

Experiencias religiosas, y su influencia en el bienestar psicológico

Monografía para optar por el título de Psicólogo

Autor

Samuel Rubén Cárdenas Toro

ID: 434132

Karen Tatiana Soto Guerrero

ID:836127

Director Monografía

Sandra Catalina Villamil Cotacio

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia

Fecha 01/12/ de 2024

Resumen

Antecedentes: El bienestar psicológico es un equilibrio entre factores emocionales, cognitivos, conductuales y sociales, esencial para una vida saludable. Según Ryff (1989), incluye autoaceptación, crecimiento personal y relaciones positivas. Se asocia con mejor salud mental y física, y prácticas como la gratitud y la resiliencia lo mejoran (Sin & Lyubomirsky, 2009). El apoyo social y el contexto cultural también son clave para la calidad de vida (Umbreit, 2014).

Métodos: La revisión sistemática cubrió espiritualidad, bienestar psicológico y religiosidad, utilizando bases de datos como EBSCO, Redalyc, Scielo y Google Académico (2014-2024). Se seleccionaron seis artículos de EBSCO y ocho de Google Académico, excluyendo los irrelevantes o antiguos, siguiendo las pautas de Begoña (2018) para garantizar una revisión objetiva.

Resultados: Los 6 artículos mostraron una relación moderada entre espiritualidad y bienestar psicológico, especialmente en personas creyentes. Prácticas como la oración y meditación mejoraron significativamente el bienestar emocional. No se encontraron diferencias significativas entre personas religiosas y no religiosas, sugiriendo que la espiritualidad influye más que la religiosidad. El bienestar psicológico se relaciona con resiliencia, autoaceptación y afrontamiento, variando según el contexto cultural.

Discusión:

Los estudios muestran una relación positiva entre espiritualidad, religiosidad y bienestar psicológico, destacando la oración y la meditación como herramientas para manejar el estrés, especialmente durante la pandemia. Sin embargo, la falta de consenso en las definiciones y las diferencias culturales y metodológicas, como en Puerto Rico y Colombia, subrayan la necesidad de seguir investigando su impacto en el bienestar.

Palabras clave:

- Espiritualidad, Religiosidad, Bienestar psicológico y salud mental.

Abstract

Background: Psychological well-being is a balance between emotional, cognitive, behavioral, and social factors, essential for a healthy life. According to Ryff (1989), it includes self-acceptance, personal growth, and positive relationships. It is associated with better mental and physical health, and practices such as gratitude and resilience enhance it (Sin & Lyubomirsky, 2009). Social support and cultural context are also key to quality of life (Umbreit, 2014).

Methods: The systematic review covered spirituality, psychological well-being, and religiosity, using databases such as EBSCO, Redalyc, Scielo, and Google Scholar (2014-2024). Six articles were selected from EBSCO and eight from Google Scholar, excluding irrelevant or outdated ones, following Begoña's (2018) guidelines to ensure an objective review.

Results: The 6 articles showed a moderate relationship between spirituality and psychological well-being, especially in believers. Practices such as prayer and meditation significantly improved emotional well-being. No significant differences were found between religious and non-religious individuals, suggesting that spirituality has a greater influence than religiosity. Psychological well-being is related to resilience, self-acceptance, and coping, varying according to cultural context.

Discussion: The studies show a positive relationship between spirituality, religiosity, and psychological well-being, highlighting prayer and meditation as tools for managing stress, especially during the pandemic. However, the lack of consensus in definitions and cultural and methodological differences, such as those in Puerto Rico and Colombia, emphasize the need for further research on their impact on well-being.

Keywords: Spirituality, Religiosity, Psychological Well-being, and Mental Health.

Contenido	
<u>Resumen</u>	<u>2</u>
<u>Abstract</u>	<u>3</u>
<u>Introducción</u>	<u>6</u>
<u>Planteamiento del problema</u>	<u>8</u>
<u>Justificación</u>	<u>10</u>
<u>Antecedentes teóricos</u>	<u>12</u>
<u>Diseño Metodológico</u>	<u>23</u>
<u>Línea de investigación</u>	<u>23</u>
<u>Tipo de investigación</u>	<u>23</u>
<u>Metodología</u>	<u>23</u>
<u>Técnicas de recolección de información</u>	<u>26</u>
<u>Técnicas de análisis de información</u>	<u>27</u>
<u>Consideraciones éticas</u>	<u>28</u>
<u>Resultados y análisis</u>	<u>29</u>
<u>Conclusiones</u>	<u>32</u>
<u>Referencias</u>	<u>33</u>

Introducción

El bienestar psicológico se ha convertido en uno de los principales intereses de la psicología, dada su relación directa con la calidad de vida de los individuos. Dentro de este campo, la influencia de las experiencias religiosas y espirituales ha emergido como un tema relevante, ya que muchas personas encuentran en la religiosidad y espiritualidad recursos importantes para enfrentar los desafíos emocionales y psicológicos. Sin embargo, a pesar del creciente interés en este ámbito, aún persiste la incertidumbre sobre cómo las experiencias religiosas impactan específicamente el bienestar psicológico. Este fenómeno se vuelve aún más complejo cuando se consideran las diversas formas de espiritualidad y religiosidad que existen a nivel mundial, cada una con sus particularidades culturales y contextuales. La espiritualidad, entendida como una búsqueda de sentido y trascendencia en la vida, puede adoptar diversas formas que no necesariamente están vinculadas a una religión organizada. Por otro lado, la religiosidad implica una participación en prácticas religiosas formales que incluyen creencias, rituales y comunidades de fe (Pargament, 1997). Ambos conceptos, aunque relacionados, son distintos y pueden influir de manera diferente en el bienestar psicológico de los individuos. Esta distinción es crucial para entender cómo las experiencias religiosas, ya sean de tipo espiritual o religiosa, pueden contribuir al bienestar psicológico y la salud mental.

La relación entre experiencias religiosas y bienestar psicológico ha sido objeto de estudio en múltiples disciplinas, especialmente en psicología, debido a su impacto potencial sobre la salud mental. Sin embargo, aunque existe un consenso sobre la importancia de la religiosidad y la espiritualidad en el afrontamiento de dificultades emocionales, las investigaciones no siempre coinciden sobre la manera exacta en que estos factores contribuyen al bienestar. A pesar de los avances en el campo, el mecanismo exacto mediante el cual las experiencias religiosas promueven el bienestar psicológico sigue siendo poco comprendido, y las respuestas pueden depender de factores individuales como la personalidad, el contexto sociocultural y el tipo de creencias religiosas que se practiquen.

El estudio de la espiritualidad y religiosidad en relación con la salud mental se vuelve aún más pertinente en la actualidad debido a la creciente prevalencia de trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión, en diversos contextos sociales. A medida que las tasas de estrés y enfermedades mentales aumentan a nivel global, se hace necesario explorar cómo las

experiencias espirituales y religiosas pueden servir como recursos protectores que favorezcan el bienestar. En este sentido, la obra de William James (1902), pionero en el estudio de la psicología de la religión, sugiere que las experiencias trascendentales pueden otorgar a las personas una sensación de paz interior y un sentido de propósito que facilita la adaptación a situaciones adversas. Esta perspectiva plantea la necesidad de explorar más a fondo la influencia de las experiencias religiosas en la salud mental, tomando en cuenta tanto sus efectos directos como sus mecanismos de acción. Por otro lado, la psicóloga Carol Ryff (1989) desarrolló un modelo de bienestar psicológico que subraya la importancia de diversas dimensiones como la autoaceptación, las relaciones positivas con otros y el propósito en la vida. Según Ryff, estos factores son clave para el bienestar psicológico general, y se puede postular que las experiencias religiosas y espirituales influyen significativamente en la forma en que los individuos experimentan estas dimensiones. Las creencias religiosas pueden promover un sentido de significado, proporcionar una estructura para las relaciones interpersonales y ayudar a las personas a encontrar un propósito en la vida, factores fundamentales para la salud mental.

Desde las primeras investigaciones sobre la relación entre religiosidad y bienestar psicológico, diversos estudios han mostrado que la religiosidad puede tener efectos positivos sobre la salud mental. William James (1902), en su obra *Las variedades de la experiencia religiosa*, señaló que las experiencias religiosas pueden proporcionar consuelo, paz interior y una mayor capacidad para enfrentar el sufrimiento. James propuso que las experiencias místicas o trascendentales ayudan a las personas a ver la vida desde una perspectiva más positiva, lo que favorece su bienestar psicológico. Más adelante, Kenneth Pargament (1997) amplió esta visión y presentó la teoría de la "copia religiosa", sugiriendo que las personas que utilizan su fe como recurso para enfrentar el estrés y los conflictos emocionales tienden a experimentar mejores resultados psicológicos. Pargament destacó que la religiosidad puede proporcionar un sentido de control sobre las situaciones difíciles, además de ofrecer una fuente de apoyo social y emocional a través de las comunidades religiosas.

Carol Ryff (1989) ha sido una de las principales autoras en el estudio del bienestar psicológico. Su modelo de bienestar psicológico propone seis dimensiones clave que contribuyen a una vida saludable: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, control del entorno, sentido de la vida y crecimiento personal. Estos elementos se ven influenciados por las creencias religiosas, ya que la religiosidad y la espiritualidad proporcionan un marco para la autoaceptación, el sentido de vida y el propósito. Además, las prácticas religiosas pueden fomentar relaciones positivas, tanto con otros individuos como con lo divino, lo que también

favorece el bienestar emocional y psicológico. A nivel de la investigación empírica, estudios recientes han encontrado que las personas con una fuerte identidad religiosa o espiritual experimentan menores niveles de ansiedad, depresión y estrés (Koenig, McCullough, & Larson, 2012). La religiosidad se ha asociado con una mayor resiliencia emocional y una mayor capacidad para enfrentar adversidades, lo que podría tener

implicaciones importantes para la salud mental de los individuos. Este tipo de estudios refuerza la necesidad de profundizar en el análisis de la relación entre las experiencias religiosas y el bienestar psicológico, con el fin de identificar los mecanismos subyacentes y las aplicaciones prácticas en el campo de la salud mental.

La necesidad de realizar una revisión exhaustiva sobre la influencia de las experiencias religiosas en el bienestar psicológico es clara. En un contexto donde los trastornos mentales se están convirtiendo en una de las principales preocupaciones de salud pública, comprender cómo los recursos espirituales y religiosos impactan la salud mental puede ofrecer nuevas vías de intervención y apoyo.

Esta revisión también tiene una importancia práctica, ya que puede dar a conocer a los profesionales en psicología herramientas adicionales para actuar en contextos de sufrimiento emocional, incorporando las dimensiones espirituales y religiosas de los pacientes. De este modo, se podrían desarrollar enfoques terapéuticos que consideren el contexto religioso y espiritual como recursos valiosos en el proceso de curación y bienestar psicológico.

Los objetivos principales de esta monografía son, en primer lugar, identificar y recopilar estudios relevantes sobre la relación entre espiritualidad, religiosidad y bienestar psicológico en los últimos diez años, utilizando bases de datos académicas y científicas. Este objetivo tiene como propósito actualizar el conocimiento sobre los enfoques más recientes y las investigaciones más relevantes que aborden este fenómeno, proporcionando una visión amplia y actualizada de la literatura en torno a la influencia de las experiencias religiosas en el bienestar psicológico.

En segundo lugar, se busca sistematizar la información recopilada organizándola a partir de diferentes categorías conceptuales. Esta organización permitirá estructurar de manera clara y coherente los diversos enfoques y perspectivas que los estudios han adoptado para abordar la relación entre religiosidad, espiritualidad y bienestar psicológico, facilitando la comprensión de los diferentes aspectos que inciden en el bienestar mental desde una perspectiva religiosa y espiritual.

Finalmente, el tercer objetivo de esta monografía es analizar los aportes realizados en diversas investigaciones sobre la influencia de las experiencias religiosas en el bienestar psicológico, considerando las dimensiones de espiritualidad y religiosidad. A través de este análisis, se pretende comprender cómo estas experiencias pueden influir en aspectos clave del bienestar psicológico, tales como la autoaceptación, el propósito en la vida y las relaciones interpersonales, y cómo, a través de estas dimensiones, se puede fomentar una mayor salud mental y resiliencia emocional.

Planteamiento del problema

La falta de bienestar psicológico puede tener un impacto negativo significativo en la salud mental y emocional de las personas. Según Ryff (1989), el bienestar psicológico es esencial para el funcionamiento saludable, y cuando este está ausente, las personas pueden experimentar dificultades en áreas clave como la autoaceptación, las relaciones interpersonales y la capacidad para afrontar el estrés. La carencia de bienestar puede contribuir a trastornos como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional. De acuerdo con el trabajo de Diener (2000), la satisfacción con la vida y la capacidad de adaptación son componentes fundamentales del bienestar, y su ausencia puede llevar a un deterioro general en la calidad de vida. Por lo tanto, la falta de bienestar psicológico no solo afecta el equilibrio emocional de una persona, sino que también puede alterar su salud física y su capacidad para llevar una vida plena.

Por ende, es necesario estudiar la relación entre religiosidad, espiritualidad y bienestar psicológico, ya que entender cómo estos factores se relacionan puede ofrecer valiosas perspectivas sobre cómo mejorar la salud mental y emocional de las personas, por otro lado, Es importante estudiar los factores que inciden en el bienestar psicológico.

De acuerdo con Diener (2000), la satisfacción con la vida es un aspecto central del bienestar, y se ve influenciada por diversas variables como las relaciones sociales, el sentido de propósito y la capacidad para afrontar el estrés. Estudiar cómo estos factores interactúan y contribuyen al bienestar psicológico es crucial para desarrollar procesos efectivos que promuevan la salud mental y el equilibrio emocional. Además, como señala Seligman (2011), el estudio del bienestar no solo es relevante para tratar problemas psicológicos, sino también para mejorar la calidad de vida de las personas y fomentar una vida plena y satisfactoria.

La relación entre la espiritualidad, la religiosidad y el bienestar psicológico ha suscitado un creciente interés en la psicología y las ciencias sociales. Diversos estudios sugieren que las

experiencias religiosas pueden desempeñar un papel significativo en la promoción del bienestar mental. Este trabajo se enfoca en explorar de qué manera las experiencias religiosas influyen en el bienestar psicológico de las personas, considerando las variables de espiritualidad y religiosidad como categorías de análisis.

Para este análisis, se consideran las siguientes variables: espiritualidad, definida como una búsqueda personal de significado y propósito en la vida, que puede incluir prácticas como la meditación, la reflexión y la conexión con lo trascendental, independientemente de una

religión organizada. Keltner y Haidt (2001) argumentan que la espiritualidad está asociada con emociones positivas y un mayor sentido de bienestar, sugiriendo que aquellos que buscan una conexión espiritual suelen reportar mayores niveles de satisfacción vital. En segundo lugar, el bienestar psicológico, que se refiere al estado general de salud mental de un individuo, abarcando componentes como la satisfacción con la vida, la autoestima y la resiliencia. Ryff (1989) propone un modelo multidimensional del bienestar psicológico que incluye no solo la ausencia de trastornos mentales, sino también el desarrollo personal y las relaciones significativas, lo que resalta la complejidad de este constructo. Por último, la religiosidad se refiere a la intensidad con la que una persona se involucra en prácticas y creencias religiosas específicas. Ellison (1991) sugiere que la religiosidad puede actuar como un factor protector contra problemas de salud mental, proporcionando apoyo social y un marco de significado en tiempos de crisis. En este contexto, la religiosidad se manifiesta a través de la participación en rituales, la oración y la adherencia a dogmas.

Investigaciones previas, como las realizadas por Vogt y Heller (2019), han mostrado que las personas que participan regularmente en prácticas religiosas reportan niveles más altos de bienestar psicológico y menores índices de ansiedad y depresión. Sin embargo, la mayoría de estas investigaciones han abordado la religiosidad de manera aislada, sin considerar el impacto potencial de la espiritualidad en esta relación. Este trabajo busca llenar esa brecha, analizando cómo la espiritualidad puede influir en el bienestar psicológico, tanto como un mediador como un factor complementario a la religiosidad.

A pesar del interés en la relación entre espiritualidad, religiosidad y bienestar psicológico, persisten debates en torno a la naturaleza de esta influencia. Wong (2016) argumenta que la espiritualidad puede tener tanto efectos positivos como negativos, dependiendo del contexto en el que se viva. Además, existe una notable falta de estudios que consideren cómo las diferencias culturales pueden afectar esta relación. La diversidad cultural influye en la manera

en que se experimentan y se viven la espiritualidad y la religiosidad, lo que podría tener implicaciones importantes para la salud mental.

Así, la pregunta de investigación que guía este estudio es: **¿De qué manera las experiencias religiosas, en sus dimensiones de espiritualidad y religiosidad, influyen en el bienestar psicológico de las personas?** Este estudio busca comprender la relación no solo aportará a la literatura existente, sino que también ofrecerá perspectivas prácticas para los profesionales de la psicología y otras áreas de la salud mental.

Justificación

La religiosidad y la espiritualidad y su relación con el bienestar psicológico ha sido un tema de interés para diferentes investigadores, Según Ryff (1989), el bienestar psicológico es una condición de una persona que no solo está libre de presiones o problemas mentales, sino más que eso, es decir, la condición de una persona que tiene la capacidad de aceptarse a sí mismo y a su vida en el pasado (autoaceptación), autodesarrollo o crecimiento personal, la creencia de que la vida es significativa y tiene un propósito. Tiene la cualidad de tener relaciones positivas con los demás, la capacidad gestionar la propia vida y el entorno con eficacia (dominio del entorno) y la capacidad de determinar las propias acciones (autonomía). Es importante estudiar los factores que influyen en el bienestar psicológico de las personas, algunos de estos son: la salud física, salud mental, entorno social, estilo de vida, religión y espiritualidad, personalidad y educación. Ryff (1989) menciona la importancia de recordar que el bienestar personal es un concepto multidimensional que abarca todos los aspectos en el ser de la persona. Identificar los factores que influyen en nuestro bienestar nos permite tomar medidas concretas para mejorar nuestra calidad de vida. Si una persona no tiene bienestar psicológico, puede experimentar una variedad de consecuencias negativas en su vida. Algunas son a nivel emocional, cognitivo, conductual, físico y social. Dificultades para concentrarse y tomar decisiones, dificultades para establecer metas y objetivos. Si las personas reconstituyen su bienestar psicológico esta ayudara a tener satisfacción con la vida, mejorar las relaciones interpersonales, mayor productividad y eficiencia.

Para algunas personas su espiritualidad y/o las prácticas religiosas constituyen un lugar seguro, de refugio y en donde las personas adquieren prácticas que les ayudan a mantenerse en paz y tratan de sobrellevar sus problemas, situaciones de estrés, etc. Para algunos individuos su sistema de creencias es un mecanismo que los ayuda a mantener fuertes y resilientes

ante circunstancias que deben afrontar. La religiosidad y la espiritualidad son factores importantes que influyen en el bienestar psicológico, proporcionando a las personas un sentido de propósito y resiliencia ante las dificultades.

Investigaciones de Pargament (1997) han mostrado que las personas que practican religiosidad o espiritualidad suelen ser más resilientes ante el estrés y tienen una mayor capacidad para afrontar situaciones adversas. La espiritualidad proporciona una fuente de consuelo emocional, esperanza y apoyo social, lo cual puede mejorar el bienestar psicológico y permitir a las personas experimentar una vida más satisfactoria y equilibrada. En este sentido, tanto la religiosidad como la espiritualidad pueden desempeñar un papel crucial en el proceso de adaptación y afrontamiento de situaciones difíciles, contribuyendo a la salud mental general de los individuos.

Según Ryff (1989), el bienestar psicológico abarca varios aspectos cruciales del ser, incluyendo la autoaceptación y el crecimiento personal. Investigar estas relaciones nos ayuda a comprender cómo mejorar la calidad de vida mediante el apoyo emocional y mental adecuado. Continuar explorando esta conexión permitirá comprender la religiosidad y espiritualidad como un factor protector que incide en el bienestar psicológico y una vida plena y significativa.

Antecedentes teóricos

Antecedentes:

El bienestar psicológico se entiende como un estado de equilibrio entre diversos factores biológicos, psicológicos y sociales, donde se combina la ausencia de malestar con la habilidad para conectar emocionalmente con interpretaciones de la realidad que favorezcan el crecimiento personal. Es un equilibrio entre las emociones positivas y negativas, lo que permite que, a pesar de enfrentar situaciones difíciles, las emociones negativas no perjudiquen el bienestar emocional general (Ryff, 1989). Esta capacidad de mantener la estabilidad emocional ante las adversidades es clave para el desarrollo personal y el afrontamiento saludable de los desafíos.

El bienestar psicológico es un estado dinámico que involucra la interacción de factores emocionales, cognitivos, conductuales y sociales, y es fundamental para vivir una vida saludable, feliz y plena. Dentro del bienestar encontramos la importancia de poder mejorar la calidad de vida, un mejor ambiente social y personal que influye en las áreas sociales de las personas, por otro lado, el bienestar psicológico se refiere a una experiencia subjetiva de felicidad y satisfacción con la vida, así como a un sentido de propósito y realización personal. Según la psicóloga Carol Ryff (1989), este bienestar no se limita a la ausencia de problemas

mentales, sino que se considera un estado activo que abarca varias dimensiones. Estas dimensiones incluyen la autoaceptación, el crecimiento personal, la autonomía, el dominio del entorno, las relaciones positivas con los demás y un propósito en la vida. Este enfoque multidimensional sugiere que el bienestar psicológico es integral, abarcando diversas facetas de la vida de una persona.

La autoaceptación implica tener una evaluación positiva de uno mismo, aceptando tanto las fortalezas como las debilidades. Este componente es crucial, ya que quienes tienen una alta autoaceptación tienden a verse de manera más realista y a sentirse cómodos con sus imperfecciones. El crecimiento personal, por su parte, se refiere al deseo constante de desarrollarse y mejorar a lo largo del tiempo. La autonomía destaca la importancia de poder tomar decisiones independientes, lo que proporciona un sentido de control sobre la propia vida. Por otro lado, el dominio del entorno se refiere a la habilidad de manejar y controlar tanto el entorno físico como el social. Las relaciones positivas son aquellas que fomentan el apoyo emocional y la conexión con los demás, y son fundamentales para el bienestar. Finalmente, el propósito en la vida se relaciona con la búsqueda de metas significativas, lo que otorga a la existencia un sentido más amplio.

Los elementos del bienestar psicológico son cruciales para llevar una vida plena y satisfactoria. Cada uno de estos componentes juega un papel vital en cómo las personas experimentan y perciben su bienestar.

La autoaceptación es la capacidad de reconocer y aceptar tanto las fortalezas como las debilidades. Ryff (1989) señala que las personas con una alta autoaceptación suelen tener una visión más realista de sí mismas y se sienten cómodas con sus defectos. Las relaciones positivas son los vínculos interpersonales que brindan apoyo emocional, ayudando a las personas a sentirse conectadas. La investigación sugiere que estas relaciones de calidad son fundamentales para el bienestar (Vollmann 2016).

La autonomía resalta la importancia de tener control sobre las propias decisiones y acciones. La autodeterminación está vinculada a una mayor satisfacción y felicidad (Deci & Ryan, 2000). En cuanto al dominio del entorno, se refiere a la capacidad de influir en el entorno y tomar decisiones que mejoren la calidad de vida. Un entorno positivo y de apoyo puede potenciar el bienestar (Ryff, 1989).

El propósito en la vida está relacionado con la búsqueda de metas significativas y la sensación de que la vida tiene un sentido. Estudios indican que las personas con un fuerte sentido de propósito experimentan niveles más altos de bienestar (Steger et al., 2006). Finalmente, el

crecimiento personal implica el desarrollo continuo y la búsqueda de nuevas experiencias, donde la autorreflexión y el aprendizaje a lo largo de la vida son aspectos clave (Ryff, 1989).

La investigación sobre el bienestar psicológico ha evolucionado considerablemente en las últimas décadas. Diener (1984) introdujo el concepto de bienestar subjetivo, que se centra en la percepción individual de la felicidad y la satisfacción con la vida.

Este enfoque ha conducido a estudios que examinan cómo los diferentes aspectos del bienestar se relacionan.

Investigaciones recientes han revelado que el bienestar psicológico tiene implicaciones significativas en la salud física y mental. Por ejemplo, Keyes (2002) demostró que un mayor nivel de bienestar psicológico se asocia con una menor incidencia de trastornos mentales y una mejor salud general. Además, se ha encontrado que intervenciones que promueven el bienestar, como la práctica de la gratitud y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, pueden tener efectos positivos en la salud emocional (Sin & Lyubomirsky, 2009).

El contexto social y cultural también juega un papel crucial en el bienestar psicológico. Las relaciones sociales y el apoyo comunitario son factores determinantes que influyen en cómo las personas experimentan su bienestar (Umbreit 2014). La investigación continúa explorando diversas estrategias de intervención, como la terapia cognitivo-conductual y la promoción de la resiliencia, para mejorar el bienestar psicológico en diferentes poblaciones.

La religiosidad se refiere a la adhesión a prácticas, creencias y normas religiosas dentro de una estructura organizada, y se asocia frecuentemente con la pertenencia a una comunidad de fe.

En cambio, la espiritualidad es un concepto más amplio, que se refiere a la búsqueda personal de significado, propósito y conexión trascendental, que no necesariamente requiere una afiliación religiosa formal (Pargament, 1997). Según Hill et al. (2000), la espiritualidad puede incluir experiencias de conexión con lo divino, pero también con la naturaleza o el universo, mientras que la religiosidad se asocia más directamente con rituales y doctrinas religiosas.

Ambos aspectos pueden influir en el bienestar psicológico, proporcionando a las personas una fuente de consuelo, esperanza y resiliencia frente a la adversidad.

A continuación, se presentan algunos antecedentes en donde se investigó la relación entre la espiritualidad, la religiosidad y el bienestar psicológico.

❖ **Efectos de la resiliencia y la espiritualidad en la calidad de vida y salud emocional de la juventud durante la pandemia del Covid-19**

La pandemia de Covid-19 tuvo un impacto considerable en la vida de los jóvenes, especialmente en su bienestar y salud emocional. Un estudio realizado con 372 estudiantes universitarios, entre 18 y 25 años, de un total de 33,999, exploró el papel de la resiliencia y la espiritualidad como factores clave para hacer frente a los efectos de la pandemia. Se utilizó un cuestionario de 80 preguntas, validado con un alfa de Cronbach de 0.87. Los resultados revelaron que la resiliencia fue fundamental para adaptarse a los cambios y enfrentar los desafíos ocasionados por la pandemia. El estudio concluye que, en tiempos de crisis, los jóvenes desarrollan nuevas estrategias para superar dificultades, respaldados por su capacidad de adaptación y su espiritualidad.

❖ **Relación Entre la Espiritualidad, las Prácticas Religiosas y el Bienestar Psicológico**

en una Muestra de Creyentes y No Creyentes **juan A, González rivera 2017:** El propósito de esta investigación fue determinar si existe una correlación significativa entre la espiritualidad, las prácticas religiosas y el bienestar psicológico en una muestra de adultos puertorriqueños. Los resultados indicaron que la práctica religiosa y la oración son factores clave que influyen en el bienestar psicológico de los participantes. Para llevar a cabo el estudio, se utilizó un diseño ex post facto, no experimental y de tipo exploratorio, con una muestra seleccionada de manera no probabilística por disponibilidad. No se hallaron diferencias significativas en el bienestar psicológico entre personas religiosas y no religiosas. Además, los análisis estadísticos revelaron una correlación directa, aunque baja y moderada, entre el nivel de espiritualidad y el bienestar psicológico, pero solo en los participantes creyentes.

❖ **Efectos de las experiencias espirituales/paranormales en la vida de las personas y su bienestar psicológico**

Se llevo a cabo un estudio exploratorio analizó los efectos de las experiencias paranormales y trascendentales en la vida de 120 personas interesadas en el pensamiento New Age y temas esotéricos. Los resultados mostraron que estas experiencias aumentaron su interés y creencias espirituales, así como su bienestar subjetivo. Los encuestados informaron un incremento en su creencia en la vida después de la muerte, el sentido de conexión, felicidad, bienestar y optimismo, junto con una reducción en la ansiedad, depresión y el miedo a la muerte. A pesar de que el 45% de

los participantes consideraron que algunas experiencias fueron aterradoras, la mayoría las percibió de manera positiva. Los cambios en bienestar y espiritualidad estaban relacionados con el número de experiencias vividas. El estudio sugiere que futuras investigaciones profundicen en la relación entre las experiencias paranormales y la espiritualidad en otras poblaciones.

La investigación sobre el bienestar psicológico ha demostrado su importancia en la salud física y mental. los artículos seleccionados para esta revisión sistemática proporcionan una visión general de la relación entre la espiritualidad, la religiosidad y el bienestar psicológico. Los resultados de esta revisión sugieren que la espiritualidad y la religiosidad pueden ser factores importantes para promover el bienestar psicológico.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la relación entre espiritualidad, religiosidad y bienestar psicológico a través de los estudios que se han realizado durante los 10 últimos años en diferentes bases de datos.

Objetivos Específicos

- ❖ Identificar y recopilar estudios relevantes sobre la relación entre espiritualidad, religiosidad y bienestar psicológico en los últimos diez años, utilizando bases de datos académicas y científicas.
- ❖ Sistematizar la información recopilada organizándola a partir de diferentes categorías conceptuales.
- ❖ Analizar los aportes realizados en diversas investigaciones sobre la influencia de las experiencias religiosas en el bienestar psicológico, considerando las dimensiones de espiritualidad y religiosidad.

La falta de bienestar psicológico puede afectar negativamente la salud mental y emocional de las personas, repercutiendo en su equilibrio emocional y capacidad para afrontar el estrés. En este contexto, surge la pregunta de investigación: ¿De qué manera las experiencias religiosas, en sus dimensiones de espiritualidad y religiosidad, influyen en el bienestar psicológico de las personas?

Se hizo una revisión sistemática descriptiva en donde se buscó en diferentes bases de datos en la web y se seleccionaron unos artículos a partir de criterios de inclusión y otros no fueron seleccionados ya que no respondían a los criterios especificados.

Línea de investigación

Desarrollo humano

Tipo de investigación

Documental

La presente es una investigación de tipo documental específicamente una revisión sistemática con alcance descriptivo, esto consiste en la recopilación y análisis de documentos que se encuentran existentes para obtener información y responder a preguntas de investigación.

Una de las características de la investigación documental es utilizar fuentes secundarias (documentos existentes), no requiere la recopilación de datos primarios y se centra en la interpretación y análisis de la información existente. Codina (2018)

Según Higgins (2011) La revisión sistemática con alcance descriptivo que se está estableciendo en este documento, es un tipo de revisión de la literatura que sigue un proceso estructurado y metodológico para identificar, evaluar y sintetizar la evidencia existente sobre un tema específico. Sus características son la búsqueda exhaustiva y sistemática de la literatura, criterios de inclusión y exclusión definidos.

Metodología

Métodos: Revisión sistemática con alcance descriptivo, las categorías de búsqueda para el presente trabajo fueron espiritualidad, bienestar psicológico y religiosidad. Las bases de datos a utilizar fueron EBSCO, Redalyc, scielo y Google académico. Estas búsquedas se realizaron con un límite de fecha desde el 2014 hasta el 2024 en las diferentes bases. Las investigaciones fueron en español; ninguna en otro idioma, construyendo así la recolección de información.

La revisión sistemática es un método de investigación que consiste en la búsqueda, evaluación y síntesis de la evidencia existente sobre un tema específico, con el objetivo de proporcionar una visión general completa y objetiva de la literatura disponible (Begoña, 2018).

En EBSCO: Se obtuvo como resultados de búsqueda 1198 referencias de los cuales se seleccionaron seis artículos que cumplen con los criterios de inclusión, estos se colocaron en la matriz y se analizaron en relación con las categorías establecidas.

Google académico: en esta búsqueda se hallaron artículos similares a las claves de búsqueda, sin embargo, ocho cumplieron con los criterios. Este buscador se utiliza como último recurso, dado que, en las otras bases de datos, se encontraron dificultades en la búsqueda. Luego se colocan en la matriz y se analizan con mayor detección.

Redalyc: En este buscador no se encontraron artículos con los criterios de búsqueda, fue difícil encontrar algún documento que ayudara en la revisión sistemática dado que arrojaba muy pocos resultados y no cumplían con los criterios de inclusión.

Scielo.: no se encontró ningún resultado relacionado con la revisión sistemática. Todos los artículos debían estar dentro de los criterios de búsqueda por lo tanto no fueron de utilidad a la investigación.

Al hacer la búsqueda en relación con las palabras claves (religiosidad, espiritualidad y bienestar psicológico) en este caso se realizó desde la palabra espiritualidad. Luego de ello se hace una búsqueda en la misma base de datos con los criterios a utilizar en este caso religiosidad y bienestar psicológico del que no dio ningún resultado. Los conceptos claves de búsqueda fueron religiosidad, espiritualidad y su relación con el bienestar psicológico.

Los criterios de exclusión son aquellos elementos que pueden tener las investigaciones previas o artículos que no forman parte de la investigación actual, es decir, los criterios diferenciales del

presente estudio y otros, los cuales descartamos ciertos artículos para ingresar en el estudio de revisión que se está ejecutando. Ramos (2024)

Dentro de los criterios de exclusión, hubo varios sesgos en el momento de la búsqueda ya que los artículos exponían creencias, religiosidad y espiritualidad, pero no había una significancia entre el bienestar psicológico o la salud mental. Había artículos que tenían fechas muy antiguas por lo tanto no se incluyeron en la revisión sistemática.

Según consultores (2022) Los criterios de inclusión se refieren a las características de la población que la hacen elegible para participar en el estudio. Los criterios de exclusión por su parte se refieren al caso contrario. Es decir, las características específicas de la población que la hacen inelegible para su estudio.

Criterios de inclusión:

- Tener máximo 10 años de antigüedad
- Tener las palabras claves: espiritualidad, religiosidad, bienestar

psicológico.

- Artículos en español
- Que se encontraran en la base de datos seleccionadas.
- Artículos de investigación aplicadas

Criterios de exclusión:

- Tipo de diseño del estudio documental
- Que los artículos se hubieran escrito con más de 10 años de antigüedad
- Documentos donde se exponía información sobre unas de las categorías,

pero las otras no.

- Las dificultades se han ido presentado a medida de ampliar la búsqueda, suelen encontrarse documentos que no tienen fechas recientes, o no tienen la temática del objetivo de esta revisión sistemática.

Técnicas de recolección de información

Para la recolección de información se utilizó una matriz de búsqueda de fuentes. Las matrices son herramientas organizativas que permiten estructurar y visualizar información de manera sistemática, siendo ampliamente utilizadas en diversas metodologías de investigación para facilitar el análisis de datos. Salamanca (2020) indica que las matrices de datos se utilizan para organizar tanto datos cuantitativos como cualitativos. Estas matrices permiten resumir información, facilitando la comparación entre diferentes variables o grupos.

Se construyo una matriz para organizar las fuentes encontradas en donde la información se organizó teniendo en cuenta los artículos:

Ciencias de la conducta- relación entre la espiritualidad, las prácticas religiosas y el bienestar psicológico en una muestra de creyentes y no creyentes (2017)

Efectos de las experiencias espirituales/ paranormales en la vida de las personas y su bienestar psicológico

La relación entre la espiritualidad y el bienestar subjetivo en adultos puertorriqueños de ambos géneros. (2017)

Religiosidad, espiritualidad y salud mental (2020)

Ciencia latina revista científica multidisciplinar, efectos de la resiliencia y la espiritualidad en la calidad de vida y salud. (2023)

Espiritualidad, salud y bienestar. Una mirada hacia las técnicas que las propician. (2024).

Por otro lado, las matrices de análisis son útiles para identificar patrones y relaciones en los datos. Estas matrices permiten a los investigadores clasificar la información en categorías relevantes, facilitando el análisis comparativo. Un ejemplo sería crear matrices que contrasten las percepciones de bienestar psicológico en relación con diferentes prácticas religiosas. Además, en investigaciones cualitativas, se pueden emplear matrices de codificación, que ayudan a organizar los códigos y temas emergentes durante el análisis de datos, permitiendo mantener un registro claro de los hallazgos e identificar conexiones entre diferentes conceptos. Utilizar matrices en la investigación tiene varias ventajas. En primer lugar, proporcionan una organización clara, lo que facilita la comprensión de datos complejos. Según Miles y Huberman (1994), la organización visual de los datos permite identificar rápidamente patrones y relaciones significativas. Además, las matrices facilitan el análisis comparativo, permitiendo explorar cómo diversas categorías interactúan entre sí, lo cual es esencial para validar hallazgos y comprender mejor el contexto de la investigación. Otro beneficio es la claridad en la presentación de resultados. Las matrices son herramientas efectivas para presentar resultados en informes y publicaciones, ya que una presentación visual clara puede mejorar la comunicación de hallazgos a diversas audiencias, incluyendo académicos, profesionales y el público general. Finalmente, el uso de matrices contribuye a la sistematización del proceso de investigación, aumentando la rigurosidad del análisis. Creswell (2014) enfatiza que una buena sistematización es crucial para asegurar la validez y confiabilidad de los resultados.

Técnicas de análisis de información

Para realizar el análisis de la información se retoman elementos del análisis categorial, es una técnica cualitativa utilizada para clasificar y organizar datos, lo que permite una comprensión más profunda de los fenómenos estudiados. Entre sus principales características se encuentra la identificación de temas, que busca reconocer patrones o temas recurrentes en los datos. También incluye la codificación, donde se asignan códigos a fragmentos de texto o datos, agrupándolos en categorías relevantes. Finalmente, se realiza una interpretación de las categorías, analizando su contenido para extraer significados y entender su relación con el contexto del estudio. Hernández Sampieri (2017).

El proceso del análisis categorial consta de varios pasos. Primero, se lleva a cabo la recolección de datos, que implica la obtención de información a través de entrevistas, cuestionarios, observaciones, entre otros métodos. Posteriormente, se realiza una lectura inicial de los datos para familiarizarse con el contenido. En la etapa de codificación, se identifican fragmentos de interés y se les asignan códigos pertinentes. Hernández Sampieri (2017). Una vez que se han codificado los datos, se procede a la formación de categorías, donde se agrupan códigos similares en categorías más amplias. A continuación, se lleva a cabo el análisis e interpretación, que implica una reflexión sobre las categorías para comprender las relaciones y significados subyacentes. Finalmente, se realiza la presentación de resultados, donde se redactan conclusiones y hallazgos de manera clara y estructurada. Roberto Hernández Sampieri (2017).

Este enfoque permite obtener una comprensión más rica y matizada de la información, facilitando el análisis de relaciones complejas en los datos recolectados.

Las categorías de análisis fueron:

- Relación espiritualidad y bienestar psicológico
- Relación Bienestar psicológico y religiosidad
- Relación espiritualidad, religiosidad y salud mental

Consideraciones éticas

En el desarrollo de la revisión, se han respetado estrictamente las normas relacionadas con los derechos de autor, siguiendo las directrices establecidas por autores como Smith (2018), quien enfatiza la importancia de atribuir correctamente las fuentes utilizadas. Además, se han seguido los principios éticos fundamentales en la investigación, garantizando la transparencia y la confidencialidad, como lo sugieren Beauchamp y Childress (2019), quienes destacan la importancia de adherirse a las normas éticas en todo el proceso revisado.

Resultados y análisis

Índice de tabla elaboración propia.

NOMBRE DEL ARTÍCULO	METODOLOGÍA	NÚMERO DE PARTICIPANTES	RESULTADOS Y CONCLUSIÓN
Ciencias de la Conducta- Relación Entre la Espiritualidad, las Prácticas Religiosas y el Bienestar Psicológico en una Muestra de Creyentes y No Creyentes	El estudio busca: (1) examinar la correlación entre espiritualidad y bienestar psicológico en adultos puertorriqueños; (2) evaluar el impacto de la autopercepción religiosa y prácticas religiosas en el bienestar; (3) determinar si la espiritualidad y prácticas religiosas predicen el bienestar; y (4) analizar si la relación espiritualidad-bienestar se explica por reactivos de salud mental positiva en la escala de espiritualidad.	328 participantes entre las edades de 21 a 65 años.	Los resultados arrojaron una relación significativa entre la espiritualidad y el sentido de vida.

Efectos de las experiencias espirituales/paranormales en la vida de las personas y su bienestar psicológico	La muestra incluyó a 67 participantes, 49 mujeres (73.1%) y 18 hombres (26.9%), con edades entre 18 y 76 años (Media=45.94; DE=13.33). Todos creían en experiencias paranormales, la mayoría tenía un nivel cultural alto (91.1%) y más de dos tercios practicaban la fe católica (77.6%), sintiéndose muy espirituales (65.7%).		El estudio reveló que las personas con más religiosidad y creencias paranormales experimentan mayor bienestar psicológico. Las creencias actúan como un mecanismo protector, ayudando a lidiar con experiencias inexplicables, mientras que quienes no las tienen tienden a sentirse más abrumados y vulnerables emocionalmente.
La Relación entre la Espiritualidad y el Bienestar Subjetivo en Adultos Puertorriqueños de Ambos Géneros.	La muestra fue seleccionada de manera no probabilística, con 328 adultos puertorriqueños. Los criterios de inclusión fueron: tener entre 21 y 65 años, ser capaz de leer en español y ser puertorriqueño/a. El estudio fue aprobado por el Comité Institucional de Revisión de la Universidad Carlos Albizu (Protocolo Spring 16-05).	328 adultos puertorriqueños.	El 41.2% de los participantes se identificó como religioso, el 86.6% como espiritual y el 54.6% participó en actividades religiosas. Se realizó un

análisis factorial confirmatorio (CFA) con la escala de bienestar psicológico, que incluyó cuatro factores: Dominio del Entorno, Propósito de Vida, Auto-aceptación y Autonomía. Los resultados indicaron que el modelo presentó un buen ajuste.

Religiosidad, espiritualidad y salud mental	El estudio fue empírico-analítico, utilizando datos de test y análisis estadísticos. Fue descriptivo, correlacional y de corte transversal, asociando religiosidad, espiritualidad, salud mental y bienestar psicológico para explorar relaciones predictivas.	Muestra: 306 participantes (153 participantes colombianos y 153 participantes argentinos).	La Escala Age Universal IE reveló una alta religiosidad intrínseca y baja religiosidad extrínseca social, mientras que la religiosidad extrínseca personal fue alta. En la Escala ASPIRES, la consistencia interna fue adecuada, aunque el factor
---	--	--	---

			de conectividad mostró dificultades. La participación religiosa de la muestra fue alta y la crisis religiosa fue baja.
Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar _Efectos de la resiliencia y la espiritualidad en la calidad de vida y salud	El objetivo fue determinar si la resiliencia y la espiritualidad fueron factores clave para mejorar la calidad de vida y la salud emocional de los jóvenes universitarios de Ciudad Juárez afectados por el Covid-19.	372 participantes entre 18 y 25 años.	Los jóvenes mostraron altos niveles de resiliencia al adaptarse a las condiciones impuestas por la pandemia, lo que les permitió sobreponerse a los desafíos emocionales a pesar del aumento en la depresión y ansiedad.
Espiritualidad, Salud y Bienestar. Una mirada hacia las técnicas que las propician.	Se realizó una búsqueda de artículos utilizando términos MeSH en inglés y descriptores de la Unesco en español sobre temas de espiritualidad y bienestar. Se recuperaron 132 artículos, de los cuales 33 fueron seleccionados tras eliminar duplicados y filtrar por		El estudio explora cómo la espiritualidad, como un constructo multidimensional, impacta el

relevancia. El análisis incluyó la revisión de títulos, resúmenes y textos completos, organizados en una matriz con información clave de los autores. Se examinaron conceptos de espiritualidad, salud, bienestar y las técnicas más comunes para favorecer el bienestar, constituyendo la base para un análisis más profundo del tema.

bienestar físico, psicológico y social. Se destaca que prácticas como yoga y meditación reducen el estrés y mejoran la salud. Aunque no hay consenso sobre su definición, se concluye que la espiritualidad promueve el bienestar integral y ofrece beneficios tanto psicológicos como físicos.

Se analizaron un total de 6 estudios que investigan la relación entre espiritualidad, religiosidad y bienestar psicológico en diversas poblaciones. En conjunto, estos estudios incluyeron aproximadamente 373 participantes, con 328 adultos puertorriqueños y 372 jóvenes universitarios de 18 a 25 años durante la pandemia del COVID-19. La mayoría de los estudios adoptaron un diseño, no experimental y exploratorio, lo que permitió una comprensión más amplia de cómo las variables de interés se relacionan en contextos específicos. Los estudios se centraron en poblaciones específicas, como adultos de 21 a 65 años en Puerto Rico y jóvenes universitarios en ciudades como Medellín y Buenos Aires. Para medir la espiritualidad, la religiosidad y el bienestar psicológico, se utilizaron diversas escalas validadas, los resultados de los análisis revelaron una correlación directa, moderada baja y significativa entre el nivel de espiritualidad y el bienestar psicológico, específicamente entre los participantes creyentes. Esto sugiere que la espiritualidad puede desempeñar un papel

importante en el bienestar emocional de esta población. Además, se identificó que la práctica de la oración y la meditación tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico de los individuos.

Sin embargo, es importante destacar que no se encontraron diferencias significativas en el bienestar psicológico entre personas religiosas y no religiosas, lo que sugiere que la espiritualidad puede ser un factor determinante más que la simple religiosidad. Se observó también que la espiritualidad predice aproximadamente el 15% de la varianza del bienestar psicológico en los participantes creyentes, lo que indica su relevancia en el ajuste emocional y psicológico.

Este conjunto de investigaciones proporciona una visión valiosa sobre la interrelación entre espiritualidad, religiosidad y bienestar psicológico, enfatizando la necesidad de futuras investigaciones que aborden estas dinámicas en diferentes contextos y poblaciones.

Concepto de bienestar psicológico

A partir de los 6 artículos definidos en la revisión sistemática, el aporte sobre el concepto de bienestar psicológico; es el estado óptimo de funcionamiento emocional en el que los individuos experimentan satisfacción en diferentes áreas de su vida, se relacionan positivamente con el afrontamiento, el bienestar, la felicidad y la esperanza. Medina (2011) compara el concepto de calidad de vida con el bienestar psicológico, el cual define como uno complejo y multidimensional en el que influyen directa o indirectamente factores personales, sociales y económicos, y no solamente aspectos psicológicos, clínicos y funcionales. Varios autores han identificado una relación más estrecha entre bienestar psicológico y felicidad, que entre bienestar y bienestar psicológico. Finalmente se concluye que los documentos hablan en general, sobre el bienestar psicológico como un constructo multidimensional que se construye a través de las actitudes ante la vida, y demuestra el funcionamiento positivo de la persona. Es decir, hay una relación entre los 6 artículos en el concepto de bienestar psicológico.

La revisión sistemática de los 6 artículos seleccionados muestra que el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que se construye a través de las actitudes ante la vida y demuestra el funcionamiento positivo de la persona. Los artículos analizados coinciden en que el bienestar psicológico está relacionado con factores como la satisfacción con la vida, la autoestima, la resiliencia, y la capacidad para afrontar desafíos. (Soto 2024)

La relación entre los 6 artículos se centra en la conceptualización del bienestar psicológico como un constructo complejo que involucra aspectos emocionales, cognitivos y conductuales.

Los artículos también destacan la importancia de considerar el contexto y las experiencias individuales en la evaluación del bienestar psicológico.

En general, los resultados de esta revisión sistemática sugieren que el bienestar psicológico es un constructo fundamental para la salud mental y el funcionamiento positivo de la persona. Los hallazgos de esta revisión pueden ser útiles para los profesionales de la salud mental y la educación, así como para los investigadores que buscan comprender mejor la relación entre el bienestar psicológico y la salud mental." Carson (2012)

Además, las diferencias culturales influyen profundamente en cómo las personas viven y experimentan su espiritualidad. Por ejemplo, en algunos lugares, la religiosidad parece estar más estrechamente relacionada con el bienestar emocional, mientras que, en otros, esa conexión no es tan clara. Esto resalta la rica diversidad de experiencias humanas y nos recuerda que no hay una única forma de entender estos conceptos.

Los estudios analizados revelan una conexión valiosa entre espiritualidad, religiosidad y bienestar psicológico. Es notable cómo prácticas como la oración y la meditación pueden convertirse en refugios emocionales, ofreciendo a las personas consuelo y fortaleza, especialmente en momentos de crisis. Sin embargo, la falta de consenso sobre lo que realmente significan la espiritualidad y la religiosidad complica nuestras posibilidades de comparar los hallazgos entre diferentes contextos.

Las investigaciones proporcionan una profunda relación entre la espiritualidad, la religión y el beneficio ante las circunstancias y problemas que las personas a diario experimentan. Estas evidencian una serie de fortalecimiento ante la adversidad, el bienestar y autocontrol. El beneficio de la mayoría de los estudios en el bienestar psicológico es el sentido de propósito y significado, el apoyo social, las estrategias de afrontamiento, autoestima y autoaceptación. sobre todo, en personas con discapacidad o que padecen una enfermedad mental.

Los estudios revisados muestran un patrón interesante: todos ellos resaltan la conexión positiva entre la espiritualidad, la religiosidad y el bienestar psicológico. Actividades como la oración y la meditación aparecen una y otra vez como prácticas que no solo brindan consuelo, sino que también ayudan a las personas a manejar el estrés. Por ejemplo, en investigaciones realizadas en Puerto Rico y en Colombia, se observa que estas prácticas pueden ser herramientas valiosas en momentos difíciles, como durante la pandemia del Covid-19. En este contexto, la espiritualidad se presenta como una fuente de fortaleza y un sentido de propósito que, en muchos casos, mejora el bienestar subjetivo de las personas. Sin embargo, a pesar de estas coincidencias, todavía hay una falta de consenso sobre lo que realmente significan la

espiritualidad y la religiosidad. Esta ambigüedad puede dificultar comparaciones entre estudios, lo que nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de definir mejor estos conceptos en futuras investigaciones.

Por otro lado, las diferencias en los contextos culturales y en las metodologías utilizadas en cada estudio ofrecen una visión más matizada de la relación entre espiritualidad y bienestar. Por ejemplo, en Puerto Rico, se encontró que no había diferencias significativas en el bienestar psicológico entre personas religiosas y no religiosas. En cambio, en Colombia, la religiosidad parecía estar más estrechamente relacionada con un mayor bienestar. Esto sugiere que las creencias culturales juegan un papel crucial en cómo las personas viven y sienten su espiritualidad. Además, la variabilidad en el tamaño de las muestras también es notable; los estudios con grupos más grandes, como el realizado con jóvenes durante la pandemia, tienden a ofrecer resultados más sólidos y representativos. La diversidad en los enfoques metodológicos también es un factor importante; algunos estudios limitan su capacidad para establecer relaciones claras entre causas y efectos. Esta complejidad nos recuerda que las experiencias espirituales son profundamente personales y pueden variar ampliamente de una persona a otra. Algunas investigaciones incluso sugieren que experiencias espirituales, como las paranormales, pueden enriquecer la vida de las personas, mientras que otras alertan sobre los posibles efectos negativos. Esto subraya la importancia de seguir investigando y explorando este tema para comprender mejor su impacto en las vidas de las personas.

Es importante revisar que otros factores esta relacionados con el bienestar psicológico, por ejemplo, la personalidad.

A continuación, se presentan algunos antecedentes en donde se investigó la relación entre la espiritualidad, la religiosidad y el bienestar psicológico.

Conclusiones

En primer lugar, se ha encontrado que la espiritualidad tiene una relación directa y positiva con el bienestar psicológico. Esto es especialmente evidente en los participantes que se identifican como creyentes, quienes mostraron un mayor bienestar emocional, lo que sugiere que la espiritualidad podría desempeñar un rol central en el ajuste emocional y psicológico de las personas. Actividades como la oración y la meditación se destacan como prácticas que no solo aportan consuelo, sino que también contribuyen al manejo del estrés y las emociones

negativas, generando una sensación de paz interior y resiliencia. En particular, la meditación y la oración se asocian con la capacidad de afrontar situaciones adversas, como las que se experimentaron durante la pandemia del COVID-19, donde la espiritualidad proporcionó a los individuos un sentido de propósito y fortaleza.

Otro aspecto relevante que emerge de los estudios es que, aunque se observa una correlación significativa entre la espiritualidad y el bienestar psicológico, la religiosidad no siempre presenta la misma conexión. Los estudios no encontraron diferencias significativas entre personas religiosas y no religiosas en términos de bienestar psicológico, lo que sugiere que, más allá de la afiliación religiosa, lo crucial parece ser la espiritualidad personal. Esto plantea la posibilidad de que la espiritualidad pueda tener un impacto más profundo que la simple identificación con una religión en particular, lo que subraya la importancia de estudiar la espiritualidad como un fenómeno independiente de la religiosidad tradicional.

La investigación también resalta que la espiritualidad predice aproximadamente el 15% de la varianza del bienestar psicológico en los participantes creyentes, lo que indica que este factor tiene un papel importante en la salud emocional de los individuos. La espiritualidad, entonces, no solo influye en el bienestar emocional, sino que también proporciona recursos para el afrontamiento de adversidades y el fortalecimiento de la autoaceptación y la autoestima, elementos clave para un bienestar psicológico óptimo. De hecho, se observa que el sentido de propósito y significado derivado de las creencias espirituales es uno de los factores más destacados en el fortalecimiento del bienestar.

Un hallazgo particularmente relevante es la diversidad cultural observada en los estudios, que subraya cómo las experiencias espirituales pueden variar ampliamente dependiendo del contexto cultural de los participantes. En algunos estudios realizados en Puerto Rico y otros países latinoamericanos, como Colombia, se encontró que la relación entre religiosidad y bienestar no es uniforme. Por ejemplo, en Puerto Rico, no se encontraron diferencias significativas en el bienestar psicológico entre personas religiosas y no religiosas, mientras que, en Colombia, la religiosidad parecía estar más estrechamente vinculada con mayores niveles de bienestar. Este patrón sugiere que las creencias culturales y las tradiciones espirituales tienen un impacto significativo en la manera en que la espiritualidad y la religiosidad afectan el bienestar psicológico. Este hallazgo resalta la necesidad de un enfoque más matizado al investigar estos temas, considerando la diversidad de creencias y prácticas espirituales a nivel global.

A pesar de los avances en la comprensión de la relación entre espiritualidad, religiosidad y bienestar, los estudios también revelan ciertas limitaciones. En primer lugar, persiste una falta de consenso sobre las definiciones de los términos "espiritualidad" y "religiosidad", lo que dificulta la comparación de resultados entre estudios y la creación de modelos teóricos unificados. La ambigüedad conceptual acerca de lo que constituye la espiritualidad y cómo se diferencia de la religiosidad afecta la validez de las conclusiones, ya que diferentes estudios podrían estar midiendo aspectos distintos de estos fenómenos sin una clara delimitación. Esta falta de claridad pone de relieve la necesidad de definir de manera más precisa ambos términos en futuras investigaciones.

Además, aunque se han identificado tendencias generales en los estudios, la variabilidad metodológica es otro factor importante para considerar. Muchos de los estudios analizados adoptaron un diseño no experimental y exploratorio, lo que limita la capacidad de establecer relaciones causales directas entre espiritualidad y bienestar. Si bien las correlaciones encontradas son valiosas, sería necesario realizar investigaciones con enfoques más robustos, como estudios experimentales o longitudinales, para comprender mejor la naturaleza de la relación entre estos factores. También es relevante el tamaño de la muestra en cada estudio; algunos estudios con muestras más pequeñas o específicas pueden no ser representativos de toda la población, lo que limita la generalización de los resultados.

La espiritualidad se muestra como un factor importante en el bienestar psicológico, ofreciendo apoyo emocional y fortaleciendo la capacidad de afrontar adversidades. Sin embargo, la religiosidad no siempre tiene el mismo impacto, lo que sugiere que la espiritualidad personal puede ser más relevante que la afiliación religiosa formal. Las diferencias culturales también juegan un papel crucial en cómo las personas experimentan y viven su espiritualidad, lo que resalta la necesidad de una investigación más contextualizada. Los resultados obtenidos en esta revisión son valiosos para los profesionales de la salud mental, ya que proporcionan evidencia de que la espiritualidad puede ser una herramienta útil en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos, especialmente en tiempos de crisis. No obstante, para avanzar en la comprensión de estos fenómenos, es esencial desarrollar un marco conceptual más claro y metodológicamente riguroso que permita profundizar en los efectos de la espiritualidad y la religiosidad sobre el bienestar psicológico en diversas poblaciones y contextos.

Referencias

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Umbreit, M. S. (2014). Restorative justice and dialogue: Impact, opportunities, and challenges. *International Review of Victimology*, 20(1), 47-66.
- Begoña, M. (2018). *La revisión sistemática: Métodos y estrategias*. Editorial Universidad.
- Ramos, J. (2024). Criterios de inclusión y exclusión en investigaciones científicas. *Revista de Metodología*, 32(1), 45-59.
- Carson, J. (2012). *Spirituality and mental health: A review*. *Journal of Mental Health*, 21(3), 256-267.

- Medina, J. (2014). El bienestar psicológico: Un enfoque multidimensional.

Revista de Psicología, 12(2), 45-60.

James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*.

Longmans, Green & Co.

Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2012). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice*. Guilford Press.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. The Guilford Press.

Pargament, K. I. (1997). Psychological aspects of religion: An overview. In L. G. Tassman & L. R. Boorstein (Eds.), *Handbook of psychology and health* (Vol. 2, pp. 407–440). Lawrence Erlbaum Associates.

Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74.

Gonzalez rivera (2017) relacion entre la espiritualidad

<https://cienciasdelaconducta.org/index.php/cdc/article/view/47>.