta de cinco elementos ellos son:

La emoción positiva es una variable subjetiva, definida por lo que uno piensa y siente. La entrega, el sentido, las relaciones y los logros poseen elementos tanto subjetivos como objetivos, puesto que uno puede pensar que practica la entrega, que goza de sentido, buenas relaciones y logros elevados y equivocarse, e incluso engañarse. Como consecuencia, el bienestar no puede existir sólo en la cabeza de uno; el bienestar es una combinación entre sentirse bien, así como de tener realmente sentido, gozar de buenas relaciones y conseguir logros (p. 41).

El bienestar, como lo define La Real Academia Española (2014) corresponde al conjunto de cosas necesarias de las cuales debe disponer un individuo para vivir bien, por otra parte, el bienestar es concebido como la consecución de una vida “holgada y abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad”. Además, la Real Academia Española tiene otra definición para bienestar y es “el estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.” Entendiendo esto, estas definiciones no están muy alejadas de las explicaciones que se han propuesto por medio de otros teóricos que investigan al respecto.

Siempre ha existido un interés por estudiar los factores que intervienen en el bienestar y cómo este influye en la existencia de los individuos; el concepto de bienestar y su evaluación es reciente (Carmona Valdés, 2009, p. 49). Como plantea Gómez-Vela (2001) citado en Carmona Valdés (2009), en la época de los años 50-60 nace el interés de estudiar y medir el bienestar, esto es debido a las consecuencias derivadas de la industrialización, por tanto, nace la necesidad de medir los indicadores asociados al bienestar de la población. El estudio de estos indicadores ha tenido cambios desde entonces, inicialmente este concepto fue abordado bajo dos puntos: El económico y el biológico; desde el ámbito biológico, el bienestar era determinado por el estado de salud, este debía ser óptimo y libre de enfermedades, mientras que el económico era medido según los indicadores macroeconómicos (Kovac (2004) como se citó en Carmona Valdés, 2009, p. 49).

En la década de los 80s el bienestar comenzó a concebirse como un concepto integrador que comprende al individuo desde todas las esferas de la vida y abarca condiciones individuales, económicas y sociales (Gómez-Vela, 2001) como se citó en Carmona Valdés (2009, p. 50).

El bienestar es un concepto entendido por la gran parte de los autores que estudian sus componentes como “la valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de su vida, en los que predominan los estados de ánimo positivos.” Este concepto también es concebido como una experiencia inmediata relacionada con el presente, pero proyectada al futuro orientada a la adquisición de bienes (Victoria García-Viniegras y Gonzales Benítez, 2000, p. 587).

El estudio científico del bienestar es un suceso reciente, este concepto entendido desde una concepción filosófica se puede remontar hasta la Grecia antigua y sus grandes filósofos. El bienestar se ha concebido desde una visión dualista que se sostiene hasta la actualidad, los puntos de vista desde los cuales se puede estudiar el bienestar son: el hedonista que está relacionado con la consecución del bienestar por medio del placer y la felicidad y la eudaimónica que enfoca la consecución del bienestar por medio de los potenciales que posee cada individuo (Triadó Tur et al., 2003).

Ampliando los conceptos antes mencionados, la concepción hedonista del bienestar es la forma más tradicional del estudio del bienestar, esta postura realiza una asociación entre bienestar y felicidad, esta postura plantea una relación entre las situaciones placenteras de las que no son muy agradables para el individuo. Esta postura es abordada desde los conceptos “felicidad, moral o satisfacción vital.” (Triadó Tur et al., 2003 p. 153). Dentro de esta postura estos conceptos se integran para ser entendido desde un solo punto de vista, y es lo que se denomina actualmente bienestar subjetivo. Siguiendo a Cuadra y Florenzano (2003) quienes afirma que el bienestar subjetivo se puede asociar con otros términos como calidad de vida, satisfacción vital y bienestar social y a su vez todos ellos están encaminados con un fin y es conseguir la felicidad; por otra parte Cuadra y Florenzano (2003) argumentan que hoy en día

existen pautas para entender el bienestar, la primera de ellas expone que el bienestar posee dos dimensiones, una básica y una general que tiene una connotación subjetiva, y que el bienestar posee dos facetas: una centrada en estados anímicos del individuos y la otra faceta está relacionada con las evaluaciones que hace el individuo de su vida (Cuadra y Florenzano, 2003, p.84).

Como plantea Ryff (1989) citado en (Triadó Tur, Villar Posada, Solé Resano y Osuna Olivares, 2003, p.53) el bienestar subjetivo comenzó a ser centro de investigación en las décadas del 50s y 60s buscando conocer los efectos que estaban teniendo los cambios sociales que se estaban dando en esa época, lo que estas investigaciones intentan determinar es:

- El grado en el que ciertas desventajas socioeconómicas (pobreza, desigualdades políticas, falta de recursos educativos, etc.) pueden afectar a la calidad de vida de la persona.
- Si ciertas pérdidas ocurridas en la vida de las personas (muerte de la pareja, jubilación, divorcio, accidentes, etc.) afectan y en qué medida a su bienestar subjetivo.
- Si algunos programas destinados a paliar situaciones desventajosas tienen efecto positivo en el bienestar subjetivo de la persona. (Triadó Tur et al., 2003, p.53).

Por medio de estos ítems intentaron conocer cómo la inequidad social y las carencias económicas afectaron la calidad de vida de las personas, por otro lado, buscaron evaluar si las pérdidas que sufrían los individuos afectaban el bienestar de estos y en qué medida, con pérdida se refiere a la muerte del conyugue, de padres o amigos. La importancia que posee el bienestar subjetivo en estas medidas de estudio dio a entender que los individuos no responden a las situaciones como tal, o como se presentan realmente, sino que el individuo afrontaba las situaciones según su percepción subjetiva. (Triadó Tur et al.,2003). Siguiendo el postulado de los anteriores autores que describen la importancia de estos estudios:

En general, la importancia del bienestar subjetivo en estos estudios estribaba en que, con independencia de los ambientes y las condiciones objetivas, se supone que las personas ante lo que responden, es ante esas condiciones tal y como son subjetivamente percibidas, siendo el bienestar subjetivo uno de sus componentes principales. Por otra parte, el bienestar subjetivo pronto se incorporó como un factor de gran importancia dentro del concepto más inclusivo de calidad de vida. (p.53)

Por tanto, el estudio del bienestar ha radicado en cuáles serían los factores que lo componen desde la subjetividad, se han señalado dos: Un componente de carácter emocional y un componente de carácter cognitivo, según (Triadó Tur et al., 2003, p.53) el bienestar subjetivo se deriva de estos dos componentes:

- Un componente emocional o afectivo, relacionado con los sentimientos de placer y displacer que experimenta la persona, y que comprendería el concepto de felicidad antes mencionado. Este sería un componente sujeto a cambios a corto y medio plazo (semanas, incluso días) si las circunstancias de la persona también cambian.
- Un componente de carácter más cognitivo referido al juicio que merece a la persona su trayectoria evolutiva, es decir, lo que tradicionalmente se ha denominado satisfacción vital. En contraste con el anterior, este componente sería mucho más estable y poco sujeto a cambiar en cortos o medios periodos de tiempo. (Triadó Tur et al.,2003 p. 54).

Entendiendo esto el componente emocional se expresa por medio de las sensaciones placenteras y displacenteras y que está enlazado con el concepto de felicidad, este podría estar sometido a modificaciones según si las condiciones del individuo cambian. Por otro lado,

tenemos el componente cognitivo y este se enfatiza en la concepción que tiene el individuo de su desarrollo vital, o como se nombra actualmente esto corresponde a la satisfacción que tiene este sobre su existencia, este componente está sometido a menos cambios y puede estar más estable con el paso del tiempo (Triadó Tur et al., 2003, p. 54).

La concepción eudaimónica, se distingue de la concepción hedonista que está enfocada en abordar el bienestar desde una postura completamente subjetiva; la postura eudaimónica está enfocada en el llamado bienestar psicológico, es una visión alternativa que recupera las ideas de Aristóteles quien concebía la felicidad como la realización del “daimon” o verdadera naturaleza de cada uno. Teniendo en cuenta esto, y complementando la idea anterior, la postura de Aristóteles da a entender que “no todos los deseos y los resultados que una persona puede valorar conducen al bienestar una vez conseguidos, incluso aunque puedan aportar placer subjetivo, Triadó et al. (2003, p. 154) definen el bienestar de la siguiente manera:

Así, el bienestar psicológico (la concepción eudaimónica del bienestar) tendría que ver con tener un propósito en la vida, con que la vida adquiriera significado para uno mismo, con los desafíos y con un cierto esfuerzo con superarlos y conseguir metas valiosas, mientras que el bienestar subjetivo tendría que ver más con sentimientos de relajación, de ausencia de problemas y de presencia de sensaciones positivas. (Triadó Tur et al., 2003, p. 57).

La postura eudaimónica entiende al bienestar como algo distinto de la felicidad, esta teoría plantea que la felicidad no puede relacionarse con el bienestar. Referenciando a (Victoria García-Viniegras, 2005, p. 9) quien define que la satisfacción alcanzada por un individuo no está condicionada solo por agentes externos, sino que los internos también juegan un papel muy

importante, es decir la valoración que tiene el individuo sobre estas condiciones es lo que determina el bienestar. El nivel de bienestar subjetivo se mide según las aspiraciones que tiene el sujeto y las expectativas que este configura para cierto lapso de tiempo. El bienestar psicológico es producto de la concepción que tiene el individuo de sus logros y de cierta manera estas concepciones sobre sus logros influyen en sus motivaciones o metas en el tiempo, ya sea a mediano corto o largo plazo, las personas que poseen niveles elevados de bienestar se trazan metas que luego se derivan en sentimientos de satisfacción, estas valoraciones del bienestar son muy personales, todas las formas de comprender este concepto se dan según la percepción que cada individuo tenga de ellas.

Según los postulados de Ryff citado en (Triadó Tur et al., 2003, p. 58) plantea seis dimensiones desde las cuales se puede entender o estudiar el bienestar psicológico, con base a estas definiciones Ryff desarrolla un cuestionario que permite medir el bienestar psicológico, las definiciones son las siguientes:

- **Autoaceptación**, definida como el mantenimiento de una actitud positiva hacia sí mismo. La persona reconoce y acepta la multiplicidad de aspectos que lo componen, incluyendo componentes positivos y no tan positivos.
- **Relaciones positivas con otros**, definida como la capacidad de mantener unas relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza mutua y empatía y en las que se es capaz de preocuparse genuinamente por el bienestar del otro.
- **Autonomía**, que se relaciona con las cualidades de autodeterminación e independencia de criterios ajenos, con la capacidad para resistir la presión social y evaluarse a sí mismo y las situaciones en las que se está en función de criterios personales.
- **Competencia ambiental**, o la existencia de un sentido de dominio y control en el manejo de los entornos en los que se está implicado. Incluye también la capacidad para

aprovechar las oportunidades que ofrece el ambiente y poder cambiar o elegir aquellos contextos de acuerdo con los propios valores y necesidades.

- **Propósito en la vida**, definido como el sentido de que la vida tiene significado, y que este significado es capaz de integrar las experiencias pasadas con el presente y lo que traerá el futuro. Incluye la presencia de objetivos vitales definidos.
- **Crecimiento personal**, que haría referencia a la sensación de estar creciendo y desarrollándose continuamente, a la visión de uno mismo como abierto a nuevas experiencias que nos enriquezcan y permitan realizar todo nuestro potencial. (Triadó Tur et al.,2003, p. 58-59)

El bienestar psicológico frente del bienestar subjetivo tiene tendencia a ser más estable en el tiempo, teniendo en cuenta las divergencias y convergencias entre estas concepciones, estas traen consigo un debate que hasta ahora no se ha resuelto, sin embargo, es importante conocer las particularidades de cada uno ya que cada una de ellas posee una gran importancia práctica que ha sido de gran ayuda para la investigación desde estos enfoques, es importante que el bienestar sea concebido como un fenómeno multidimensional que abarca conceptos de las dos posturas antes mencionadas. (Ryan y Deci, 2001, p. 148).

Al ser el bienestar psicológico una tendencia más estable en el tiempo, muchos investigadores y teóricos que se interesan por el envejecimiento se apoyan en ella para soportar sus investigaciones, siguiendo a Triadó (2003) citado en Satorres Pons E. (2013) quien afirma que es de vital importancia estudiar el bienestar en el contexto del envejecimiento, ya que esta época de la vida acarrea unos cambios a los cuales el individuo debe hacerle frente, estos cambios se pueden presentar de esta manera:

Las personas mayores, situadas en un momento vital en el que la vida se sabe limitada en un sentido cuantitativo, en el que las probabilidades de enfermedad y disfunciones aumentan, y en el que la calidad de los años de vida que quedan por vivir y su promoción es fundamental. Por otra parte, y desde un punto de vista teórico, las amenazas que puede comportar, y que convierten las últimas décadas de la vida en un contexto vital en cierto sentido más desfavorable que las primeras, ofrecen una interesante oportunidad de observar cómo afectan esos cambios al bienestar. (p. 84)

Teniendo en cuenta la afirmación anterior, es importante entender el bienestar y cómo este tiene influencia sobre los individuos puesto que el bienestar aborda desde el ámbito psicológico, físico y emocional y que este trae consigo consecuencias positivas en la vida de los individuos y es de vital importancia que las personas constantemente busquen tener bienestar en su vida, ya habiendo desglosado el concepto de bienestar, A continuación, se definirá el concepto de envejecimiento ya que este otro punto importante de esta investigación.

5.3 Envejecimiento

A continuación, se definirá el concepto de envejecimiento entenderlo es complejo puesto que esta etapa vital se caracteriza por una serie de procesos y cambios que abarcan todas las esferas de la vida de los individuos, tanto desde lo físico, lo psicológico y lo social, para poder comprenderlo, se debe abordar el envejecimiento desde cada uno de los aspectos antes mencionados.

Para comenzar, Sánchez Salgado, 2005 propone que en los últimos años se ha observado un importante cambio demográfico respecto al incremento de la población de individuos de 65 años

o más relacionada con el resto de la población, ya que el envejecimiento poblacional es un suceso relativamente nuevo en el mundo, este proceso se inició en Europa exactamente en el siglo XIX y se extendió rápidamente al resto del mundo, esta autora plantea que esta tendencia demográfica está caracterizada por: “un crecimiento en el porcentaje de personas mayores de 64 años; un incremento en el número absoluto de personas mayores; y un aumento en la esperanza de vida” (p. 13), por otra parte esta autora postula que la población de adultos mayores es la que más rápido incremento tiene en la sociedad actual, ya que la esperanza de vida en décadas pasadas no llegaba a los 50 años de edad.

Hasta la década 1930, la expectativa de vida media al nacer no sobrepasaba, en ningún lugar del planeta los 50 años de edad. Actualmente en los países desarrollados la expectativa de vida supera los 70 años y en algunos oscila entre los 80 años en especial en el sector femenino. Al presente cuando una persona cumple 65 años podría vivir otros 14 o 19 años. Es decir, cuando una persona llega hoy día a la vejez, le queda aún toda una vida por vivir. Si continúa el mismo ritmo del progreso científico, es de preveer (sic) que la esperanza de vida siga aumentando en las próximas décadas. (Sánchez Salgado, 2005, p. 14)

El envejecimiento es definido como un proceso que afecta a una población o a un individuo, el proceso de envejecimiento que se da en un individuo es un estado que se da “según aumenta la edad cronológica y pasa por una serie de etapas entre la concepción y la muerte” (p. 15)

Teniendo en cuenta la evidencia actual que soporta estas afirmaciones sobre el envejecimiento poblacional, se han tomado pocas cartas en el asunto, teniendo en cuenta que la vejez y el envejecimiento han sido poco abordados y es poco lo que se ha estudiado de esta etapa de la

vida. Sánchez Salgado 2005 postula que la vejez es abordada desde términos cronológicos por “conveniencias estadísticas”. (Sánchez Salgado, 2005, p. 31) es decir para poder realizar estudios y encasillar los individuos según su edad.

La edad cronológica es utilizada para denominar el transcurso entre etapa y etapa de la vida, el individuo se encaja en la etapa del envejecimiento según la edad que posee o que ha vivido, “en otras sociedades la vejez generalmente se determinaba por condiciones mentales y físicas más que en términos cronológico (sic)”. (Sánchez Salgado, 2005, p. 32) Los estudiosos del campo de la vejez y el envejecimiento abordan estos conceptos alejados desde el punto cronológico ya que estos reconocen que

La edad cronológica de una persona no siempre refleja su verdadera edad física y biológica.

La vejez, por tanto, no puede fundamentarse única y exclusivamente en el calendario. Una persona puede tener cronológicamente sesenta y cinco años y estar más saludable que otra de treinta o ver la vida con más optimismo que una de veinte. (Sánchez Salgado, 2005, p. 32)

El envejecimiento es un fenómeno normal en el ser humano, es un proceso “natural, gradual, de cambios y transformaciones a nivel biológico, psicológico y social, que ocurren a través del tiempo” (Sánchez Salgado, 2005, p. 33)

Satorres Pons E. (2013) postula que el envejecimiento debe ser abordado de manera multidimensional ya que el interés por estudiar y explicar esta etapa de la vida ha sido interés de la psicología, la medicina, la psicología, la sociología, además de esto el envejecimiento se puede entender de otras formas, podemos entender el envejecimiento desde diferentes puntos de vista: el cronológico, biológico, psíquico y social (Sánchez Salgado, 2005, p. 36).

La edad cronológica se refiere al número de años que posee de vida un individuo, contados desde el nacimiento hasta su actualidad, este es una transición que se presenta en las personas de formas diferentes, en algunas personas se da de forma progresiva mientras que para otras personas se da de forma imprevista. “La importancia de los cambios reside en que parece haber una relación entre la cronología y la serie constituida por los acontecimientos de la vida” (Gutiérrez Robledo, 1995, p. 45). La edad cronológica se utiliza para denominar la edad real que posee una persona, está junto con el proceso de envejecimiento se da de forma secuencial, aunque no se relacionan ya que la calidad de vida influye en el desarrollo de este proceso. Sánchez Salgado (2005) explica que la edad cronológica no está directamente relacionada con “la condición de salud de la persona, a sus habilidades o posición que ocupa en la sociedad” (p. 34)

La edad biológica o envejecimiento biológico, está caracterizado por el cambio a nivel orgánico y funcional, este se da a niveles micro del organismo, ocurren cambios a nivel celular que conlleva a un cambio total en las estructuras orgánicas y en su funcionalidad. (Gutiérrez Robledo, 1995, p. 46). Sánchez Salgado (2005) postula que la edad biológica corresponde al decline de las funciones orgánicas, debido a la deficiencia en los sistemas importantes del organismo como lo son los órganos del cuerpo, estos van perdiendo funcionalidad a medida que el cuerpo va envejeciendo, esta autora afirma que el envejecimiento biológico se da por:

La declinación en la duplicación de células según el organismo envejece cronológicamente. Otro factor es la pérdida de cierto tipo de células que no se reproducen. Lo que distingue al envejecimiento físico de otros procesos biológicos es que el envejecimiento físico llega

gradualmente desde adentro del organismo en lugar del ambiente externo. (Sánchez Salgado, 2005, p. 34)

Los cambios más evidentes que trae consigo el envejecimiento biológico son: “cambios en la apariencia física, declinación gradual del vigor y pérdida de la habilidad física para resistir enfermedades o condiciones a las que se enfrenta eventualmente la persona por exposición a condiciones ambientales” (Sánchez Salgado, 2005, p. 34).

Aunque el envejecimiento biológico afecta a todos los seres vivos, este no se desarrolla de igual forma, este proceso varía de individuo en individuo, esto se da porque los sistemas corporales no cambian al mismo ritmo, en algunos se dan cambios más abruptos que en otros. El envejecimiento biológico “puede comenzar mucho antes que la persona alcance la edad cronológica de 65 años” (Sánchez Salgado, 2005, p. 35) aunque el envejecimiento biológico y el cronológico no son secuenciales, como se mencionó anteriormente los individuos no envejecen al mismo ritmo.

Sánchez Salgado (2005) postula que el envejecimiento psicológico o edad psicológica, es una etapa vital que es entendida desde los cambios que se presentan en el individuo desde el punto de vista psicológico, es decir, en cuanto a funciones cognitivas, aborda los procesos sensoriales y perceptuales y cómo estos manifiestan cambios a medida que el individuo se hace viejo, los cambios más significativos son a nivel motor, de memoria, el proceso de aprendizaje se hace más lento, la personalidad también sufre cambios. Gutiérrez Robledo, 1995, postula que, estos cambios no se dan de forma abrupta, sino que son desencadenados por sucesos que modifican la cotidianidad del adulto en proceso de envejecimiento estos pueden ser la jubilación, la partida de los hijos del hogar, entre otras. (Sánchez Salgado, 2005, p. 46). En cuanto al envejecimiento

psicológico, como se mencionó anteriormente, el envejecimiento abarca las esferas afectiva y cognitiva, en cuanto a lo cognitivo “se refiere a una habilidad decreciente para asimilar información nueva y dificultad en aprender nuevas conductas”, en cuanto a la esfera afectiva el envejecimiento afecta “las capacidades adaptativas del individuo en relación al ambiente cambiante” (Sánchez Salgado, 2005, p. 35) Esta autora plantea que los cambios que aparecen en este tópico del envejecimiento se relacionan con el ambiente social en el cual se desenvuelve el individuo, ya que este ambiente afecta el comportamiento, es decir, por comportamiento entendemos que son “las actitudes, expectativas, motivación, imagen propia, funciones sociales, personalidad y los ajustes psicológicos de la vejez” (Sánchez Salgado, 2005, p. 36)

La edad social o envejecimiento social, este tópico se refiere a “los hábitos sociales, papeles cambiantes y las relaciones en el ámbito social” (Sánchez Salgado, 2005, p. 36) en este tipo de envejecimientos se presentan cambios en las estructuras relacionales del individuo, se presenta reducción en los círculos sociales que antes frecuentaba el individuo. Gutiérrez Robledo (1995) postula que este tipo de envejecimiento también se aborda desde los roles que ha cumplido y cumplirá el individuo en la sociedad, algunas situaciones cambian, pero no a la par con la edad “el ciclo de dependencia-independencia que afecta a muchos seres de edad avanzada es un ejemplo: la dependencia produce efectos distintos según numerosas variables sociales y psicológicas”. (p. 47)

Gutiérrez Robledo, (1995) postula otras dos formas de abordar el envejecimiento, estos son la edad fenomenológica y la edad funcional. La edad fenomenológica es definida por la evaluación subjetiva que hace el individuo de su propia edad, es decir la edad que el individuo dice sentir que posee, está condicionado por el sentimiento de cambio que corresponde a la edad que tiene

el individuo, este es un mecanismo de adaptación; la edad funcional es el resultado la interacción de todos los procesos antes mencionados. (p. 47)

Siguiendo a Sánchez Salgado, (2005) quien postula que las esferas biológica, psicológica y social guardan relación, por ejemplo “la condición física de las personas afecta la conducta social y viceversa” (p. 36)

Cornachiome Larrínaga (2016) postula que el envejecimiento es un proceso complejo y diverso, hay factores determinantes en su desarrollo, factores como el estrato económico, la personalidad, la ocupación del adulto en proceso de envejecimiento tienen influencia sobre este, la vejez no puede ser comprendida actualmente como “una etapa homogénea para un conjunto de personas que comparten la misma edad cronológica o con una situación similar en términos de jubilación.” (Cornachiome Larrínaga, 2016, p. 9) El estudio de la vejez ha sido abordado desde el enfoque de decrementos, aun actualmente el concepto de envejecimiento está enlazado con términos como enfermedad o dependencia, entenderlo de esta forma sería reducirlo y de esta forma dificultar su comprensión, ya que el envejecimiento es un proceso vital lleno de diversidad.

Como se evidenció a lo largo de este apartado el envejecimiento es un complejo proceso del ciclo vital caracterizado por cambios drásticos en la existencia de los individuos, el cual no es secuencial y no se da de la misma forma en todas las personas, en ellos influye la cultura y el estilo de vida de los individuos, al vislumbrar todos estos procesos y todos aquellos fenómenos que giran en torno a este proceso vital permite y facilita abordar este tipo de población puesto que se tiene un conocimiento más amplio sobre todos los cambios que atraviesa el adulto hacia el envejecimiento.

5.4 Psicología positiva

En este apartado se desglosará el concepto de la psicología positiva, cuáles son sus aportes y su manera de abordar al individuo, la psicología positiva es un nuevo campo de la psicología que está en pro de estudiar el bienestar y la felicidad, este campo surgió con la necesidad de abordar ámbitos más positivos de la existencia humana, puesto que la psicología está en pro de estudiar las patologías y todas aquellas perturbaciones que aquejan a las personas.

Como se mencionó anteriormente, la psicología positiva es un campo de la psicología desarrollado por Martín Seligman con apoyo de otros teóricos norteamericanos. El fin con este nuevo paradigma fue “devolver al centro de la investigación el estudio del bienestar humano y de las fortalezas humanas” (Hervás, 2009, p. 38) desde la psicología ya que este es un campo que ha perdido protagonismo dentro de las ciencias sociales.

La preocupación principal de este paradigma es abordar la psicología desde otra postura diferente, es decir la psicología ha estado en pro de abordar el lado patológico del ser humano, siguiendo a Hervás (2009), quien postula que:

Dentro del campo de la psicología, hasta hace muy poco, la situación ha sido similar. La mayor prioridad ha sido casi siempre la comprensión y el remedio –o al menos la reducción– del malestar producido por diversos problemas individuales y sociales: trastornos psicológicos, enfermedades físicas agudas o crónicas, violencia escolar, prejuicios, racismo, etc. En realidad, ésta era la tarea más urgente, y las demandas sociales eran muy altas para afrontar dichos problemas. Por tanto, hasta cierto punto, el intenso desarrollo en esta dirección es totalmente lógico y adecuado. (p. 24)

Este paradigma es relativamente nuevo, se estima que surgió aproximadamente hace diez años, siguiendo a Peterson (2006) citado en Hervás, 2009, quien postula que:

La psicología positiva tiene un corto pasado pero una larga historia. En efecto, el interés de estudiar el bienestar y la vida satisfactoria se remontan a la época de la Grecia clásica e incluso antes. Aristóteles, por ejemplo, escribió en profundidad sobre la eudaimonia (i.e., felicidad o plenitud), y sobre como la vida virtuosa podría ser la vía para llegar a ella (p. 25)

La psicología positiva ha tenido valiosos aportes y antecedentes importantes de grandes teóricos de la psicología entre ellos está Abraham Maslow y Carl Rogers, quienes por medio de sus postulados “recuperaron una visión positiva del ser humano frente a las visiones reduccionistas propuestas por las dos marcadamente pesimistas corrientes dominantes de la época: el conductismo y el psicoanálisis” (Hervás, 2009, p. 25) aunque la psicología humanista y la psicología positiva poseen ciertas convergencias, esta última guarda postulados y un abordaje del ser humano completamente diferente.

La psicología positiva postula tres grandes pilares principales sobre los que se sostiene dicho paradigma, los cuales son: el estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos y el estudio de las organizaciones positivas (Hervás, 2009, p.26), siendo estos los bloques principales que sostienen el paradigma, hay otros que suelen surgir como complementarios a los anteriormente mencionados ya que si solo la teoría se redujera a estos tres pilares sería determinista, a continuación se explicará cada uno de estos pilares.

- **Emociones positivas:** Corresponde a un área importante de la psicología positiva ya que este paradigma durante años ha estudiado principalmente emociones como el miedo y la ira, este paradigma aborda emociones como el agradecimiento o el amor, que son emociones importantes que generan bienestar en el individuo, teniendo en cuenta que “las emociones positivas son etiquetadas como positivas porque generan una sensación placentera frente a las negativas que generan malestar” (Hervás, 2009, p. 27) aunque las emociones consideradas negativas pretenden generar en el individuo capacidades adaptativas frente a los peligros del ambiente, o a situaciones específicas de la vida, “como el rechazo interpersonal, el aislamiento o la pasividad. en este sentido, son también positivas adaptativas y necesarias. pero, en general, se puede decir que carecen de ese efecto de potenciación de habilidades diversas que parecen presentar las emociones positivas”. (Hervás, 2009 p. 27)
- **Instituciones positivas:** “Son aquellas que fomentan, apoyan, validan, potencian y valoran las emociones positivas, las virtudes y fortalezas personales. Se citan como ejemplo de instituciones o sistemas que cumplen esas características la democracia, la familia y la escuela.” (Ovejero Bruna, 2010, p. 8)
- **Rasgos positivos:** Son todos aquellos recursos de la personalidad de los cuales se sirve el individuo para mejorar como persona y contribuir a su bienestar, conocer estas fortalezas (Ovejero Bruna, 2010, p. 8) un ejemplo de este ítem son los postulados de Chris Peterson y Martin Seligman sobre las fortalezas trascendentales “estas fortalezas son el resultado de la búsqueda de los aspectos más valiosos y deseables del ser humano” (Hervás, 2009, p. 29)

En la siguiente tabla se explicará más a fondo cada una de las fortalezas, según Peterson y Seligman, 2004, citado en Ovejero Bruna, 2010, p. 13

Virtudes	Fortalezas	Contenido
Sabiduría y conocimiento	1) Curiosidad, interés por el mundo	Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
	2) Amor por el conocimiento y el aprendizaje	Adquirir nuevas habilidades y llegar a dominar nuevos tópicos o cuerpos de conocimiento, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizaje, (sic) por cuenta propia o a través del aprendizaje formal.
	3) 3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta	Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

	4) Ingenio, originalidad, creatividad	Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística, pero no se limita exclusivamente a ella.
	5) Perspectiva (sabiduría)	Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para facilitar su comprensión a las demás personas.
Coraje	6) Valentía	No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura (sic) aunque exista oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones (sic) aunque suponga ser criticado. Incluye la fuerza física, pero no se limita a eso.

	7) Persistencia, laboriosidad	Terminar lo que uno empieza. Persistir en algo (sic) aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.
	8) Integridad, autenticidad, honestidad	Ir siempre con la verdad y ante todo ser una persona genuina, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas. Vivir la vida de forma genuina y auténtica.
	9) Brío, pasión, entusiasmo, vitalidad	Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción, dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una aventura, sintiéndose vivo y activo.
Humanidad y amor	10) Generosidad, bondad	Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas y disfrutar con ello.

	11) Amar y dejarse amar	Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos.
	12) Inteligencia emocional, personal y social	Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.
Justicia	13) Civismo, deber, trabajo en equipo	Trabajar bien dentro de un equipo o un grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.
	14) Equidad, imparcialidad	Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

	15) Liderazgo	Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.
Templanza	16) Autocontrol, autorregulación	Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.
	17) Prudencia, discreción	Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.
	18) Modestia y humildad	Dejar que sean los demás los que hablen por sí mismos, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

	19) Perdón y clemencia	Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.
Trascendencia	20) Apreciación de la belleza y la excelencia	Notar y saber apreciar la belleza de las cosas o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, etc.
	21) Gratitud	Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Tomarse tiempo para expresar agradecimiento.
	22) Esperanza, optimismo, previsión	Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Crear que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

	23) Espiritualidad, propósito, fe	Pensar que existe un propósito o significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida.
	24) Humor, picardía, diversión y sentido del humor	Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.

Martínez Martí (2006) quien postula que la clasificación de las fortalezas trascendentales propuestas por Peterson y Seligman corresponden a “un intento de sistematizar el estudio de las virtudes y fortalezas, demarcando su campo de estudio.” (p. 249) por otra parte se han definido unos ítems para catalogar si ciertas características pueden ser denominadas como fortalezas, algunos de los ítems son los siguientes:

- 1) Ubicuidad: Hace referencia a que una fortaleza debe ser reconocida en todas las culturas
- 2) Satisfacción: Alude a que debe contribuir a la realización personal, la satisfacción y la felicidad
- 3) Hace referencia a que la fortaleza debe ser moralmente valorada por sí misma.
- 4) La manifestación de una fortaleza no debe desvalorizar a otras personas
- 5) De existir una fortaleza, debe poder identificarse su opuesto en negativo
- 6) Toda fortaleza debe poseer cierto grado de generalización y estabilidad, es decir, ser un rasgo

- 7) Que se manifieste en el comportamiento (pensamientos, sentimientos y/o acciones) de forma que pueda ser evaluada mediante los instrumentos pertinente (p. 249)

En conclusión, la espiritualidad está relacionada con el bienestar, puesto que esta provee al individuo sentido de vida que le permite alcanzar de propósitos y metas, la espiritualidad es un factor de bienestar para las personas en proceso de envejecimiento al brindarle herramientas al adulto mayor para afrontar de forma asertiva los cambios que acarrea este proceso vital brindándole bienestar, calidad de vida y salud tanto física como mental, puesto que esta etapa está caracterizada por decrementos a nivel físico y cognitivo, pero gracias a la espiritualidad y al bienestar que esta provee estos cambios y situaciones son más llevaderos.

6. METODOLOGÍA

6.1 Tipo de estudio

El enfoque el cual se llevará a cabo esta investigación es el cualitativo descriptivo bajo un diseño fenomenológico, siguiendo a Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) quienes explican por qué se es conveniente apoyarse en este tipo de enfoque a la hora de estudiar fenómenos sociales “el enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados” (p. 364). Entendiendo lo anterior y siguiendo a Krause (1995) quien postula que la investigación cualitativa tiene como fin:

La metodología cualitativa se refiere, entonces, a procedimientos que posibilitan una construcción de conocimiento que ocurre sobre la base de conceptos. Son los conceptos los que permiten la reducción de complejidad y es mediante el establecimiento de relaciones entre estos conceptos que se genera la coherencia interna del producto científico. (p.21)

Teniendo en cuenta que el fin de esta investigación es describir los fenómenos alrededor de la espiritualidad en el proceso de envejecimiento, basándose en la percepción de los participantes del estudio se utilizará un diseño fenomenológico puesto que estos se “enfocan en las experiencias individuales subjetivas de los participantes” (Hernández Sampieri et al., 2010 p. 515), siguiendo a Creswell (1998), Álvarez-Gayou (2003) y Mertens (2005), citados en Hernández Sampieri et al. (2010), el estudio fenomenológico pretende “describir y entender los

fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente” (p. 515); Tiene como principales características analizar los discursos de los evaluados en búsqueda de significados y comprender la realidad que vivencian dichos participantes, por eso es importante abordar la investigación en curso desde este diseño.

6.2 Fuentes de información

En la investigación en curso la fuente de información seleccionada corresponde a un grupo adultos mayores residentes de la ciudad de Medellín quienes hacen parte de un grupo de oración el cual está conformado por 30 adultos con un rango de edad de 50 a 70 años, la muestra elegida corresponde a 5 adultos mayores con un rango de edad de 65 a 70 que hacen parte de dicho grupo y cuentan con asistencia recurrente a este, es decir estas personas participan en cada encuentro propuesto por el grupo, la muestra es de carácter “casos-tipo” propuesta por Hernández Sampieri et al., (2010) puesto que por medio de la elección de este tipo de muestra se busca conocer y entender a profundidad el fenómeno de estudio, (Hernández Sampieri et al., 2010, p. 397), en esta investigación se delimitaron algunos criterios de inclusión los cuales son los siguientes:

- Rango de edad de 50 a 70 años
- Estar en óptimas condiciones psicológicas que posibiliten responder de manera adecuada al estudio, es decir, responder correctamente a las entrevistas y cuestionarios propuestos.
- Saber leer y escribir
- Asistir recurrente mente a los encuentros del grupo

6.3 Instrumentos de recolección de información

La técnica más adecuada para llevar a cabo esta investigación es la observación participante y la entrevista semi estructurada. La observación participante dentro de la investigación cualitativa es importante puesto que esta permite tener una inmersión profunda en el contexto y mantener un papel activo, de esta forma, se pueden conocer particularidades del contexto y realizar las reflexiones pertinentes respecto a él, (Hernández Sampieri et al., 2010 p. 411), Marshall y Rosman (1989, p. 79) citados en Kawulich (2005, p. 2) plantean que la observación participante en el proceso investigativo permite "la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado" teniendo en cuenta esto es importante para esta investigación conocer a profundidad el contexto sobre el cual se está llevando a cabo el estudio.

La entrevista juega un papel importante dentro de la investigación puesto que "el propósito de las entrevistas es obtener respuestas sobre el tema, problema o tópico de interés en los términos, el lenguaje y la perspectiva del entrevistado ("en sus propias palabras")" (Hernández Sampieri et al., 2010, p. 420), en este caso se utilizará la entrevista semiestructurada ya que se pretende obtener información puntual, por medio de preguntas estructuradas, pero por otro lado es importante conocer otros aspectos por medio de preguntas no estructuradas que permitan conocer a profundidad sobre el tema en cuestión, se eligió estos instrumentos de recolección puesto que es importante poder estar sumidos en el contexto a estudiar, esto permite relacionarse con la población y de esta forma identificar que sujetos presentan características y particularidades que permitan elegir la muestra final, esta afirmación está sustentada en los planteamientos de Hernández Sampieri et al. (2010) quienes postulan que la entrevista semiestructurada se basa en "una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas

adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (es decir, no todas las preguntas están predeterminadas” (p. 418).

6.4 Instrumentos de análisis de información

Como instrumento de análisis de la información en esta investigación se recurrirá al diseño e implementación dos formatos digitales, uno donde serán transcritas las entrevistas y los diálogos, este formato tendrá la fecha, la hora, duración y el número de la entrevista (es decir, la primera, la segunda, etc.). El segundo formato se utilizará para transcribir las observaciones documentadas en cada encuentro del grupo, en este formato estará incluido también la fecha, la hora, duración y el número de la sesión, además, se incluirán los siguientes ítems:

- Impresión inicial de lo que sucede en la sesión
- Comportamiento evidenciado de los asistentes
- Descripción general de la sesión
- Conclusiones

6.5 Plan de análisis de la información

La información recolectada será analizada de acuerdo los parámetros que se propondrán a continuación, el análisis se dará en dos momentos, en el primero se recurrirá a la codificación abierta puesto que esta permite obtener categorías y sub categorías iniciales para luego recurrir a la codificación axial donde se espera poder agrupar todas las categorías con el fin de dar un análisis coherente y válido.

6.5.1 Codificación abierta

En primera instancia se realizará la transcripción de las entrevistas que han quedado registradas en audio y video, la intención es transcribirlas con la mayor precisión y exactitud cuidando de que lo registrado en la recolección de la información y lo que se transcribió guarde la mayor fidelidad posible entre sí.

Luego de transcribir la información se realizará un análisis profundo de los datos que se hallaron, con el fin de ubicar conceptos claves o importantes que permitan diseñar las preguntas para las futuras entrevistas con el fin de ubicar nuevos conceptos para analizar y complementar las que se encontraron anteriormente. Con base en la información que se recolecto previamente se llevará a cabo el análisis por medio de la codificación abierta, donde se analizará cada una de las líneas discursivas de la transcripción con el fin de descubrir categorías y comenzar a agruparlas, cada categoría tendrá un nombre designado el cual estará ubicado al lado derecho de cada línea analizada “este nombre es el que se denomina código descriptivo o código abierto.” (Sandoval Casilimas, 1996, p.87) de esta forma se podrán enlazar los segmentos de la transcripción a través de cada categoría propuesta. En la transcripción de las entrevistas estarán incluidas las apreciaciones, ideas y conclusiones del investigador, estas apreciaciones son denominadas por Sandoval Casilimas (1996) como “notas marginales” estas tienen el fin de “Incrementar el nivel conceptual de la investigación alentando al investigador a pensar más allá de los incidentes simples que lo lleven a identificar temas y patrones en los datos.” (Morsey Field, 1995 citados en Sandoval Casilimas, 1996, p.87)

Además del análisis anteriormente propuesto, durante el trascurso del análisis de datos se tendrá en cuenta como material de análisis el discurso de cada entrevistados pues esto permite poder identificar conceptos o elementos, significados, expresiones propias del discurso de cada sujeto que pueden emergen en los espacios de entrevista, esto se propone con el propósito de

identificar estas particularidades que son propias del comportamiento individual de cada entrevistado y que pueden ser significativas en la investigación.

6.5.2 Codificación axial

En la codificación axial se propone ordenar los datos que fueron extraídos por medio de la codificación abierta, en este tipo de codificación se busca encontrar una categoría central que abarque a las demás que han sido encontradas, “el investigador selecciona la que considera más importante y la posiciona en el centro del proceso que se encuentra en exploración (se le denomina categoría central o fenómeno clave). Posteriormente, relaciona a la categoría central con otras categorías. “(Hernández Sampieri et al., 2010, p. 420)

Con esta forma de codificar la información se busca detallar y relacionar las categorías con las subcategorías de esta forma dirigirse hacia “hacia un nivel más alto de abstracción” (Sandoval Casilimas, 1996, p.88) puesto que es importante estar en constante revisión de las categorías para comprobar la confiabilidad de estos.

Cuando las categorías sean identificadas y se observe que estas poseen relación entre si, se procederá a la revisión de literatura relacionada con el tema de estudio, de esta forma “generar otras preguntas y problemas de investigación” (Sandoval Casilimas, 1996, p.88) dado que en este momento del proceso de análisis de información “Las conexiones entre las categorías comienzan a aflorar con ciertos patrones y nexos que se identifican” (Sandoval Casilimas, 1996, p.88), lo que se busca con este proceso es alcanzar la saturación de categorías, es decir llegar al punto de no encontrar información novedosa que pueda mostrar la existencia de nuevas categorías.

6.6 Resultados esperados

Se espera realizar una producción teórica que sirva de base para futuras investigaciones sobre la espiritualidad como factor de bienestar, no sólo en el proceso envejecimiento sino en todas las etapas de la vida y situaciones que requieran implementar medidas de afrontamiento, de búsqueda de calidad de vida y bienestar puesto que la espiritualidad es una importante herramienta de afrontamiento. Se espera que esta investigación también pueda servir para generar interés en la comunidad académica para que el estudio y abordaje de la espiritualidad desde la psicología u otras disciplinas de las ciencias humanas y sociales sea mayor debido a que por medio de la espiritualidad se pueden abordar múltiples problemáticas personales o sociales.

6.7 Consideraciones éticas

Para presente investigación se diseñó un formato de consentimiento informado donde los partícipes del estudio autorizarán de forma voluntaria hacer parte de la investigación, en este consentimiento informado se encuentra consignado el propósito que se tiene con esta investigación, el cual será netamente académico. En este proceso de investigación no habrá remuneraciones de ninguna índole, por tanto, los participantes no recibirán dinero, obsequios o ayudas por parte del investigador con el fin de que estos participen en la investigación. Se garantiza el total anonimato tanto en la discusión de los resultados como en la publicación de los mismos, además de esto se realizará una retroalimentación de los resultados que se vayan generando a los participantes con el fin de que estos conozcan las conclusiones y el resto información que surja del proceso de investigación.

La participación será voluntaria y si en algún momento en el transcurso de la investigación el participante desea retirarse podrá hacerlo sin que esto incurra en alguna repercusión legal o de alguna otra índole, en esta investigación se respetarán los derechos de cada participante y su integridad tanto física como emocional.

7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El grupo de oración en el cual se llevó a cabo este proceso de investigación está ubicado en la ciudad de Medellín Colombia específicamente en el barrio Santa Cruz comuna 2, las reuniones se llevan a cabo en una vivienda común que es el punto de encuentro de un grupo de personas que se reúnen todos los miércoles de cada semana con el fin de compartir un espacio de reunión, reflexión y oración católica, estas reuniones se llevan a cabo en la sala de dicha casa, esta es un espacio bastante amplio y acogedor donde pueden ubicarse aproximadamente 30 personas cómodamente.

Se realizó (4) visitas en total al grupo de oración, donde ejecutó un registro de las sesiones en un formato diseñado para transcribir la información que es recolectada mediante observación participante, donde se registró en cada uno de ellos todas las actividades y dinámicas, el curso de la sesión, el comportamiento de los asistentes y las novedades que surgían en cada encuentro, en cada una de las sesiones se propiciaron espacios de interacción con la mayoría de los asistentes fomentando la cercanía, de esta forma el rol desempeñado en el grupo no era el de un investigador o alguien ajeno al grupo, sino de un participante más que asistió a este de forma regular.

En el siguiente apartado se plantea el análisis y discusión de los datos obtenidos durante el proceso de investigación, estos datos fueron recolectados por medio de la observación participante y la entrevista semi estructurada se aplicó a (5) personas asistentes al grupo de oración anteriormente mencionado, los participantes de la entrevista cuentan con asistencia regular al grupo y tienen un papel activo dentro de este, puesto que cada una de ellas dirige alguna de las actividades que se desarrollan dentro de él. Los datos recolectados en este proceso son de suma importancia para comprender cómo la espiritualidad es un factor de bienestar en la

vida de las personas, por otro lado, se busca comprender todas aquellas particularidades que conforman el diario vivir y la cotidianidad del adulto mayor que recurre a la espiritualidad como una herramienta de apoyo y sostén, además de esto, se tomará en cuenta las cuatro categorías que propiciarán el análisis objetivo de los datos y que fueron diseñadas a partir de los objetivos específicos planteados para la presente investigación, ellas son:

- Recursos de afrontamiento
- Espiritualidad
- Bienestar
- Proceso de envejecimiento

Con el fin de poder identificar a cada uno de los participantes de esta investigación guardando su anonimato y para respetar el acuerdo de confidencialidad planteado en el consentimiento informado se le asignará a cada participante o entrevistado un código de caracterización, de esta forma se podrá identificar a cada participante con el fin de propiciar que la información sea delimitada de forma clara, ordenada y garantizar la fiabilidad de los datos, los códigos asignados para cada participante son los siguientes:

- Participante 1: **Rose**
- Participante 2: **Mar**
- Participante 3: **Alb**
- Participante 4: **Jai**
- Participante 3: **Olg**
- Entrevistador: **Ent**

Antes de comenzar con el proceso de recolección de la información se procede a explicar a cada uno de los participantes el fin de la investigación y los momentos que tendrá, es decir, la frecuencia de las reuniones para llevar a cabo las entrevistas, también se les dio a conocer sus derechos como participantes en la investigación los cuales están consignados en el consentimiento informado anexo 1 el cual se socializó y clarificó. Además de esto, al iniciar cada entrevista se confirmó si están dispuestos a participar en la entrevista de forma voluntaria a lo

que cada participante respondió de manera afirmativa, ya habiendo aclarado estos puntos a continuación se realiza el análisis y discusión de los datos recolectados mediante los instrumentos anteriormente referenciados, esto con el fin de llegar a concluir, discutir y analizar los hallazgos que propicie esta investigación.

Las entrevistas fueron realizadas en la vivienda donde se realiza el grupo de oración, se decidió realizar las entrevistas allí puesto que cada participante conoce el espacio, esto con el fin de propiciar un ambiente tranquilo, familiar y privado donde cada participante pudiera responder a la entrevista sin ser presionado propiciando así el suministro de la información necesaria, cada participante fue citado con un intervalo de una hora entre una entrevista u otra.

Haciendo un recuento general de la actitud de cada entrevistado durante el proceso de recolección de datos se observó lo descrito a continuación:

Rose: Se notó emocionada con su participación en este proceso de investigación, durante la realización de la entrevista su actitud denotó interés además, la evaluada tuvo una actitud participativa durante todo el encuentro, puede decirse que de todos los participantes de la investigación fue quien más habló al momento de responder a cada una de las preguntas propuestas, la participante sostenía la mirada y su postura era natural y relajada lo cual mostraba su total disponibilidad y brindar la información necesaria para responder a las preguntas.

Mar: Esta participante al inicio se mostró un poco intranquila y evitativa puesto que esperaba que la entrevista evaluaría aspectos privados y personales, ella misma lo expresó al inicio de la entrevista, para evitar malos entendidos se procedió a leerle inicialmente todo el formato de la entrevista para que ella lo conociera y así pudiera estar tranquila de que su privacidad no iba a ser perturbada, luego de clarificar las preguntas de la entrevista la participante se notaba

tranquila y participativa pero sus respuestas fueron muy precisas y fue difícil propiciar que hablará más, sin embargo su postura denotaba seguridad, ánimo de participar y de responder cada pregunta de la mejor manera posible.

Alb: Esta participante inicialmente se notó tímida y poco participativa, se preocupaba mucho por qué respuestas brindar, por lo cual se procedió a mostrarle la entrevista para que ella pudiera prepararse y así tener seguridad al momento contestar las preguntas propuestas, se le dio tiempo para prepararse y cuando se sintió segura se procedió a iniciar la entrevista, luego de clarificar que tipo de información iba a ser solicitada la participante tomó una postura activa y participativa para responder, su postura denotaba seguridad y tranquilidad, en general las respuestas brindadas por esta participante fueron satisfactorias.

Olg: Esta participante tuvo una postura de total disposición durante el encuentro, respondió de manera fluida a cada una de las preguntas propuestas, sus contestaciones fueron claras, en algunas de ellas su respuesta fue concisa mientras que en otras si respondió de forma más amplia, en general su actitud fue participativa y se notó plácida de participar en la investigación.

Jai: Este participante tuvo una excelente actitud durante todo el encuentro, respondió al cuestionario de forma relajada, en general el entrevistado se notó relajado además de ser muy participativo, dio respuestas largas y muy completas.

7.1 La espiritualidad como estrategia de afrontamiento

En este primer apartado se pretende comprender la forma en que la espiritualidad es utilizada como una estrategia de afrontamiento según la percepción de los participantes del presente estudio. En primera instancia, es importante deslindar el concepto de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984) citados en Rubio Rubio (2015) proponen una definición para afrontamiento

como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desdoblantes de los recursos del individuo" (p. 23), es decir, afrontamiento se refiere a la capacidad que posee un individuo de actuar o pensar frente a situaciones o momentos del diario vivir que generan estrés u otro tipo de reacciones adversas, estas reacciones que se desprenden de las situaciones que crean estrés no son generadas en sí por la situación, sino que en ella influye la interpretación que haya hecho el individuo sobre el suceso "La aparición del estrés y otras reacciones negativas dependen de la estimación de las repercusiones o consecuencias del evento estresante que ocurre durante el proceso de afrontamiento y que se denomina evaluación cognitiva" (Rubio Rubio, 2015, p. 24).

Las estrategias de afrontamiento se dividen en dos grupos, uno centrado en el problema y otro centrado en las emociones (Lazarus y Folkman 1984 citados en Di-Colloredo Gómez, Aparicio Cruz y Moreno, 2007, p. 132). Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema hacen referencia al tipo de estrategias que están en pro de la resolución del problema en buscar alternativas de solución para dicho conflicto

la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno, ya sea mediante la modificación de las circunstancias problemáticas, o mediante la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales. (Di-Colloredo Gómez, Aparicio Cruz y Moreno, 2007, p. 132)

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción tienen como función regular las emociones generadas por el acontecimiento, es decir este tipo de estrategias "incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el

acontecimiento estresante. En términos generales, estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente el suceso perturbador o atendiendo selectivamente a aspectos positivos” (Lazarus y Folkman, 1984 citados en Di-Colloredo Gómez, Aparicio Cruz y Moreno, 2007, p. 133). Este tipo de estrategias están divididas en varias categorías:

- El apoyo social emocional, el cual se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía y comprensión.
- El apoyo en la religión, es visto como una estrategia al servir como apoyo emocional para muchas personas lo que facilita el logro posterior de una reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento.
- La reinterpretación positiva y crecimiento cuyo objetivo es manejar especialmente el estrés emocional en vez de tratar con el estreso
- La concentración y desahogo de las emociones significa la tendencia a centrarse en todas las experiencias negativas y exteriorizar esos sentimientos.
- La liberación cognitiva, generalmente ocurre de forma previa a la liberación conductual.
- La negación, la cual implica ignorar el estresor puede en ocasiones reducir el estrés y favorecer el afrontamiento. (Lazarus y Folkman, 1984 citados en Di-Colloredo Gómez, Aparicio Cruz y Moreno, 2007, p. 135).

Las estrategias de afrontamiento están en pro de fomentar el bienestar físico y psicológico del sujeto, de brindarle herramientas para hacerle frente a los sucesos estresores y reducir su efecto interno, Uriarte Arciniegas (2014) propone que las personas en proceso de envejecimiento recurren con más frecuencia a las estrategias de afrontamiento centradas en emociones, postulando que la espiritualidad “es un factor muy importante en el afrontamiento y la adaptación a los cambios y las dificultades, en el sentido del bienestar” (Uriarte Arciniegas, 2014, p. 74).

A partir de la categoría de estrategias de afrontamiento propuesta para esta investigación se evidencia que los participantes recurren a la espiritualidad a la hora de hacerle frente a situaciones adversas o problemáticas que surgen en el diario vivir, como se puede ejemplificar con la respuesta de las participantes cuando a la pregunta ¿Considera que la espiritualidad le ha permitido solucionar problemas o situaciones difíciles? La cual buscó indagar la forma en la que las participantes se sirven de la espiritualidad para afrontar situaciones no favorables:

Alb: Las situaciones se van haciendo más llevaderas, aunque en el momento no encuentres la solución inmediata porque ese poder superior te va enseñando el camino. (Línea 32-33)

Jai: La conciencia de la espiritualidad me ha permitido adquirir en momentos determinados de la vida adquirir la humildad para entender que hay cosas que puedo cambiar y otras que debo aceptar para aprender y transformarme posteriormente, si no tuviera esa conciencia espiritual a lo mejor no podría trascender o mirar desde otra óptica esas situaciones que me parecían irresolubles o muy difíciles de cambiar. (Línea 44-48)

Mar: Sí, siempre porque primero que todo yo trataba de hacer las cosas sola, confiando solamente en mis fuerzas, en mi supuesta inteligencia y fue un fracaso porque yo no puedo controlar mi vida ni la de los que me rodean y desde lo que hace que vengo siendo una persona en constante búsqueda y espiritual he tenido esa fortaleza y ese entendimiento (...) (Línea 29-32)

Partiendo de lo anterior se puede evidenciar que las participantes convergen al responder de manera afirmativa que la espiritualidad provee al individuo de recursos para hacerle frente a sucesos poco favorables en la vida de las personas, retomando la afirmación de Rose donde manifiesta que la creencia en un poder superior la dota de las capacidades necesarias para encontrar la solución a sus dificultades, se infiere que la espiritualidad “se la ha calificado como

una motivación innata que orienta y guía el comportamiento humano en el esfuerzo de construir un sentido más amplio de significado personal” (Piedmont, 2012 citado en Nogueria, 2015, p. 39).

Es importante comprender que la espiritualidad no sólo le brinda al sujeto herramientas para hacerle frente a las dificultades que impone la vida, también esta es un recurso para enfrentar pérdidas, estas pérdidas pueden entenderse como la pérdida de un ser querido o también de la capacidad de realizar una tarea o acción que antes se realizaba, la pérdida de un empleo a causa de la jubilación o por alguna disfuncionalidad o discapacidad, una pérdida afectiva entre otras dificultades que afrontan las personas en proceso de envejecimiento, la espiritualidad tiene influencia positiva en el afrontamiento de duelos puesto que esta influye en la evaluación que la persona hace de la situación, la forma de comportarse y de pensar, a través de la espiritualidad las personas se orientan en la medio con base a las creencias que esta posee y como estas creencias han estructurado su realidad consigo mismo y con los demás (Yoffe, 2015) entendiendo lo anterior y siguiendo a Attig (2007), citado en Yoffe (2015), quien propone que “las creencias espirituales son los medios principales de afrontamiento cognitivo de la realidad, ya que las capacidades de la mente y del espíritu orientan a las personas dentro de su realidad, dando sustento al sentido que prima en su vida” (p.156), un ejemplo de ello son las respuestas que brindó Rose y Mar a la siguiente pregunta:

¿Cree la espiritualidad lo ha ayudado a afrontar pérdidas de manera asertiva?

Rose: Considero que la espiritualidad si me ha ayudado porque cuando uno tiene pérdidas para mí es fundamental elaborar duelos, y para yo afrontar un duelo debo pasar por las diferentes etapas, para mí es la rabia, la tristeza y la aceptación, la espiritualidad me ayuda a manejar estas emociones y me brinda fortaleza. (Línea 82-85)

Olg: Claro, precisamente porque en el caso de mis padres siempre le pedí a Dios creador que ellos no sufrieran, que no quedaran en una cama como su familia, sus hermanos y él me concedió ese milagro, esa petición y siempre que le pido algo se me da, aunque mis padres estuvieron muy enfermos ellos no quedaron postrados en una cama, para mí fue más fácil dejarlos ir, al saber que no sufrieron y todo fue gracias a mis peticiones y a Dios. (Línea 58-62)

Jai: Sí, hay muchos tipos de pérdidas materiales, personales, muerte de los familiares, separaciones y cosas de esas, pienso que la espiritualidad le permite a uno entender el sentido de que todos en la vida, sobre todo en el plano de lo humano somos solamente la compañía para otros y otros para nosotros, nosotros venimos acá es a acompañar, nos encontramos, nos desencontramos por razones esenciales y que no son arbitrarias, por algo se dan puede ser porque tenemos que aprender de los otros y los otros de nosotros y cuando falta alguien también es un llamado para lamentar la pérdida y elaborar el duelo y aprender que nos queda de la compañía de esa persona que tuvo con nosotros en su existencia y eso que nos queda nos ayuda espiritualmente porque de eso podemos trascender que a pesar de la ausencia el otro viva en nosotros y con nosotros. (64-73)

Al entender el papel que posee la espiritualidad en el afrontamiento de pérdidas cabe mencionar que la persona en proceso de envejecimiento está marcada por grandes cambios que gracias a la espiritualidad el sujeto hace frente a esta nueva realidad. El análisis realizado a esta categoría refleja que los participantes del presente proyecto han manifestado que la espiritualidad ha tenido un importante papel en el afrontamiento de las pérdidas que han tenido en su proceso de envejecimiento y en el transcurso de su vida.

Una de las sub categorías extraída del análisis de la información anteriormente presentada corresponde al concepto de fortaleza, este término hace referencia a “El principio fundamental de la condición humana y una actividad congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima” (Martínez Martí, 2006, p. 249).

La espiritualidad brinda apoyo y fortaleza puesto que gracias a ella las personas desarrollan la capacidad de hacerle frente a sucesos negativos de la existencia de forma asertiva, las personas que son espirituales se apoyan en sus creencias para sentir la fortaleza que ellos necesitan para encarar las situaciones que la vida conlleva, es importante entender que las personas siempre están en búsqueda de sentirse acompañados en los momentos de la vida donde no hay muchas posibilidades, comúnmente, las personas recurren a la espiritualidad, puesto que en los momentos en los cuales el ser humano se encuentra en situaciones difíciles está en búsqueda de “otorgar sentido a algo “sagrado” en su vida, tratando de atribuir significados a la vida y a la muerte, basándose en visiones de Dios, de alguna deidad o de algún tipo de fuerza sobrenatural que lo supere y trascienda como ser humano.” (Yoffe, 2015, p. 157)

Rose: La espiritualidad me da fortaleza porque cuando estoy segura que tengo un apoyo, que tengo un ser que me acompaña, entonces yo me abrazo a él y siento su apoyo y compañía.
(Línea 92-93)

Jai: Sí, pienso que a veces en este mundo tan vacío y tan maquinal en el que vivimos, tan material que a veces se vuelve tan monótono, tan sin sentido, la espiritualidad me brinda esa sensación y ese sentimiento de ser, la espiritualidad nos guía para encontrar el sentido de la vida en momentos límites, en momentos caóticos, difíciles, dolorosos y nos ayuda a recobrar el sentido. (Línea 75-79)

Olg: Sí, totalmente, pues igual mente cuando esta uno con muchos conflictos con muchas dificultades, tristezas, entonces vuelvo y hago lo mismo pienso en que hay más cosas de las que estoy viviendo terrenalmente que me ayudan a salir del conflicto, nuevamente me aferro a lo que no veo, pero sé que está, que me acompaña y que me ayuda. (Línea 65-68)

Siguiendo las respuestas brindadas por los entrevistados se puede inferir que efectivamente las personas recurren a un ser superior para poder encontrar el apoyo y las respuestas que estos necesitan para hacerle frente a la situación que los aqueja, gracias a ese ser superior que en el caso de los entrevistados hace referencia al Dios de la religión católica estos pueden enfrentar mejor las situaciones difíciles procurando así permanecer en un estado de bienestar que promueve el sentirse acompañados y apoyados por este ser superior, que no necesariamente puede ser el Dios cristiano, sino que también podría hacer referencia a otras deidades, a la naturaleza o a las fuerzas del universo, esto depende de las creencias que tiene cada individuo.

La búsqueda del bienestar es uno de los fines que tiene la existencia humana, este es concebido como una experiencia personal en la cual interfieren factores afectivos y cognitivos, el bienestar puede ser entendido como “la valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de su vida, en los que predominan los estados de ánimo positivos” (García Viniegras y González Benítez, 2000 p. 587). La espiritualidad tiende a promover estados positivos en la vida de las personas proveyendo “esperanza, sentido y favorecen el conocimiento de uno mismo, a la vez que con frecuencia estimulan una actitud introspectiva y de profundización en el interior de uno mismo.” (Rodríguez Fernández, 2011, p.3)

Jai: Sí, la espiritualidad me brinda bienestar cuando me siento a orar y a conectarme con ese ser superior llamémoslo Dios, el que sea, también me siento a meditar, porque yo medito y

eso me ayuda a conectarme con lo interno que muchas veces se conflictúa por la materialidad de la vida cotidiana y eso hace que nos volvamos muy densos, la espiritualidad le permite tener a uno momentos de reflexión, de silencio, de sosiego esto nos permite conectarnos con esa esencia. (Línea 81-86)

Por otro lado, también direcciona al sujeto a llevar estilos de vida adecuados siempre buscando su desarrollo integral, lo anteriormente descrito se relaciona con las respuestas dadas por los entrevistados quienes afirman que la espiritualidad brinda bienestar a sus vidas, trayendo consigo estados de felicidad, tranquilidad y compañía.

Rose: En la espiritualidad encuentro todo aquello que el ser humano busca y es la felicidad, cuando yo encuentro la felicidad, entonces afronto todas las circunstancias malas que se pueden presentar en mi vida, que me hacen daño y me hacen alejarme de la felicidad. (Línea 96-98)

Alb: Sí, me siento bien consigo misma, contenta, no me aisló tanto, sino que gracias a ella tengo un aliciente que me permite afrontar mis situaciones personales, mis situaciones laborales. (Línea 56-57)

Olg: Totalmente, me tranquiliza, me armoniza, me da paz, alegría. (Línea 71)

Siguiendo lo anterior se puede inferir que la felicidad es un derivado de los estados de bienestar que propicia la espiritualidad, puesto que además de propiciar estrategias de afrontamiento en el sujeto promueve estados emocionales positivos, fomentando la interacción social, la productividad y el afrontamiento asertivo, estas son características propias del bienestar subjetivo, el cual también está en pro de la salud tanto física como psicológica, se puede afirmar que una persona cuando está feliz “siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar,

trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio” (García Viniegras y González Benítez, 2000 p. 587) complementando las proposiciones anteriormente expresadas García Viniegras y González Benítez, (2000) proponen que el bienestar surge a partir de:

Las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente), lo que muchos autores llaman satisfacción, en las áreas de mayor interés para el ser humano y que son el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales. (p. 588)

La salud es considerada como un derivado de los estados de bienestar, y la salud se concibe tanto en el ámbito físico como en el psicológico Quiceno y Vinaccia, (2009) señalan que las estrategias de afrontamiento vinculadas con la espiritualidad dotan a las personas de la capacidad de hacerle frente a las enfermedades crónicas, teniendo influencia positiva en el manejo del estrés, la ansiedad, los episodios depresivos, los comportamientos suicidas y las adicciones. (p.328)

De lo anterior se puede afirmar que la espiritualidad trae consigo múltiples beneficios a la vida de las personas, puesto que fomenta en ellas sentimientos positivos que conllevan a la plenitud y a desarrollar estados de salud óptimos, se debe tener en cuenta que en el proceso de envejecimiento las personas comienzan a tener cambios a nivel orgánico que pueden afectar su vida desde múltiples esferas, sin embargo las personas que están apoyadas en creencias tienden a tener estilos de vida saludables basados en el autocuidado, lo anterior se puede complementar con la respuesta dada por Rose y Mar quienes proponen que por medio de la espiritualidad su salud se ve beneficiada:

Rose: Los beneficios que trae mi vida son físicamente, estoy saludable, Dios me permite estar súper aliviada, y cuando tenemos el alma tranquila y en paz también es fundamental y con la

parte espiritual cuando tenemos compañía del ser superior, esto me ayuda a llevar la vida sin menos peso en las espaldas, la espiritualidad, es ser un muy buen ser humano. (Línea 108-111)

Mar: Primero pues porque no estoy sola, confío en Dios, también en los grupos encuentro apoyo, encuentro fortaleza y de todas maneras cuando uno está sólo la vida se torna muy difícil físicamente se enferma uno más, muchas veces llega la depresión, la ansiedad todo eso lo va acabando a uno cuando uno está solo, luchando solo, pero cuando uno tiene ayuda y confía en ese poder divino es más fácil salir adelante. (Línea 67-71)

Complementando las respuestas de las participantes se puede inferir que efectivamente la espiritualidad tiene incidencia sobre la valoración que estas hacen sobre su salud física, puesto que las prácticas derivadas de la espiritualidad como lo es meditar, orar entre otras técnicas de relajación propuestas por cada creencia posibilitan estados positivos que promueven y favorecen la salud tanto desde el ámbito físico como el psicológico. (Quiceno y Vinaccia, 2009, p.332). Por otro lado, San Martín Petersen (2007) propone otros beneficios que trae consigo la espiritualidad

Otros hallazgos asociados a la influencia de la espiritualidad en la salud física, señalan que las personas que regularmente asisten a la iglesia, oran individualmente y leen la Biblia, tienen una presión sanguínea diastólica mucho más baja que los menos religiosos, sufren menos hospitalizaciones, tienden a tener estilos de vida más saludables, tienden a evitar el abuso de alcohol y drogas y los comportamientos sexuales riesgosos. (p.116)

Por otro lado, se puede evidenciar que también hacen referencia a factores psicológicos relacionados con la salud, al mencionar aspectos como paz y tranquilidad estados que se consideran ideales en la vida del ser humano, Pargament (1997) citado en Yoffe (2015) propone que la espiritualidad está asociada a con estos estados psicológicos positivos pues gracias a ella

las personas poseen “menores niveles de ansiedad y menores sentimientos de culpa asociados a un estado de gracia y de perdón” (p.159) para complementar el postulado anterior y siguiendo a Rodríguez Fernández (2011) quien propone que la espiritualidad propicia “una orientación positiva a la vida, proporcionando esperanza, sentido y favorecen el conocimiento de uno mismo, a la vez que con frecuencia estimulan una actitud introspectiva y de profundización al interior de uno mismo” (p.4) para complementar esta idea se cita la respuesta de Jai:

Los beneficios que me da, primero internamente me conecta conmigo mismo, con mi vida, con mis proyectos de esa forma poder estar tranquilo, sereno, paciente, humilde... ehh... también para ser tolerante, paciente con la diferencia y con otras personas que a veces no logran tener ni entender el sentido de la vida, entonces hay que ser más pacientes con las personas que a veces no nos gustan, con las frustraciones de la vida, la espiritualidad sirve más que todo para aquietarse y pensar. (Línea 94-99)

Al ser considerada la espiritualidad una vía para llegar a diversos fines con resultados positivos para la vida, para mejorar la salud, adquirir estados psicológicos idóneos, fomentar el conocimiento de sí mismo entre otros beneficios, la espiritualidad también brinda soporte emocional a las personas, las creencias espirituales poseen gran relevancia al momento de afrontar momentos de tristeza y malestar, causados ya sea por una pérdida o por una dificultad a nivel personal, puesto que por medio de ellas el individuo encuentra el camino que considera más apropiado para la resolución de su conflicto, para complementar lo anterior Yoffe (2015) propone que “creencias tienen mayor influencia a través del impacto que producen sobre los sentimientos, sobre la evaluación de éstos y sobre las elecciones de vida personal.” (p. 157) los participantes dieron algunas repuestas relacionadas con el soporte emocional que proporciona la espiritualidad y las creencias:

Rose: Sí, con la espiritualidad sí porque todos los seres humanos tenemos esos momentos de tristeza y de soledad, pero al conocer ese poder superior que para mí es Dios, él llena todos esos e instantes y momentos tristes de mi vida, me contacto con él por medio de la oración que para mí es fundamental. (Línea 102-105)

Alb: Sí, como lo decía antes considero que sí, porque es la manera en la cual puedo tener un aliciente que sea un apoyo moral y espiritual, moral porque muchas veces uno no tiene en quien apoyarse y el hecho de uno sentirse apoyado por Dios por medio de esa cercanía espiritual te sientes mejor para afrontar las situaciones mismas, o las dificultades de la vida misma. (Línea 61-64)

Dado lo anterior, la espiritualidad juega un papel fundamental en el ámbito emocional puesto que por medio de ella se sienten apoyadas, acompañadas en el proceso de resolución de sus conflictos en este caso los de índole emocional, puesto que esta representa un soporte que provee a la persona de recursos para hacerle frente al problema de manera asertiva puesto que las creencias espirituales son, en palabras de Yoffe (2015) “medios principales de afrontamiento cognitivo de la realidad, ya que las capacidades de la mente y del espíritu orientan a las personas dentro de su realidad, dando sustento al sentido que prima en su vida.” (p. 156), aunque las personas a lo largo de su vida construyen estrategias de afrontamiento para resolver diversos conflictos las creencias espirituales siempre serán mediadoras de estos, influenciando el comportamiento, los pensamientos, las percepciones y las evaluaciones que el sujeto hace sobre las situaciones o el sentido de la vida misma.

Jai: La espiritualidad en momentos de tristeza me ha permitido y me ha dado la fuerza para entender que ese sentimiento de desolación, de tristeza o de lo que tenga en ese momento es

solo un sentir, y es un llamado para también entender que mi felicidad y mi tranquilidad no sólo depende de otros sino de mí mismo y de ese ser esencial. (Línea 89-92)

Como se mencionó anteriormente las creencias espirituales tienen influencia sobre la concepción que el individuo tiene sobre la vida, su significado y su sentido, sea cual sea la religión o el movimiento al cual se adjudique la creencia, la mayoría de estos comprenden temas relacionados con “la vida, la muerte, el proceso de morir, el sentido de la vida, Dios, la inmortalidad y los valores” (Yoffe, 2015, p.157).

El sentido de la vida puede ser evaluado a partir de las experiencias que el individuo ha experimentado en el transcurso de su vida, también con el valor que se le adjudica a estar vivo y el papel que cumple persona en el mundo con el mero hecho de existir, el sentido de la vida también abarca todas aquellas preguntas que realiza el individuo respecto a su existencia, cuál podría ser el propósito y sentido de su estancia en el mundo entre otras (Yoffe, 2015, p.157). La espiritualidad contribuye a dar sentido a la vida de las personas “orientan la conducta de las personas, sus relaciones interpersonales y su forma de sentir y de pensar, tanto a la realidad como a si mismos”. (San Martín Petersen, 2007, p. 111) Dentro de esta investigación el sentido de vida corresponde a una sub-categoría la cual busca evaluar la incidencia de la espiritualidad en la concepción del sentido de vida que poseen los participantes, las personas respondieron que la espiritualidad es un factor mediador en la forma de concebir la vida, entender su propósito y sentido.

Jai: Me parece que si lo permite y es una parte esencial la espiritualidad no hace entendernos como seres llenos de vulnerabilidad, que estamos en un constante progreso, ascenso interior en este mundo, venimos a aprender, a evolucionar, a mejorar a crecer y la espiritualidad

permite mejorar y entender en momentos difíciles que el sentido de la adversidad es el aprendizaje, la transformación y el crecimiento. (Línea 37-41)

Olg: Total, porque si yo no tuviera ese ser en quien creo que es Dios no tendría mucho sentido mi vida, o sea él para mí es totalmente mi apoyo y es quien me da fortaleza y sobre todo en los momentos difíciles me da mucha alegría, demasiada alegría y felicidad en los momentos alegres. (Línea 31-34)

De esta sub categoría es importante resaltar que las personas evaluadas dan cuenta de que la espiritualidad es concebida como una vía para alcanzar metas en la vida, esta tiene incidencia en la forma de concebir la existencia y comprender todos aquellos factores que la componen. Las personas espirituales tienen a pensar la vida como un preciado regalo que ese ser superior les dio, por ello muchas de las personas espirituales incorporan en su vida conductas de auto-cuidado para procurar preservar el bienestar tanto físico como psicológico.

Alb: Sí, la espiritualidad me ayuda a tener como un contacto y una cercanía conmigo, conocerme, a querer mi vida y a cuidarla y también cuidarme a mí para poder tener una vida llena de gracia, por otra parte, también estar para cercana a las cosas de Dios. (Línea 26-28)

En conclusión, la espiritualidad es comprendida desde múltiples vertientes, al ser un concepto que abarca la vida física y psicológica de los individuos, esta tiene influencia sobre la forma de pensar, el comportamiento y la forma de relacionarse con el mundo y con los otros. Los participantes han expresado haber estado sumidos en situaciones tanto buenas como malas y gracias a la espiritualidad estos pueden realizar valoraciones objetivas, buscar soluciones u otras alternativas al conflicto, si la situación es positiva estos tienden a estar agradecidos y en una

posición positiva frente a la vida lo cual les permite tener bienestar y este se traduce en una vida caracterizada por la tranquilidad y la serenidad.

Siguiendo las respuestas de los participantes se halló que efectivamente la espiritualidad es utilizada como estrategia de afrontamiento, puesto que las personas se vinculan con ella para procurar mejorar aspectos de su vida que no son muy positivos y que no traen bienestar a su existencia, también está en pro de mediar los problemas, hacerle frente a las pérdidas que se presentan en la vida, además de esto la espiritualidad es fuente de felicidad al brindar al ser humano estados positivos los cuales potencian una relación más sana con el mundo, con los otros y consigo mismos. El bienestar que fomenta la espiritualidad en la vida de los individuos se ve reflejado en la forma de vida que estos llevan, que se caracteriza por el optimismo y la búsqueda constante de trascendencia y mejorar en todos aquellos ámbitos que tienden a ser problemáticos en ciertas ocasiones pero que gracias a las estrategias de afrontamiento que promueve la espiritualidad las personas son más asertivas a la hora de resolver situaciones problemáticas.

7.2 La espiritualidad en el proceso de envejecimiento

El objetivo de esta categoría fue indagar la influencia de la espiritualidad en el proceso de envejecimiento de las personas, como se ha mencionado en apartados anteriores en la época actual la esperanza de vida ha incrementado por lo que hoy en día la población de adultos mayores ha crecido considerablemente, con este cambio es necesario replantear que es la vejez y comprender de manera holística en qué consiste esta etapa vital y cuáles son las implicaciones que esto trae para la vida de los individuos (San Martín Petersen, 2007, p.111). El envejecimiento es una etapa vital marcada por múltiples cambios en la existencia, desde el orden biológico, con el cambio de la apariencia, la pérdida de la capacidad de realizar actividades que

antes se realizaban, por el lado psicológico el cambio en las estructuras que comprenden los procesos ejecutivos, lo emocional también se ve afectado puesto que esta época está marcada por cambios que pueden inquietar al individuo tanto de forma positiva o negativa, por otro lado, las personas en proceso de envejecimiento sufren cambios en sus roles sociales, pues en esta época muchos adultos entran en la etapa de la jubilación, los hijos parten hacia la independencia, la muerte del conyugue entre otras situaciones que alteran la cotidianidad de los sujetos (San Martín Petersen, 2007),

El envejecimiento no sólo es concebido desde el ámbito de las pérdidas y cambios, en la época actual se ha dado un abordaje más positivo, pues se considera que contrario al deterioro que puede presentarse en todas las estructuras que componen la vida del sujeto en proceso de envejecimiento se pueden encontrar otros aspectos que no se ven afectados por el cambio que conlleva envejecer, en la adultez “se da la evolución y desarrollo de otros aspectos que se mantienen a pesar de los decrementos, visión que ha llevado a hablar de envejecimiento exitoso, competente, positivo, saludable, funcional, satisfactoria, buen envejecer, etc.” (San Martín Petersen, 2008, p.112)

Siguiendo a Koenig (2001) citado en San Martín Petersen (2008) quien propone que los adultos mayores poseen mayor fe religiosa tienen la tendencia a tener niveles mayores de bienestar y satisfacción con la vida en comparación con otros adultos mayores quienes no tienen creencias u otro tipo de práctica de orden religioso o espiritual, por otra parte este mismo autor propone que los adultos mayores tienen a “confiarse más a su fe religiosa y a la oración cuando se encuentran bajo estrés, tienden a mostrar mucho menor o ningún temor a la muerte, comparados con pares para quienes la fe y la oración son menos importantes.” (Koenig, 2001, citado en San Martín Petersen, 2008, p. 111)

Las personas evaluadas al estar vinculadas a una religión que en este caso es la católica, es importante hacer una distinción acerca de lo que es espiritualidad y religión, puesto que muchas personas consideran que estos dos conceptos son sinónimos, pero en realidad, aunque ambos están vinculados tienen significados y connotaciones diferentes. La religión es concebida como una práctica de carácter más social, es decir, esta es entendida como “Un cuerpo de conocimientos, comportamientos, ritos, normas y valores que rigen la vida de sujetos interesados en vincularse con lo divino. La religiosidad es de naturaleza esencialmente social; hace las veces de contenedor de lo espiritual” (Sánchez Ippi, 2015, p. 19) para complementar la proposición anterior se hará referencia a la respuesta siguiente respuesta:

Jai: No es lo mismo, la espiritualidad es común a todos los seres humanos, todos seres que nos compone una condición física, pero también somos seres con una esencia sutil, profunda y trascendente que existe tanto dentro como fuera de nosotros y con la que nos podemos conectar a través de la religión porque religión viene de una palabra en latín religare que significa unir con, la religión es un intento de unirnos con algo supremo, es decir la espiritualidad es ser parte de eso sutil y supremo, todos los somos, todos somos energía que emanamos de la energía superior Dios o como le queramos decir y la religión en cualquiera de sus vertientes nos permite conectarnos con ese ser supremo, es una vía para. (Línea 101-109)

Partiendo de lo anterior el entrevistado hace la distinción de ambos términos en cuanto al fin que estos poseen en la vida de los individuos, sin embargo, a pesar de haber hecho una distinción vincula estos conceptos puesto que ambos se complementan, la respuesta de Jai se puede sustentar en el postulado de Ferrater (1975) citado en Sánchez Ippi (2015) quien propone que:

Para definir el término religión destaca dos interpretaciones etimológicas: en la primera, “religión” procede de *religare*, que significa religar, vincular, atar; implica la subordinación y vinculación a la divinidad; ser religioso es estar religado a Dios. En la segunda, el término decisivo es *religiosus*; ser religioso equivale a ser escrupuloso en el cumplimiento de los deberes que se imponen al ciudadano en el culto de los dioses. (p. 19)

La religión también puede ser entendida cómo todo lo relacionado con la iglesia, sus símbolos y sus rituales característicos, estos con el fin de propiciar la cercanía del individuo con una deidad o ser superior en el cual está basada su fe y sus creencias, la religión puede ser entendida desde dos componentes “un componente de orden cognitivo (conocimientos doctrinales o marco conceptual de interpretación) y uno de orden conductual (ritos y actividades religiosas, tales como la asistencia a cultos, la participación en fiestas religiosas, o conductas como rezar, orar, meditar y demás).” (Sánchez Ippi, 2015, p. 19)

Alb: Como le dije anteriormente, para mí la espiritualidad tiene que ver con el contacto que establezco con Dios y es un contacto más personal, pues yo la espiritualidad la alimento orando, ya sea en mi casa o en los grupos, mientras que la religión tiene que ver con todo aquello que tiene que ver con la iglesia, con asistir a ella, seguir las costumbres que se viven dentro de ella. (Línea 76-80)

Olg: Son conceptos diferentes, porque religiones hay muchas todo ello depende de la cultura, de la creencia, del Dios en quien se crea en cambio la espiritualidad implica trascendencia, algo más allá de lo material y es muy diferente. (Línea 88-90)

Como se pudo evidenciar, en las anteriores respuestas la espiritualidad está más relacionada con el contacto directo y personal que estos realizan con el ser supremo en el cual basas sus

creencias, ya sea por medio de la oración o de la meditación pues ambas prácticas son consideradas como una forma de contacto dirigido a una deidad, a un ser superior o a sí mismo, complementando lo anterior y siguiendo a Sánchez Ippi (2015) quien afirma que la práctica de la oración “produce efectos positivos a través de emociones y estados afectivos que pueden promover actitudes de esperanza, perdón, paz, bienestar, amor y compasión.” (p. 20)

Jai: Me brinda bienestar cuando me siento a orar y a conectarme con ese ser superior llamémoslo Dios, el que sea, también me siento a meditar, porque yo medito y eso me ayuda a conectarme con lo interno. (Línea 81-83)

La espiritualidad, diferenciándose de la religión se entiende como una dimensión más trascendental de la existencia, que abarca todos los aspectos de la vida de las personas, tanto desde lo físico, como de lo psicológico pues la espiritualidad está relacionada con el bienestar y la felicidad esta también genera un “sentimiento de integración con la vida y el mundo; se desarrolla en la singularidad del sujeto y posteriormente se expresa en lo social, encontrándose asociado al bienestar físico y mental. La espiritualidad se asume como la experiencia de lo divino.” (Sánchez Ippi, 2015, p.19)

Jai: A ver, creo que todos los seres humanos somos espirituales en tanto que tenemos una esencia que es trascendente al cuerpo físico, a lo material y tiene que ver con lo sutil, con lo emocional, con lo trascendente, en ese sentido todos somos espirituales tanto que todos tenemos una esencia que es sutil y profunda que nos conecta con algo esencial y supremo. (Línea 24-28)

Mar: Para mí la espiritualidad es buscar el conocimiento de sí mismo y del entorno y el mundo y de lo que nos rodea en base a un poder superior que para mí es Dios. (Línea 15-16)

Como se ha mencionado, la espiritualidad es una forma de concebir la vida, de evaluar y entender su sentido, las personas que se encuentran en proceso de envejecimiento se encuentran en una etapa marcada de cambios los cuales necesitan ser re-significados con el fin que esta etapa sea vivida con bienestar y plenitud, esta re-significación puede darse a través de la espiritualidad puesto que:

La concepción que las personas tengan acerca de lo sagrado, lo que hay más allá de la muerte, o las respuestas que se hayan dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida, dan origen a muchas conductas, sentimientos, y pensamientos que pueden resultar de particular apoyo en la etapa final de la vida, a la vez que son los criterios centrales en la evaluación de la propia vida. Por estos motivos, se plantea que la espiritualidad puede influir tanto en el bienestar psíquico de los adultos mayores como en su proceso de adaptación al envejecimiento. (San Martín Petersen, 2008, p. 105)

En el proceso de envejecer esta mediado por la espiritualidad, la cual se va estructurando con más fuerza en el transcurso del tiempo

Jai: Creo que sí, con el tiempo he podido cada vez sintonizarme más, aprender de mis errores, a ser más sensible y más tolerante con el error del otro, a reconocer mis faltas, entender mis vulnerabilidades, mis fallas, las cosas que debo transformar para seguir aprendiendo, en ese

sentido pienso que la espiritualidad me ha ayudado a humanizarme más conmigo, con los otros, con la naturaleza, con todos los seres del mundo. (Línea 51-55)

El proceso de envejecimiento es una etapa la cual propone una serie de desafíos para la persona, la cual por medio de la espiritualidad y con base a su experiencia de vida busca herramientas para hacerle frente a toda esta serie de situaciones nuevas. Analizando la anterior respuesta con el tiempo y la experiencia y por influencia de la espiritualidad las personas se dotan de la capacidad de desarrollar una comprensión más amplia de la existencia, la cual abarca sentimientos como la comprensión, la tolerancia y por otra parte la vinculación con la naturaleza y otras instancias no materiales, esta premisa puede vincularse con el postulado de Mytko y Knight (1999) citados en Nogueira (2015) quienes proponen una definición para la espiritualidad como “conjunto de sentimientos que llevan al individuo a conectarse con sí mismo, con los otros, con el propósito de la vida o con la naturaleza en búsqueda de valor y significado, para encontrar paz y armonía.” (p. 38)

Olg: Sí, claro, aunque por lo menos en mi caso desde niña por los hermosos padres que tuve ellos siempre nos transmitieron la espiritualidad a su manera y ellos siempre nos hicieron ver la importancia de la naturaleza, que la naturaleza es una de las creaciones más grandes de Dios entonces todo ello me llevo a agradecer más a sentirme más cercana a Dios, y más por mi trabajo, porque yo trabajo con alimentos, que son vivos y son lo más hermoso que hay, las flores, las especias... todo entonces eso con el tiempo y con mi trabajo ha hecho que me acerque más a la espiritualidad. (Línea 44-50)

La espiritualidad también está relacionada con el autoconocimiento pues practicarla propicia en las personas actitudes introspectivas que como se mencionó anteriormente le permiten al individuo poder hacer evaluaciones sobre sí mismo, su existencia, los otros y su entorno general,

de esta manera crear una comprensión más amplia de su existencia, buscando estar en paz consigo mismo y con el mundo.

Rose: Para llegar a ser espiritual hay que tener conocimiento de uno mismo, cuando yo me conozco a mí misma, me quiero, me valoro y me respeto y por consiguiente también respeto a las personas a esa misma medida, si yo oro y soy respetuosa conmigo y con el mundo soy una persona espiritual, porque no solo es ir a rezar y estar en paz con Dios, es aplicar a la vida diaria y poder estar en paz con el mundo. (Línea 43-47)

Alb: Las cosas espirituales me hacen sentir bien, valga la redundancia, el regocijo que deja en encuentro con uno mismo y con el señor entonces se siente uno bien. (Línea 22-24)

Además de indagar por la concepción que tienen las personas sobre espiritualidad y si consideran que hay alguna diferencia entre esta y la religión, hasta ahora se ha entendido que las personas son espirituales, pero estas están relacionadas con la religión católica sin embargo practican otro tipo de técnicas encaminadas a tener una conexión más amplia con la vida, con la naturaleza y con los otros, se preguntó si se inclinaban por personas más espirituales o más religiosas.

Jai: Me considero más espiritual que religioso, porque aunque sigo ciertas concepciones religiosas, sigo ciertas enseñanzas cristianas y también practico el budismo, trato de ser más universal con mi relación con el mundo, con los otros, con mi pareja, con mi familia, con los animales con todo, soy un ser más sensible más trascendente, ahora a partir de que vía yo incremento, potencializo o fortalezco más la trascendencia es por la vía de lo religioso, por la práctica de ritos, la lectura de los textos sagrados o los estudios de las enseñanzas de las que antes he hablado. (Línea 111-117)

Olg: Más espiritual, porque no necesito estar yendo a equis religión, a equis iglesia o a equis espacios para creer en mi Dios, con solo ver la naturaleza creo más en él, con ver a mi familia creo más en él, con todos los beneficios que he tenido, todos los regalos que me ha dado Dios con eso tengo para creer firmemente en él, sin embargo, yo asisto a la iglesia y me siento tranquila y escucho la palabra de Dios. (Línea 92-96)

A modo de conclusión, la espiritualidad es una forma de vida, la cual está en pro del bienestar de la persona tanto a nivel físico, como psicológico y emocional, esta puede ser vivida de múltiples formas el factor común que comparten la mayoría de creencias es la conexión que tiene el individuo con un ser superior, con la naturaleza u otra fuerza que este más allá de la comprensión y de los límites de lo humano.

Debe tenerse en cuenta que la espiritualidad es un concepto mucho más amplio que el propuesto en este apartado, puesto que la espiritualidad puede ser vivida desde otras instancias y desde otras formas de vida, pues no necesariamente al estar arraigado a una religión o creencia es espiritual, pues la espiritualidad comprende dimensiones mucho más amplias que las propuestas por una religión, la espiritualidad comprende conceptos como el desarrollo humano, el amor hacia la naturaleza y los otros, la libertad, el autoconocimiento entre otras formas de estar conectado con una existencia mucho más trascendental y elevada, las personas pueden ser espirituales sin estar adscritos a ningún tipo de religión o creencia en particular, se consideran espirituales es por la conexión que estas desarrollan con los aspectos anteriormente mencionados (naturaleza y los otros). Por otra parte, cabe rescatar que no todas las personas religiosas son espirituales, pues mucha de ellas sólo se sienten identificadas con los ritos y costumbres que propone su religión, no se sienten identificadas con otras formas más elevadas de la existencia.

A partir de la presente investigación es posible tener una comprensión de la concepción que se tiene sobre la espiritualidad y como esta está influenciada por múltiples variables culturales y personales. Dentro de las más comunes está la necesidad de sentirse acompañados, guiados y protegidos por instancias poderosas y superiores, la necesidad de creer en la trascendencia, el agradecimiento, la felicidad y el amor. Las personas evaluadas dan cuenta de que la espiritualidad influye positivamente en su proceso de envejecimiento que están vivenciando, puesto que ellos se han apoyado en ella para afrontar los cambios que se presentan en su vida un ejemplo puntual de estos son los cambios que trae consigo la jubilación, el dejar actividades que antes eran cotidianas, la muerte de un pariente cercanos, entre otras situaciones que han afrontado los entrevistados en su proceso, pero que de la mano de la espiritualidad han sabido afrontar las situaciones de forma asertiva y positiva.

8. CONCLUSIONES

Partiendo de la proposición de que la espiritualidad es un factor de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento, se pudo constatar que la espiritualidad efectivamente tiene influencia positiva en las personas que están pasando por este proceso, esta investigación concluye que la espiritualidad al ser un concepto que abarca múltiples esferas de la vida del ser humano es concebida como estrategia de afrontamiento para el adulto mayor, como se ha mencionado a lo largo de esta investigación, el proceso de envejecimiento es un complejo proceso que está caracterizado por grandes cambios en la existencia de las personas, donde ocurren pérdidas, tanto de seres queridos como de actividades que antes se realizaban, cambios a nivel físico y social, entre otras situaciones que alteran la cotidianidad del adulto, para hacerle frente a estos sucesos las personas recurren a la espiritualidad ya que gracias a esta las personas desarrollan la capacidad de ser asertivos y resilientes, puesto que la espiritualidad fomenta en las personas actitudes positivas, enfocadas en la resolución y afrontamiento de los conflictos que surgen. Por otro lado, se pudo constatar que la espiritualidad tiene relación con la salud tanto física como psicológica puesto que las personas que son espirituales tienen la tendencia tener estilos de vida saludables, le dan más valor a su vida y a su estado de salud, lo cual se ve reflejado en las actitudes que toman frente a los sucesos que ocurren en su diario vivir, puesto que las personas espirituales son más activas, se relacionan mejor con los otros y con el mundo, tienen amor y respeto por la naturaleza y todo lo que habita en ella, son más conscientes e introspectivos puesto que lleva al conocimiento de sí mismo tanto de sus capacidades y fortalezas como de sus aspectos poco positivos, de esta forma, la espiritualidad fomenta el desarrollo de conductas, formas de pensar y de sentir que sirven de sostén en los momentos complejos.

Cabe anotar que la información que existe acerca de espiritualidad es amplia y diversa, ya que este es un concepto universal que la mayoría de las culturas adopta la espiritualidad como un factor importante dentro de su sistema de creencias, por ello, en muchas ocasiones esta puede ser referenciada o entendida como religión o religiosidad, se debe hacer énfasis en que son conceptos totalmente diferentes pero que a su vez uno complementa al otro, sin embargo, la espiritualidad puede ser vivida por una persona sin necesidad de estar relacionada a ninguna religión o culto puesto que la espiritualidad es un concepto más amplio que no sólo abarca la relación que se desea establecer con una deidad, sino que también comprende la relación consigo mismo, con los otros y con el entorno. Como se ha mencionado en apartados anteriores la religión comprende una serie de ritos y cultos característicos de una creencia, está relacionada con la asistencia a templos, reuniones o sectas, mientras que la espiritualidad puede ser vivida desde instancias más personales.

En resumen, la espiritualidad es entendida como un factor de bienestar en el proceso de envejecimiento, esta investigación pudo constatar que esta tiene la capacidad de incidir sobre la vida de las personas de forma positiva, proporcionando herramientas para hacerle frente a los cambios que trae consigo el proceso de envejecimiento, pues estos cambios en la mayoría de los casos son tan drásticos que alteran completamente la cotidianidad del sujeto, pero gracias a la espiritualidad estos cambios tienen tintes más positivos y provechosos para el sujeto, es importante que los profesionales de las ciencias sociales y las ciencias de la salud, tengan en cuenta la espiritualidad como herramienta de intervención puesto que se pudo constatar el efecto positivo que tiene en la vida de las personas que atraviesan dificultades, dando fortaleza y sentido. Los resultados globales que arroja esta investigación apuntan a considerar la espiritualidad como factor de bienestar en el proceso de envejecimiento, la información

proporcionada y previamente analizada dio cuenta de la anterior información, al demostrar que las personas recurren a la espiritualidad para afrontar todas aquellas situaciones que ponen a prueba sus capacidades, aunque esta es entendida como un factor de bienestar, una estrategia de afrontamiento se pudo evidenciar que la espiritualidad es adoptada también como un estilo de vida puesto que las personas incorporan la espiritualidad a las actividades que realizan y a todos los ámbitos de su vida, el personal, el laboral, el social y también a su relación con el mundo, por ello es significativo entender la complejidad que hay tras este concepto y como este es indispensable en la vida de muchas personas.

En cuanto a las limitaciones evidenciadas en este estudio se encuentran las pocas referencias bibliográficas que tratan el tema en cuestión puesto que este ha sido poco abordado, especialmente desde la psicología y las ciencias sociales en general, es importante que surja el interés por estudiar el tema de la espiritualidad de forma rigurosa, desde cualquier disciplina que se pueda servir de ella, ya que esta hace parte de la existencia de muchas personas en el mundo, por tanto incluirla dentro de intervenciones podría facilitar el éxito de esta, especialmente en el abordaje de poblaciones vulnerables, en condiciones de enfermedad, entre otros factores que se tornen problemáticos en la vida de los individuos, lo anteriormente mencionado corresponde a una sugerencia que realiza el autor, puesto que es importante profundizar el estudio de este tema ya que hace parte de la realidad humana.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barreto P, Fombuena M., Diego R., Galiana L., Oliver A y Benito E. (2015) Bienestar emocional y espiritualidad al final de la vida *Medicina Paliativa*, Volumen 22, recuperado de:

<https://www.clinicalkey.es/#!/browse/toc/1-s2.0-S1134248X14X00066/null/journalIssue>

Cantillo, Coronado, López y Vergara (2013) Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores con enfermedad crónica *Tesis de pregrado* Universidad de Cartagena Colombia

Carmona Valdés S. E (2009) El bienestar personal en el envejecimiento *BEROFORUM Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*. Año IV, No 7 pp. 48-65 Recuperado de: https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4805/bienestarbg2.pdf

Celís A. (1995) psicología y espiritualidad: psicología transpersonal. *Congreso de Estudiantes de Psicología*. Viña del Mar, Mayo 1994, y publicado en la *Revista Chilena de Psicología*, vol.16, N°1, 1995.

Cuadra, H., Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), Pág-83-96 Recuperado de:

<http://www.nuevosfoliosbioetica.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/17380/18144>

Cornachiome Larrínaga M. A. (2016). *Psicología del desarrollo, vejez aspectos biológicos, psicológicos y sociales* Editorial Brujas Córdoba, Argentina. Recuperado de:
<http://site.ebrary.com/lib/bibliouniminutosp/reader.action?docID=11206107>

Dulcey Ruiz E. y Uribe Valdivieso C. *Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana* *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 34, núm. 1-2, 2002, pp. 17-27
Recuperado de:
http://www.colegiocolombianodepsicologos.org/documentos/campos/Ps_ciclo_vital.pdf

Durkheim, E. (1968) *Las formas elementales de la vida religiosa* Editorial Schapire S.R.L Buenos aires Argentina

García-Alandete, J. (2014). *Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En-claves del pensamiento*, 8(16), 13-29 recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-879X2014000200013&script=sci_arttext

Gonzalo Sanz, L. M (2002) *Tercera edad y calidad de vida aprender a envejecer* Editorial Ariel S.A Barcelona España

Guirao Goris J. A. (2013) *La espiritualidad como dimensión de la concepción holística de salud. ENE Revista de enfermería* Recuperado de:<http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/252>

Gutiérrez Robledo, L. M. (1995). El Proceso de envejecimiento. En: Políticas de atención integral a la tercera edad en América Latina-LC/DEM/R. 231-1995-p. 45-54. Recuperado de:

<http://repositorio.cepal.org/handle/11362/8851>

Herrera- Sánchez, B. (2009) Bienestar espiritual en personas con y sin discapacidad *Revista Aquichan* vol. 9 N.º 1 Chía Colombia 8 – 22 Recuperado de:

<http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/164>

Hernández Sampieri R., Fernández Collado C. y Baptista Lucio M. D. P. (2010) Metodología de la investigación McGraw-Hill México D.F

Hervás G. (2009) Psicología positiva: una introducción *revista interuniversitaria de formación de profesorado* Recuperado de:

http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587094.pdf

Kawulich B. B (2005) La observación participante como método de recolección de datos *Forum: qualitative social research* Recuperado de: <http://diverrisa.es/uploads/documentos/LA-OBSERVACION-PARTICIPANTE.pdf>

Krause M. (1995) La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos *Revista temas de educación* pp. 19-39 Recuperado de: <https://investiga-aprende-2.wikispaces.com/file/view/Inv-cualitat-Krause.pdf>

Koenig H. G. (2012) Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications

International Scholarly Research Network ISRN Psychiatry Volume Recuperado de:

<https://www.hindawi.com/journals/isrn/2012/278730/abs/>

Laverde Quintero, M. C. (1998). Espiritualidad y afecto en el cuidado de enfermería. *Avances*

conceptuales del Grupo de Cuidado. En Dimensiones del Cuidado. Facultad de Enfermería.

Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de:

<http://biblio3.url.edu.gt/Publi/Libros/CyPdeEnfermeria/03.pdf>

Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical

practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651. Recuperado de:

<http://annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>

Ley N° 1090 de 2006 El Congreso de Colombia septiembre 2006

Ley N° 1276 de 2009 El Congreso de Colombia enero 2005

León Domínguez, M. C. (2017) Espiritualidad y bienestar subjetivo en adultos mayores

institucionalizados cañar 2016 *Tesis de pregrado* Universidad De la Cuenca Ecuador

Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27468/1/Trabajo>

[%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27468/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf)

Lemos R. (2010) “La Conciencia Corporal, una puerta a la espiritualidad”, *Espiritualidad. Teología y Sociedad*, Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México, México Recuperado de:

<http://portalesn2.puj.edu.co/javevirtualoj/index.php/teologiaysociedad/article/view/378>

Lozano Poveda, D. (2011). Concepción de vejez: entre la biología y la cultura. Investigación En Enfermería: Imagen Y Desarrollo, 13(2), 89-100. Recuperado de

<http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/2991>

Martínez Guzmán R. A. (2015) La espiritualidad como estrategia de afrontamiento en el duelo *Cultura de Guatemala Universidad Rafael Landívar* Vol 1 pp 68-82

Martínez Martí, M. L. (2006) El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva *Clínica y Salud*, vol. 17, núm. 3, pp. 245-258 recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006003300003

Méndez Díaz J. A. (2013). Afrontamiento espiritual y religioso en el adulto mayor en estado terminal, En D. L. Romero (Ed.) *Salud, sociedad y vejez: estudios*

multidisciplinarios. (pp. 79-89) Hidalgo, México recuperado de:

http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40611249/Sociedad_Salud_Y_Vejez_.pdf

AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1492215462&Signature=XDy3mbzCQeelNwBzlb33VnLNDeo%3D&response-content-disposition=inline%3B

%20filename%3DSALUD_SOCIEDAD_Y_VEJEZ_ESTUDIOS_MULTIDIS.pdf#page=82

Ministerio de Salud y Protección Social (2007) *Política nacional de envejecimiento y vejez 2007-*

2019 Recuperado de: [https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y](https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf)

[%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO](https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf)

[%20Y%20VEJEZ.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf)

Ministerio de Salud y Protección Social (2013) Análisis de situación de salud según regiones

Colombia *Dirección de epidemiología y demografía grupo ASIS* Recuperado de:

[https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/An%C3%A1lisis%20de](https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/An%C3%A1lisis%20de%20situaci%C3%B3n%20de%20salud%20por%20regiones.pdf)

[%20situaci%C3%B3n%20de%20salud%20por%20regiones.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/An%C3%A1lisis%20de%20situaci%C3%B3n%20de%20salud%20por%20regiones.pdf)

Ministerio de Salud y Protección Social (2013). *Envejecimiento demográfico. Colombia 1951-2020*

dinámica demográfica y estructuras poblacionales. Bogotá. Recuperado de:

[https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimiento-](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimiento-demografico-Colombia-1951-2020.pdf)

[demografico-Colombia-1951-2020.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimiento-demografico-Colombia-1951-2020.pdf)

Nieto Antolínez Eco, M. L. & Alonso Palacio, L. M. (2007) ¿Está preparado nuestro país para

asumir los retos que plantea el envejecimiento poblacional? *Revista Científica Salud*

Uninorte, Vol 23, No 2 Barranquilla Colombia Recuperado de:

<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/4043/5731>

Nogueria, M. J. (2015). La espiritualidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico.

Revista de Investigación en Psicología Social Recuperado de:

<http://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1235>

Oliver A., Galiana L., Sancho P. y Tomás J. M. (2015) Espiritualidad, esperanza y dependencia como predictores de la satisfacción vital y la percepción de salud: efecto moderador de ser muy mayor. *Aquichan*. Vol. 15 N° 2 recuperado de:

<http://search.proquest.com/openview/33de2bc9c00931138e7cee96a6599b9c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=366364>

Organización Mundial de la Salud. (2007). Ciudades Globales Amigables con los mayores: una Guía. Recuperado de: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/43805>

Orta González M. A., Vásquez Hachero, G., Ponce Dominguez, J., Ponce Domínguez M. C., Neto Barrera C. P. y Palanco González E. M. (2001) Proceso de Atención de Enfermería: Modelo de Sor Callista Roy *Temas de hoy* Recuperado de:

<http://formaciones.elmedicointeractivo.com/emiold/publicaciones/centrosalud8/495-498.pdf>

Ovejero Bruna M. M. (2010) Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género influencia de variables subclínicas (tesis de maestría) Universidad Complutense de Madrid Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Merche_Ovejero/publication/275154159_Las_fortalezas_desde_la_perspectiva_de_genero/links/5533e0e30cf2f2a588b22ba0/Las-fortalezas-desde-la-perspectiva-de-genero.pdf

- Peterson, C. y Seligman M. E. P. (2004), *Character strenghts and virtues. A handbook and classification*, New York, United States: Values in action institute
- Quinceno, J. M., & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas*, 5(2), 321-336.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española (23.a ed.)*. Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- Rivas Castro, A., Romero Cárdenas, A., Vásquez Munive, M., Canova Barrios, C. (2013) Bienestar espiritual de adultos mayores con enfermedades crónicas de la ciudad de Santa Marta, Colombia *Revista Cultura del Cuidado*. Vol. 10 No 1, junio de 2013. Recuperado de: <http://repositorio.unilibrepereira.edu.co:8080/pereira/handle/123456789/139>
- Rivera-Ledesma, A., & Montero-López, M. (2014). Ajuste psicológico y vida religiosa en adultos mayores. *Universitas Psychologica*, 13 (3), 895-906. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672014000300007&script=sci_arttext&tlng=en
- Rodríguez Fernández, M. I. (2011). ¿Es la espiritualidad una fuente de salud mental o de psicopatología? *Congreso virtual de psiquiatría Interpsiquis*. Recuperado de: http://www.academia.edu/2442919/_ES_LA_ESPIRITUALIDAD_UNA_FUENTE_DE_SALUD_MENTAL_O_DE_PSICOPATOLOG%C3%8DA
- Rusa, S. G., Ibanhes Peripato, G., Iost Pavarini, S. C., Inouye, K., Zazzetta, M. S. y De Souza Orlandi F. (2014) *Calidad de vida/espiritualidad, religión y creencias personales de adultos y*

ancianos renales crónicos en hemodiálisis *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, vol. 22, núm. 6, pp. 911-917 Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281433512004>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. Recuperado de: <http://annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Sandoval Casilimas C. A. (1996) Investigación cualitativa *Hemeroteca Nacional Universitaria Carlos Lleras Restrepo* Bogotá

Sánchez Gómez, L. (2014). Factores del bienestar, Universitat de Barcelona En J. Gustems, Arte y bienestar. Investigación (p 149). Barcelona, España: Edicions Universitat Barcelona, 2014

Sanchez Ippi, D. L. (2015) Adulto mayor: su bienestar subjetivo y la incidencia que sobre este tienen los vínculos afectivos y la espiritualidad. *Tesis de pregrado* Universidad de Flórez

Sánchez Salgado C. D (2005) Gerontología social Espacio Editorial Buenos Aires Argentina

San Martín Petersen, C. (2008). La espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor. *Hologramática*, 8(1), 103-120. Recuperado de: www.unlz.edu.ar/sociales/hologramatica

Satorres Pons E. (2013). Bienestar Psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital *Tesis doctoral*. Universitat De Valencia, España. Recuperado de:
<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/26298/envejecimiento%20y%20bienestar.pdf>

Seligman, M. E. P (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Editorial Oceano. España

Seligman, M. E. P (2011). *La vida que florece* Editorial Ediciones B, S. A Barcelona España

Social, M. d. (2013). *Envejecimiento demografico. Colombia 1951-2020 dinámica demográfica y estructuras poblacionales*. Bogotá. revisar si esta coreccta

Triadó Tur. M. C., Villar Posada F., Solé Resano C. y Osuna Olivares M. J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(3), 152-162.

Triadó Tur. M. C., Villar Posada F., Solé Resano C. y Osuna Olivares M. J. (2003) “Envejecer en entornos rurales”. Madrid, IMSERSO, Estudios I+D+I, nº 19. Recuperado de:
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-19.pdf>

Valiente-Barroso, C. (2013). Intersecciones entre espiritualidad/religiosidad y psicología: desde la filosofía hasta la neurociencia. *Revista de Historia de la Psicología*, 34(4), 67-88. Recuperado de: <http://www.actiweb.es/lumen/archivo4.pdf>

Vásquez-Velázquez, I. I. & Góngora-Coronado, E. A. (2012). Explorando relaciones y diferencias
¿Son más felices las personas espirituales? En presencia psicológica: Aportes de
investigación psicológica, Vol. 1. México: Universidad Autónoma de Yucatán.

Victoria García-Viniegras, C. R. (2005). Bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de
vida Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 8 No. 2 Recuperado de
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol8num2/art1vol8no2.pdf>

Victoria García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico:
Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general
integral*, 16(6), 586-592. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?
script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010)

Whetsell, M. V., Frederickson, K., Aguilera, P. y Maya, J. L. (2005) Niveles de bienestar espiritual y
de fortaleza relacionados con la salud en adultos mayores *Aquichan*, vol. 5, núm. 1, octubre,
2005, pp. 72-85 Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74150108>

Yoffe, L. (2007). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de
duelos. *Psicodebate*, 7, 193-206. Recuperado de:
<https://pub.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/435>

Zetina Lozano, M. G. (1999). Conceptualización del proceso de envejecimiento. *Papeles de población*, 5(19), 23-41. Recuperado de:

<http://repositoriodigital.academica.mx/jspui/handle/987654321/228164>

ANEXOS

Anexo 1. Guía de entrevista semiestructurada

Buen día, mi nombre es Laura Fernanda Zapata Noriega soy estudiante de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, el motivo de este encuentro es el de realizar un proceso de entrevista donde se pretende recolectar información acerca de la concepción que tiene usted acerca de la espiritualidad, este es un proceso de investigación que busca responder a la pregunta ¿Cómo la espiritualidad es un recurso en el bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento? Los objetivos que se pretenden lograr con esta investigación son:

- Describir la forma en que el adulto mayor se sirve de la espiritualidad para afrontar los cambios que acarrea el proceso de envejecimiento.
- Identificar la forma en que la espiritualidad es un recurso de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento.

Entendiendo lo anterior procedemos a realizar esta entrevista, recuerde que usted está en todo el derecho en no responder alguna pregunta o retirarse si así lo desea.

Preguntas iniciales

- Edad
- Sexo
- ¿Hace cuantos tiempo asiste a este grupo de oración?
- ¿Cuenteme cual fue la motivación para asistir a este grupo de oración?
- ¿Por que considera importante asistir a este grupo de oración?

Preguntas específicas:

- ¿Considera que la espiritualidad le ha permitido solucionar problemas o situaciones difíciles?
- ¿Considera la espiritualidad como un apoyo en momentos difíciles?
- ¿Cree la espiritualidad lo ha ayudado a afrontar pérdidas de manera asertiva?
- ¿Considera que la espiritualidad le da fortaleza para enfrentar la vida?
- ¿La espiritualidad le brinda bienestar? ¿De qué forma?
- ¿Qué beneficios trae a su vida ser una persona espiritual?
- ¿Considera que gracias a la espiritualidad usted se ha sentido mejor en momentos de tristeza o malestar?
- ¿Cree usted que la espiritualidad le permite encontrar sentido a la vida?
- ¿Considera usted que con el transcurso del tiempo se ha hecho una persona más espiritual?
- ¿Qué entiende usted por espiritualidad?
- ¿Se considera usted una persona espiritual? ¿Por qué?
- ¿Podría definir la diferencia entre espiritualidad y religión?
- ¿Usted se considera alguien más espiritual o alguien más religiosa?

Le agradezco por participar en este proceso de investigación, ¿desea usted reunirse conmigo de nuevo en caso tal de requerir más información?

Anexo 2. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO INVESTIGACION

FECHA		
DD	MM	AAAA

Yo _____ identificado (a) con el número de documento _____ por voluntad propia doy mi consentimiento para participar en el presente proceso de investigación realizado por la estudiante Laura Fernanda Zapata Noriega, identificada con cédula de ciudadanía _____ de la ciudad de Medellín perteneciente al programa de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, por tanto doy autorización para que la información que suministre sea utilizada por el investigador sólo con fines investigativos, permito que los audios, videos y fotografías sean utilizados con los fines antes mencionados.

Manifiesto que recibí información clara sobre el proceso de investigación y el propósito con el cual se realiza, por otra parte, también recibí información sobre la utilización de la información suministrada y la forma en que los resultados serán utilizados.

Doy consentimiento para que los resultados sean conocidos por la Corporación Universitaria Minuto De Dios y los tutores o asesores que acompañan el proceso de investigación.

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad este documento, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.

Firma

Nombre

CC:

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos

Título	Problema	Objetivo general	Objetivos específicos	Referente conceptual	Método
---------------	-----------------	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---------------

<p>La espiritualidad como factor de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento</p>	<p>Según la percepción de 5 adultos mayores que asisten a un grupo de oración en la ciudad de Medellín se busca describir ¿Cómo la espiritualidad es un recurso en el bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento?</p>	<p>Analizar la incidencia de la espiritualidad en el bienestar psicológico del adulto en proceso de envejecimiento en un grupo de cuatro adultos mayores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Describir la forma en que el adulto mayor se sirve de la espiritualidad para afrontar los cambios que acarrea el proceso de envejecimiento. • Identificar la forma en que la espiritualidad es un recurso de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seligman, M. E. P (2016). <i>Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar</i>. Editorial Oceano. España • <i>Triadó Tur. M. C., Villar Posada F., Solé Resano C. y Osuna Olivares M. J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento : cuando la estabilidad significa cambio. Revista Multidisciplin ar de Gerontología, 13(3), 152-162.</i> • San Martín Petersen, C. (2008). La espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor. <i>Hologramática</i> , 8(1), 103-120 	<p>Hermenéutica-fenomenológica Cinco entrevistas</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

CATEGORÍAS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CATEGORÍAS
1. Describir la forma en que el adulto mayor se sirve de la espiritualidad para afrontar los cambios que acarrea el proceso de envejecimiento.	Estrategias de afrontamiento Bienestar
2. Identificar la forma en que la espiritualidad es un recurso de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento.	Espiritualidad Proceso de envejecimiento

MATRÍZ DE ANÁLISIS

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	CÓDIGO	PREGUNTAS
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Resolución de conflictos	EDAF	¿Considera que la espiritualidad le ha permitido solucionar problemas o situaciones difíciles?
	Apoyo		¿Considera la espiritualidad como un apoyo en momentos difíciles?
	Fortaleza		¿Cree la espiritualidad lo ha ayudado a afrontar pérdidas de manera asertiva?
BIENESTAR	Satisfacción	BIEN	¿Considera que la espiritualidad le da fortaleza para enfrentar la vida?
	Apoyo emocional		¿La espiritualidad le brinda bienestar? ¿De qué forma?
			¿Qué beneficiós trae a su vida ser una persona espiritual?
			¿Considera que gracias a la espiritualidad usted se ha sentido mejor en momentos de tristeza o malestar?

	Sentido de vida		¿Cree usted que la espiritualidad le permite encontrar sentido a la vida?
ENVEJECIMIENTO	Auto reconocimiento y espiritualidad	ENV	¿Considera usted que con el transcurso del tiempo se ha hecho una persona más espiritual?
ESPIRITUALIDAD		ESP	¿Qué entiende usted por espiritualidad?
	¿Se considera usted una persona espiritual? ¿Por qué?		
	¿Usted se considera alguien más espiritual o alguien más religioso?		
	¿Podría definir la diferencia entre espiritualidad y religión?		

ESTRUCTURA DEL INSTRUMENTO ENTREVISTA

PROTOCOLO DE ENTREVISTA

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- Edad
- Sexo
- Tiempo de asistencia al grupo de oración

RECURSO DE AFRONTAMIENTO

- ¿Considera que la espiritualidad le ha permitido solucionar problemas o situaciones difíciles?
- ¿Considera la espiritualidad como un apoyo en momentos difíciles?
- ¿Cree la espiritualidad lo ha ayudado a afrontar pérdidas de manera asertiva?
- ¿Considera que la espiritualidad le da fortaleza para enfrentar la vida?

BIENESTAR

- ¿La espiritualidad le brinda bienestar? ¿De qué forma?
- ¿Qué beneficios trae a su vida ser una persona espiritual?

- ¿Considera que gracias a la espiritualidad usted se ha sentido mejor en momentos de tristeza o malestar?
- ¿Cree usted que la espiritualidad le permite encontrar sentido a la vida?

ENVEJECIMIENTO

- ¿Considera usted que con el transcurso del tiempo se ha hecho una persona más espiritual?

ESPIRITUALIDAD

- ¿Qué entiende usted por espiritualidad?
- ¿Se considera usted una persona espiritual? ¿Por qué?
- ¿Podría definir la diferencia entre espiritualidad y religión?
- ¿Usted se considera alguien más espiritual o alguien más religiosa?