UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

TESIS DE GRADO

RELIGIOSIDAD, ESPIRITUALIDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNA COMUNIDAD MORMONA DEL OESTE DEL GRAN BUENOS AIRES

PRESENTADA POR

KARINA JIMENES

DIRECTOR: LIC. MAXIMILIANO PREUSS

Título a obtener con la presentación de la tesis: Licenciatura en Psicología

Fecha: 2022

“No somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual, somos seres espirituales viviendo una experiencia humana” (Pierre Teilhard de Chadin)

Agradecimientos

- A Dios, por darme la fuerza para seguir adelante a pesar de los obstáculos de la vida.
- A mi esposo Silvio, a mi hija Valentina, mis padres y hermanos por todo el apoyo moral y material brindado.
- A mis tutores, Maximiliano Preuss y Hugo Simkin, por sus inapreciables consejos e incondicionalidad, y por sobre todas las cosas, por haber dispuesto su tiempo siempre para ayudarme.
- A Marcelo Cardus, Gastón Muni y Walter Ricart que, de alguna u otra manera colaboraron en el desarrollo y materialización de mis ideas.
- A mis compañeros y profesores por el intercambio de conocimientos y experiencias.
- A Velia Masegosa quien despertó en mí el interés por esta carrera.

Resumen

La mayoría de los lenguajes religiosos y pastorales se encuentran en crisis, sin embargo, la religiosidad y la espiritualidad adquieren nuevas formas y sobreviven adaptándose a un entorno cambiante. La relación entre religiosidad y bienestar psicológico, siempre ha suscitado debates y disputas entre creyentes y no creyentes. Esto obedece a que la religiosidad puede servir como un modelo mental genérico que influye en la evaluación, la valoración y la interpretación que se hace del mundo, la cual puede ser adaptativa como desadaptativa de acuerdo con su forma y contenido. Por lo antedicho, el objetivo de esta investigación fue evaluar la relación existente entre Religiosidad, Espiritualidad y Bienestar Psicológico [BP] en miembros de la comunidad religiosa de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Para esto se llevó a cabo una investigación de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y corte trasversal. La muestra estuvo compuesta por 220 participantes, hombres y mujeres de 18 a 65 años, miembros de "La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días" de la zona oeste del Gran Buenos Aires. Para medir la variable Bienestar Psicológico se empleó la escala BIEPS-A (Casullo & Castro Solano, 2000) y para medir la variable Religiosidad se utilizó la versión validada en Argentina de ASPIRES (Simkin, 2017) junto a un cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc. Los resultados evidenciaron una relación inversa entre las dimensiones Aceptación/Control, Proyectos y Vínculos (correspondientes a BP) con la dimensión Trascendencia Espiritual de la escala de Religiosidad.

Se encontró que según el modelo de Piedmont (2004) acerca de la relación entre Espiritualidad y aspectos de la Personalidad, algunas personas pueden responder fortaleciendo los vínculos con aquellos que comparten su misma crisis religiosa.

Palabras clave: Religiosidad - Espiritualidad - Bienestar Psicológico – Comunidad Religiosa

Abstract

Most religious and pastoral languages are in crisis, however, religiosity and spirituality take on new forms, and survive by adapting to a changing environment. The relationship between Religiosity and Psychological Well-Being has always sparked debates and disputes between believers and non-believers. This is due to the fact that religiosity can serve as a generic mental model that influences the evaluation, assessment and interpretation of the world, which can be adaptive or maladaptive according to its form and content. Therefore, the objective of this research was to evaluate the relationship between Religiosity, Spirituality and Psychological Well-Being [BP] in members of the religious community of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. For this, a non-experimental research was carried out, with a quantitative approach, correlational scope and cross-section. The sample was conformed by 220 participants, men and women between the ages of 18 and 65, members of "The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints" in the western area of Greater Buenos Aires. To measure the Psychological Well-Being variable, the BIEPS-A scale was used (Casullo & Castro Solano, 2000) and to measure the Religiosity variable, the version validated in Argentina of ASPIRES (Simkin, 2017) was used together with a sociodemographic questionnaire. The results showed an inverse relationship between the dimensions Acceptance/Control, Projects and Links (correspondents to BP) with the Spiritual Transcendence dimension of Religiosity Scale.

It was found that according to Piedmont's model (2004) about the relationship between Spirituality and aspects of Personality, some people can respond by strengthening ties with those who share their same religious crisis.

Keywords: Religiosity - Spirituality - Psychological Well-being - Religiosity Community.

Índice general

Agradecimientos 3

Resumen 4

Abstract 5

Planteamiento del problema 8

Introducción 8

Objetivo general 12

Objetivos específicos 12

Hipótesis 13

La Psicología Positiva 14

La religión desde la Piscología. Psicología de la religión 16

Antes de 1930 16

Entre 1930 y 1950 17

Desde 1950 hasta nuestros días 17

Espiritualidad 23

Bienestar Psicológico (BP) 29

Modelos teóricos unidimensionales de BP 32

Modelo multidimensional de BP 33

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días 35

Establecimiento de la Iglesia en Sudamérica 37

Metodología 37

Diseño 37

Participantes 37

Instrumentos 37

Procedimiento 39
Resultados 40
Análisis de la normalidad 40
Análisis de la relación entre las variables 40
Análisis entre las variables y subescalas 41
Conclusión 41
Referencias 47
Anexos 52

Índice de Tablas

Tabla I Prueba de normalidad 40
Tabla II Relación entre las dimeniones de Bienestar Psicológico y Trascendencia Espiritual 41
Tabla III Relación entre las dimeniones de Bienestar Psicológico y Religiosidad 41
Tabla IV Relación entre las dimeniones de Bienestar Psicológico y Crisis Religiosa 41
Tabla V Relación entre las dimeniones de Bienestar Psicológico en la Realización en la Oración 42
Tabla VI Relación entre las dimeniones de Bienestar Psicológico y Universalidad 42
Tabla VII Relación entre las dimeniones de Bienestar Psicológico y Conectividad 42

Planteamiento del Problema

Introducción

Los grandes cambios que enfrenta la cultura, y en especial la cultura occidental de los últimos siglos, han dejado en evidencia que la mayoría de los lenguajes religiosos y pastorales se encuentran en crisis, una crisis sobre todo de significados, los cuales muchas de las veces no responden a las necesidades e interrogantes de los hombres y las mujeres contemporáneos. Sin embargo, la religiosidad y la espiritualidad adquieren nuevas formas, y sobreviven adaptándose a un entorno cambiante (Simkin, 2017)

Actualmente se han planteado ciertas controversias respecto a la relación entre la religiosidad y el bienestar psicológico. Algunos autores sostienen que quienes se consideran a sí mismos religiosos o espirituales suelen percibir un menor bienestar psicológico mientras que otros presentan estudios con resultados que indican lo contrario. Asimismo, hay investigaciones que dan cuenta de que estos constructos no se encuentran relacionados. Para indagar esta relación en profundidad, Piedmont (2012) postula que es necesario hacerlo en el marco del modelo de los cinco factores de la personalidad que se organizan en (1) Apertura a la Experiencia; puede enlazarse con la aptitud para revelar un pensamiento propio, diferente del grupo referencial y la habilidad para difundir dicha controversia (2) Responsabilidad; como amoldarse a las normas sociales formuladas, planificar, dirigir y controlar los impulsos hacia una meta además de postergar la satisfacción (3) Extraversión; refiere a una visión positiva del mundo por parte de quienes además juzgan eventos neutrales de manera más positiva que otros (4) Amabilidad; estimar que las personas son honestas, decentes y dignas de confianza y (5) Neurotisismo; refiere a desarrollar emociones negativas, miedo, culpa, tristeza, enojo.

Por su parte, la espiritualidad, desde el modelo presentado por Piedmont (2012), constituye un sexto factor de la personalidad y se considera que, si bien es moldeada por la

religiosidad, ésta se expresa a través de una organización comunitaria o social, como se da en el caso de la comunidad mormona. Por otro lado, hay factores de la personalidad, como el Neuroticismo, que pueden condicionar una experiencia religiosa de modo positivo o negativo.

Son varios los autores que concuerdan con esta postura, al plantear que la personalidad cumple un rol importante en el estudio de la religiosidad y de la espiritualidad, ya que permite conocer su desarrollo y expresión a lo largo del ciclo vital de las personas, su importancia adaptativa y el modo en que se vinculan las diferencias individuales. Asimismo, desde la psicopatología, tal como plantean Millon y Everly (1994) "la clave del bienestar psicológico no es ni la ansiedad ni la depresión, ni los estresores de la temprana niñez o de la vida contemporánea. Más bien, es el equivalente mental del sistema inmunológico del cuerpo, el constructo psicológico que denominamos personalidad*"* (p. 191).

Teniendo en cuenta lo expuesto, en este estudio se profundizará el vínculo entre dos aspectos destacados de la personalidad –la religiosidad y el bienestar psicológico-, de miembros de una comunidad religiosa y en qué medida inciden en su fortalecimiento o disminución.

La relación entre religiosidad y bienestar psicológico, más allá de la definición terminológica, siempre ha suscitado debates y disputas entre creyentes y no creyentes. Esto obedece a que la religiosidad puede servir como un modelo mental genérico que influye en la evaluación, la valoración y la interpretación que se hace del mundo y de los eventos de la vida, y que puede ser tanto adaptativa como desadaptativa de acuerdo con su forma y contenido. James y Wells (2003) identifican dos mecanismos que podrían explicar estas relaciones. El primero se da cuando las creencias religiosas proveen modelos mentales genéricos que sirven de base para la evaluación de los eventos de la vida (por ejemplo, cuando en casos de los accidentes, se cree que han ocurrido como una lección impuesta por

Dios); y el segundo cuando brindan una base para la auto-regulación del proceso de pensamiento (cuando el rezo o la meditación contribuyen a la autorregulación o a la metacognición, mediante la reducción del foco en el sí mismo, en la preocupación y el estrés), generándose de este modo mayor bienestar psicológico.

En relación con el modelo de los cinco factores de la personalidad, a pesar de registrarse una amplia disparidad en los resultados, varios estudios han señalado que la religiosidad tiende a asociarse de manera positiva a la responsabilidad, a la extraversión y a la amabilidad, y de manera negativa a la apertura y el neuroticismo (Simkin, 2016).

Por su parte, Koenig et al. (2012) mencionan algunos aspectos de la religiosidad que podrían impactar negativamente en el bienestar psicológico, particularmente en sujetos que presentan altos niveles de neuroticismo. Estos autores afirman que la devoción excesiva por la práctica religiosa puede provocar conflictos interpersonales con individuos que no profesan la misma religión, e incluso dentro de una pareja si ambos miembros no son igualmente religiosos. A su vez, involucrarse en ciertos cultos religiosos puede ocasionar dependencia emocional del líder y aislamiento de la familia y el entorno íntimo. Del mismo modo, muchas religiones tienden a promover un pensamiento dogmático, una dependencia excesiva de normas y reglas, restringiendo la autonomía individual y favoreciendo las tendencias obsesivas compulsivas de las personas.

En todo caso, se advierte una cierta dificultad para integrar y sistematizar los resultados hasta aquí expuestos, ya que los mismos se basan en una multiplicidad de definiciones de la religiosidad, así como del bienestar psicológico, y a la gran diversidad de escalas e instrumentos empleados para su evaluación, habiendo trabajado también con diferentes comunidades religiosas. Por tal motivo, al abordar los escenarios y espacios de la religión en el mundo en general, y en América Latina en particular, es preciso destacar cómo se ha expandido el pluralismo religioso. En principio, la complejidad del fenómeno religioso

requiere abordajes multidisciplinarios, sustentados en una epistemología que en forma sistemática construya un horizonte de comprensión de los desafíos y retos que se presentan y que procuren vislumbrar hacia dónde va la religión (Simkin, 2016)

Ante un nuevo contexto de relativismo y proliferación de nuevas concepciones de la religión, es preciso indagar las nuevas formas de religiosidad que se despliegan en la contemporaneidad, más allá de cuán abierta o cerrada sea una comunidad religiosa. Un enfoque multidisciplinario puede ubicarse en la intersección del campo de la sociología, la filosofía y la teología, para ir más allá de los espacios de los servicios religiosos que reproducen la separación sagrado-profana, para situarse en un marco más amplio, que analice la relación de la religiosidad con el bienestar de los practicantes (Navarro Ramos & Ortiz, 2010).

Las convicciones que tienen los creyentes para acercarse a Dios pueden constituirse en normas de conducta que refuerzan y orientan la moral. La prohibición como elemento de la moral expresa no necesariamente lo que Dios quiere, sino lo que el creyente más o menos habituado a estar en una iglesia espera que realicen los demás. Se trata de un modo de expresar las preferencias morales. Cuando los acercamientos a la religión y la espiritualidad se sitúan en la intersección de los campos de la sociología, la filosofía, la ética, la psicología, la antropología y la teología, es posible plantear cuatro cuestiones para ampliar el conocimiento del campo religioso, tales como describir el campo y sus dinámicas como elemento preformativo de la moral; identificar las concretizaciones que adquiere la moral de máximas de las religiones mediante el lenguaje; plantear algunas consecuencias para la comprensión de la persona como sujeto moral, como sujeto creyente y como sujeto social; e identificar algunas tendencias y opciones de tipo pastoral que configuran la práctica del grupo sacerdotal de las distintas religiones (Navarro Ramos & Ortiz, 2010).

En tanto asunto de los humanos, la religión es una producción cultural frente a una perspectiva de trascendencia intuitiva. En este caso, más allá de indagar los niveles de religiosidad, que se suponen elevados de antemano, tratándose de una comunidad bastante cerrada como la de los mormones, resulta de interés correlacionar esta variable con el bienestar psicológico de los creyentes, deslindando aquellos factores que pueden poner en evidencia tanto una merma de la religiosidad, así como del bienestar psicológico de los sujetos creyentes, y que pueden poner en juego una vivencia honesta de la fe.

En la presente investigación, por tanto, se ha de indagar y analizar la relación entre Religiosidad y Bienestar Psicológico en una comunidad religiosa específica, circunscribiéndose los resultados y hallazgos al caso particular que se aborda. A partir de los antecedentes expuestos, el problema a investigar se puede formular a través de los siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles son los niveles de Religiosidad de los miembros de la comunidad mormona del oeste del Gran Buenos Aires?
- ¿Cuáles son sus niveles de Bienestar Psicológico de dicha comunidad?
- ¿Cuál es la relación que se establece entre Religiosidad y Bienestar Psicológico en los practicantes mormones?

Objetivo general

- Evaluar la relación existente entre Religiosidad, Espiritualidad y Bienestar Psicológico en miembros de la comunidad religiosa de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Objetivos específicos

- Indagar los niveles de bienestar psicológico de la muestra estudiada.
- Indagar los niveles de Religiosidad y Espiritualidad de dicha muestra.

- Evaluar si la Religiosidad y Espiritualidad son factores independientes al Bienestar Psicológico.
- Comparar los puntajes obtenidos en ambas variables.

Hipótesis

H1: Cuanto mayor es la Religiosidad de los practicantes, mayor es el nivel de Bienestar Psicológico.

H2: La Espiritualidad se incrementa a medida que se incrementa la práctica religiosa.

Marco teórico

La psicología positiva

Maslow (1954) describe una temática que podría referirse a la psicología positiva, aunque no tan fundada en la investigación. Sin embargo, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) institucionalizan la psicología positiva dando un enfoque unificador.

Esbozando una definición, las personas más felices puede decirse que son aquellas que de manera frecuente comparten con otros sus fortalezas y habilidades (Seligman et al., 2006). Asimismo los estudios de Poupard (1992) señalan que las personas más felices son quienes buscan y hacen el bien.

Podría señalarse actualmente que ambos factores, tanto el desarrollo de destrezas y habilidades como la conducta prosocial, son caminos que conducen a la felicidad. Es obvio señalar que lo positivo es su objeto de estudio, pero se puede señalar también su transversalidad con varias áreas y campos de aplicación de la Psicología que hacen foco en las experiencias positivas, fortalezas psicológicas y en los variados contextos de aplicación. Quizá el rasgo característico de la misma sea su interés por lo positivo con doble fundamento: por un lado, relacionándolo con sus cualidades positivas como lo son la alegría, las buenas relaciones, el logro de metas y por el otro con su lado más innovador como el preferir algo que es valioso, que tiene sentido de progreso y crecimiento (Pawesky, 2016).

Se considera a Seligman como portavoz y principal representante de esta nueva rama cuya propuesta es potenciar las fortalezas humanas para que funcionen como amortiguador ante la adversidad (Overmier y Seligman, 1967).

Esta postura ayuda a explicar las fortalezas y virtudes que le permiten al ser humano superar situaciones difíciles. Asimismo este enfoque ha posibilitado clasificar una amplia gama de emociones positivas que pueden favorecer el desarrollo hasta lograr el éxito basado en sus fortalezas.

Sin embargo, ciertos autores definen tres aspectos básicos dentro de su teoría: a) emociones positivas: felicidad, flow, placer, juego, optimismo y esperanza; b) personalidad positiva: autocontrol, creatividad, talento, resiliencia, afrontamiento, empatía, y altruismo; y por último, c) las instituciones positivas o valores como la justicia, equidad, logros culturales, relaciones interpersonales, y cooperación (Alpizar Rojas y Salas Marín, 2010).

La emoción positiva que plantea Seligman indica que, para poder experimentar bienestar, el hombre necesita sentir emociones positivas como la paz, gratitud, satisfacción, disfrute, esperanza, curiosidad y amor. Se desprende de esto que a medida que disminuye el pesimismo se incrementa nuestro bienestar y calidad de vida (Apiquián, 2014; citado en Domínguez Bolaños & Ibarra Cruz, 2017).

Según la ley del propósito de vida de Deepak Chopra, cada uno de nosotros tiene un talento único y una manera única de expresarlo, y por cada talento único y por cada expresión única de dicho talento, también existen necesidades únicas; cuando estas necesidades y la expresión creativa de nuestro talento se unen, se logra la virtud que crea la abundancia, ya que el expresar nuestros talentos para satisfacer necesidades da paso a la creación de riqueza y abundancia sin límites (Chopra, 1994, citado en Domínguez Bolaños & Ibarra Cruz, 2017).

A través del concepto conocido como experiencias de flujo (flow) se puede dar cuenta del estado mental de la persona que está sumergida en lo que hace, se siente con energía, capaz de realizar la tarea con éxito y disfrutar de ello; siente que el tiempo no transcurre, se olvida de todo y se concentra en el aquí y ahora. Identifica sus fortalezas y se dedica a ellas con compromiso (Apiquián, 2014, citado en Domínguez Bolaños & Ibarra Cruz, 2017).

De acuerdo a Tal Ben-Shahar buscar la perfección es la causa principal de nuestra infelicidad.

> "(…) porque nos esforzamos cada día por alcanzar lo imposible; no se habla aquí de ser conformistas ni abandonar nuestros desafíos y sueños, o por el contrario

dejar de aspirar a lo más alto, se trata de aprender a diferenciar entre el perfeccionismo neurótico y el perfeccionismo positivo u optimista. El primero caracterizado por la inestabilidad emocional y el segundo por aceptar la realidad y ver el lado favorable de las cosas" (Ben-Shahar, 2011, pp. 19-24).

Los hallazgos acerca de los estados de flujo que experimentan las personas implican: diversión, pasión, compromiso, entrega, responsabilidad y sentir una gran motivación intrínseca por lo que hacen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En síntesis, el concepto de flow de estos autores se describe como un estado mental de concentración en una tarea que anula la percepción del paso del tiempo y permite dar lo mejor de nosotros.

Una autoestima alta da cuenta de personas seguras, con mayor capacidad de autocontrol, que muestran mayor iniciativa, que son más optimistas y asertivos. Desde la postura de Navarro Ramos y Ortiz (2010) si un adolescente tiene autoestima alta, se comportará de forma agradable, responsable, colaboradora, comprometida, y su rendimiento será mayor, en caso contrario, si su autoestima es baja tendrá cambios de humor repentinos, se sentirá desconfiado, reprimirá sus sentimientos, se mostrará poco colaborador, evasor de sus responsabilidades, provocador y desafiante ante las dificultades y además será infeliz.

La religión desde la psicología. Psicología de la Religión.

Existen tres grandes etapas en el desarrollo de la psicología de la religión: la 1a. hasta 1930; la 2a.: entre el ´30 y el ´50; y la 3a. desde el ´50 hasta la actualidad.

Antes de 1930

Desde la Psicología a la Religión el análisis que se realizó durante el siglo XIX, ha sido determinado por perspectivas no psicológicas sino más bien filosóficas, biológicas y sociológicas. "En el ámbito filosófico teorizaron sobre el tema: Comte, Hobbes, Locke, Rousseau, Spencer, Durkheim, Bergson, Marx y Engels. En el ámbito biológico lo hizo

Darwin y su teoría de la evolución; en el ámbito antropológico, Frazer" (França-Tarragó, s/f, p. 1). James (1902) plantea que a principios de siglo existió un gran interés por la Psicología de la Religión entre los psicólogos de tradición cognitivo-social.

A su vez, en Europa, Freud (1912) publica Tótem y Tabú y da comienzo a una corriente que consideraba a la religión como una proyección de la patología del individuo neurótico, dando lugar al análisis de la religión desde la psicopatología individual.

Entre 1930 y 1950

El psicoanálisis difunde y expande la visión de que la religión no es más que una manifestación de la neurosis, un subproducto, de manera que la explicación del fenómeno religioso quedó acotado a esta interpretación solamente. De esta manera la psicología de la religión pasó a ser "tabú" para los psicólogos de este período.

Al final de este período la Psicología de la Religión pasó a formar parte de la Teología quedando absolutamente relegada en el campo de la psicología.

Desde el 50 hasta nuestros días

En el campo de la psicología con el desarrollo y perfeccionamiento de los instrumentos y métodos cuantitativos, se permite una investigación más contrastable empíricamente. Se comienza a considerar a la religión como una de las variables más importantes de las vivencias del hombre.

Según França-Tarragó (s/f) no existe una teoría que pueda explicar psicológicamente y de manera acabada la religión. Considera que existen distintas corrientes psicológicas -verdaderos paradigmas teóricos- que explican el fenómeno religioso y que se complementan, aunque no de manera unificada.

- La tradición defensiva-protectiva: Esta corriente postula que el fenómeno religioso nace de la debilidad humana y del miedo. Existen dos formas: a) La necesidad de tranquilidad ante la incertidumbre y b) La necesidad de controlar la ansiedad.

- La tradición de crecimiento-realización: Por un lado, la religión como un crecimiento y realización global: Estos autores ven en la religión una energía que produce emociones positivas. Se destaca la fe como una búsqueda de ideales superiores. La religión como un proceso de organización del yo. Por el otro, la religión como crecimiento cognitivo. Esta corriente postula que la religiosidad es el resultado normal del desarrollo cognitivo. De esta manera, la religión es el producto de una capacidad cognitiva intrínseca que nos permite trascender cualquier determinante biológico y social.
- Tradición social: Desde esta perspectiva se concibe a la religión como un hábito social. Los valores doctrinales religiosos se pasan de generación en generación y es reforzada socialmente a través de los rituales religiosos.

En función de las tres corrientes planteadas en un comienzo que dan cuenta de la religión dentro de la psicología, França-Tarragó (s/f) desarrolla los principales postulados teóricos de cada uno de ellas.

James (1902) nunca perteneció a ninguna religión. Sus principales postulados surgen de su propia experiencia individual, de su vivencia religiosa. El principal rasgo que lo diferencia de Freud es la normalidad de la conducta religiosa. Lo importante no es determinar el origen de la religión sino observar lo que genera en el hombre. Su definición de la religión es ambigua: "La religión querrá significar los sentimientos, los actos y las experiencias de hombres particulares en soledad, en la medida en que se ejercitan en mantener una relación con lo que consideran la divinidad" (James, 1902, citado en França- Tarragó, s/f, p. 8).

El autor separa la experiencia individual de la institución eclesiástica. Para James la experiencia individual religiosa es la verdadera. De esta manera, siempre que habla de religión lo hace refiriéndose a la experiencia subjetiva e interior.

De la experiencia religiosa lo importante son los sentimientos. Para él los pensamientos son una racionalización secundaria que permite una continuidad histórica de la religión. A su vez, la experiencia religiosa produce sentimientos positivos tales como la felicidad interior, equilibrio, goce, generosidad y pureza.

Según el psicoanalista Meissner, s/f., citado por França-Tarragó s/f,) la visión de Freud sobre la religión refleja profundos conflictos. Algunos de ellos fueron producto de su racionalismo y falta de creencia. Su naturaleza supersticiosa e inclinaciones místicas fueron asuntos de significativa dificultad, pero no fueron analizados o resueltos adecuadamente, siendo el ejemplo más claro su miedo a la muerte.

Parecería que estas tendencias místicas no resueltas fueron proyectadas y tratadas externamente. Al no liberarse nunca a sí mismo de sus conflictos, lo que nos enseñó acerca de la religión debe ser entendido de acuerdo al rol que jugó su pensamiento al tratarlos y del contexto de estos conflictos inconscientes.

Según Allport y Ross (1967), Freud plantea que el hombre se representa a la Providencia bajo la forma de un padre grandiosamente exaltado, pues solo un ser así sería capaz de comprender las necesidades humanas, conmoverse por sus ruegos y refrenarse ante su arrepentimiento.

Por el contrario, Allport comparte con James el pensamiento de que la religión no es un producto secundario de la psicopatología del hombre en relación a la figura paterna.

Los principales postulados de Allport son:

La religiosidad tiene que ver con un intento de estar en armonía con la realidad y su Creador en relación al sentido último de las cosas.

De las propias limitaciones del hombre y en la necesidad de encontrar un significado último nace el origen general de la experiencia religiosa. En el origen de toda religión existen

muchos factores específicos: a) deseos orgánicos, b) temperamento, c) deseos psicogénicos y valores espirituales, d) la búsqueda de significado, e) la cultura.

En la personalidad madura se centra su sistema teórico y no en la patológica, puesto que la religión es un propulsor de la personalidad. De aquí que para este autor la religiosidad es un factor positivo para la salud. Para Allport las características de la personalidad madura son: a) Diferenciación de sentimientos religiosos cada vez más ricos, b) consecuencialidad ética que establece una coherencia entre lo creído y lo hecho, c) carácter totalizador e integrador entendiendo a la realidad como un conjunto unificado, d) carácter heurístico donde la creencia religiosa se considera una base para interpretar la realidad.

Allport les da una gran importancia a los componentes cognitivos y realiza una diferenciación entre dos tipos de religiosidad: la religiosidad intrínseca, vinculada a lo saludable, y la religiosidad extrínseca que deriva de las necesidades de consuelo y seguridad.

Para Jung (1875-1961, citado en Frankl, 1994) la religión está presente en prácticamente toda su obra. La concepción de lo religioso se sustenta en los arquetipos religiosos que son definidos como:

> La imagen arquetipo de Dios está presente en todas las culturas. No proviene de las experiencias psíquicas del individuo, como proyección de la experiencia paterna, sino que, al revés, la relación con el padre terreno adquiere un significado religioso propio porque preexiste un modelo, una disposición hereditaria, una estructura universal de la Paternidad Divina. Dios es como una impronta dejada en el psiquismo que reviste diversas experiencias humanas proporcionándoles un significado religioso (Jung, citado en França-Tarragó s/f, p. 18).

Fromm (1900-1980) trató específicamente el tema de la religión en su obra "Psicoanálisis y Religión" (1967). Para Fromm los orígenes de la religión están en la propia estructura psíquica del hombre. Al igual que Freud, piensa que la religión es un subproducto

de la psiquis del hombre y que Dios representa un objeto de devoción que surge de una necesidad básica de equilibrio. De aquí se desprende que para este autor "el problema de la religión no es el problema de Dios, sino el problema del hombre" (Fromm citado por França-Tarragó s/f, p. 23).

La obra más significativa de Maslow (1908-1970, citado en França-Tarragó, s/f.) respecto de la cuestión de la religión es "Religiones, values and Peak experiencies". En ella propone dos dimensiones: una individual y mística y otra legalística y organizacional donde la auténtica persona religiosa integra ambas características. Maslow desarrolla el concepto de autorrealización del hombre como una de sus necesidades básicas. Los valores presentes en las personas psíquicamente saludables que tienen cubierta su necesidad de autorrealización, son los mismos que están presentes en las distintas religiones.

Para Frankl (1994) lo último que busca el ser humano no es la autorrealización. Para su teoría motivacional, la búsqueda está centrada en el significado como un acto de descubrimiento trascendente que integra al mundo. No se puede dejar pasar por alto los aportes que Frankl (1994) ha realizado en relación a la dimensión espiritual del hombre que denominó "religiosidad inconsciente". Este autor es uno de los que más énfasis ha puesto en la religión como esfera a tener en cuenta para el tratamiento psicológico de una persona.

Si bien para el autor la cuestión vinculada a la religión siempre estuvo presente en toda su epistemología, fue recién a partir de 1949 cuando, en su tesis de filosofía -La presencia ignorada de Dios-, desarrolla esta cuestión de una manera mucho más científica y rigurosa, inclusive ampliando su concepción antropológica. Cuando Frankl (1994) desarrolla la dimensión espiritual lo hace trayendo consigo toda la influencia que Freud había dejado sobre él -desde el punto de vista de la estructura psíquica- y propone la existencia de una dimensión trascendental en el hombre; una tendencia de carácter inconsciente que nos impulsa hacia Dios, pero por ser inconsciente no significa ser desconocida para el hombre ya

que Frankl (1994) plantea que esta tendencia se ubica dentro del mismo "yo" a diferencia de Freud y Jung que la sitúa en las esferas del "ello". Propone que el inconsciente espiritual es un ser que decide ya que nada tiene que ver con un inconsciente determinante sino más bien existencial.

Frankl (1994) expresa los beneficios a nivel psicológico que la religión ejerce sobre la psiquis. Por más que la religión sea, según su intencionalidad primordial, ajena a toda curación o profilaxis de tipo médico, sucede que en sus resultados -y no según su intención- produce efectos psicohigiénicos e incluso psicoterapéuticos, al originar en el hombre un sentimiento de alivio y anclarle en algo que no ha podido hallar en otra parte, a saber, en la trascendencia, en el Absoluto.

El objetivo o la meta de la religión se vincula con la salud del alma, en cambio la intención de la psicoterapia está relacionada con la curación psíquica. Pero, según Frankl, los efectos pueden invertirse y la psicoterapia tener efectos a nivel del alma, y la religión puede terminar teniendo consecuencia salugénicas a nivel psíquico.

Resumiendo, la psicología de la religión está asociada a las prácticas, creencias y experiencias de cada individuo en su relación con la religión. La psicología positiva coincide con la psicología de la religión y la espiritualidad en su afán de promover, prevenir e intervenir para favorecer la preservación de la salud en oposición a combatir la enfermedad (Quiceno & Vinaccia, 2009).

"La psicología de la religión y la espiritualidad (…) ha investigado modos en que los sujetos religiosos se relacionan con la salud. Por ello, la misma podría ser pensada como un área cuyos enfoques pueden ser complementarios con los de la Psicología Positiva" (Yoffe, 2007, p. 193).

La actual psicología positiva ha abordado los efectos que la religión tiene en las personas; así, Seligman, et al. (2006) afirman que (1) aporta un sistema de creencias

coherente que permite encontrar un sentido a la vida, tener esperanza ante el futuro y afrontar con optimismo las adversidades; (2) la asistencia al culto y el hecho de formar parte de una comunidad permite contar con apoyo social emocionalmente significativo y (3) se asocia a un estilo de vida más saludable, a mayor y mejor cuidado del cuerpo, de las relaciones interpersonales y del trabajo.

Espiritualidad

Etimológicamente la palabra espiritual comparte la misma raíz que respirar, inspirar, expirar, lo cual puede significar una esencia fundamental, una necesidad que energiza y guía la acción y el pensamiento. El término espíritu, ha sido comprendido como el principio vital, el alma, el aliento del viento, la esencia, la cualidad suprema, aquello que da significado verdadero (Boykin & Schoenhofer, 1993).

El concepto espiritualidad aunque es vago, difícil de definir o discutir incluye, por lo general, la relación de la persona con los aspectos no materiales de la vida por lo que es con frecuencia sentido o experimentado de una forma abstracta y, muchas veces, carente de lógica. Es presentado como un componente de la salud relacionado con la esencia de la vida; como el principio vital de los organismos físicos en contraste con sus aspectos puramente materiales, como algo referente al alma y opuesto al cuerpo; como aliento de vida (Hall & Smith, 2004).

El desarrollo de la dimensión espiritual del hombre lo representa la espiritualidad y deja en claro que el ser humano se compone de una naturaleza material o corporal y otra espiritual que aunque unidas e inseparables tienen actividades que desarrollan de un modo más específico una u otra dimensión (Parse, 2001). Se hace imposible diferenciarlas por la condición de totalidad del ser humano, sin embargo, es importante delimitar el campo donde ésta actúa y se enriquece.

Espiritualidad y religiosidad se refieren a las creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión trascendental (no material) de la vida.

Estas creencias son importantes psicológicamente porque influyen en las atribuciones que las personas hacen, en el significado que construyen y en la forma en la que establecen sus relaciones con los demás y con el mundo. Ambas tienen en común la creencia en la existencia de una dimensión trascendental de la vida pero difieren en que la religiosidad tiene que ver con la aceptación de creencias asociadas al culto de una figura divina y la participación en actos públicos y privados relacionados con ella, mientras que la espiritualidad describe lo privado, la relación de intimidad entre el ser humano y lo divino, y las virtudes que se derivan de esa relación (Parse, 2001).

Sin embargo, el término espiritualidad que es muchas veces utilizado como sinónimo de religión, tiene un sentido mucho más amplio y más complejo que ésta y agrupa las ideas filosóficas acerca de la vida, su significado y su propósito. Lo espiritual no es prerrogativa de los creyentes, sino una dimensión dentro de cada persona (Sánchez, 2002). La espiritualidad se puede expresar a través del cuerpo, el pensamiento, los sentimientos, los juicios y la creatividad, entre otros. Ésta motiva para escoger las relaciones y búsquedas necesarias. A través de ella, la persona puede dar y recibir amor; responder y apreciar a Dios, a otras personas y apreciarse a sí misma, puede valorar el contexto, o encontrar algo revelador en experiencias diversas.

La espiritualidad es, además, variable, puesto que las personas la experimentarán de forma diferente en diferentes momentos, es un elemento privado y personal (Hall & Smith, 2004). Quizá por ello, la mayor parte de la gente no puede describir su espiritualidad de forma adecuada. A este respecto Freud (1927, citado en Hall & Smith, 2004) señaló que el alma como elemento espiritual está oculta, es inasequible, y es altamente influenciable, es lo

que nos hace humanos. Debido a ella, la persona es llevada hacia adelante, algunas veces debido al dolor, algunas veces a pesar de él.

Se ha descripto la espiritualidad como una energía integradora. La verdadera creatividad surge desde lo más profundo del ser. Algunos ejemplos de cómo la energía de transición interna se vuelve física, son: el arte, la literatura y la música. Otras formas de creación surgida de la espiritualidad pueden ser una vida balanceada, un hogar amoroso o ser fuerza saludable para otros. La alegría asociada con el juego, el humor, la risa y la sexualidad han sido también descriptos como experiencias de tipo espiritual (Goddard, 1995).

Asimismo, la espiritualidad es definida como una fuerza dinámica que mantiene a la persona creciendo y cambiando de manera continua involucrada en un proceso emergente, de volverse y hacer su ser trascendente. Es a través de este proceso que la vida se impregna de significado y de un sentido de propósito para existir (Van Kaam, 1995).

En línea con lo anterior, ésta nutre de sentido a la vida, por encima de todo, reduciendo el vacío y la anomia presente en muchas sociedades desarrolladas, y funciona como estrategia de afrontamiento que favorece la reducción de la depresión y la ansiedad y el aumento de la autoestima, empatía, autorregulación emocional y toma de perspectiva. Las fortalezas transcendentales permiten establecer relaciones más profundas con los demás, fomentan la responsabilidad y las conductas cívicas, e inhiben los comportamientos antisociales (Goddard, 1995).

Aunque en muchas de esas características hay apenas investigación sólida, y los instrumentos de medida de la mayoría de ellas están en una fase muy incipiente, el intento supone un paso indudable en la conceptualización y la evaluación de aspectos humanos que no pueden ser dejados de lado.

Puede relacionarse la actividad espiritual con sujetos existenciales o metafísicos e incluye introspección, reflexión y con frecuencia un sentido de unión o conexión con otros o

el universo. La espiritualidad metafísica con frecuencia está centrada en Dios, o en la deidad, mientras que la existencial se enfoca en los valores humanos y las creencias o principios que guían o direccionan la propia vida. Por lo tanto, la espiritualidad es una forma de reunir todos los aspectos de la vida, una forma de experimentar la vida, a los individuos y el ambiente fenomenológico (Wald & Bailey, 1990).

Esta relación de trascendencia se manifiesta de múltiples maneras como rituales familiares, silencio, contemplación, trabajo significativo y prácticas religiosas. La espiritualidad permite reflexionar sobre uno mismo, puede ocurrir y ser expresada como un resultado de crecimiento en las mismas actividades del diario vivir, permite ser persona y comunicarse con lo santo, lo que va más allá. Combina por lo tanto dos dimensiones de trascendencia, una vertical de la relación de la persona con Dios (un ser o fuerza superior o unos valores supremos) y una horizontal de la relación con uno mismo, con otras personas y el mundo natural (Golberg, 1998).

Como concepto comportamental la espiritualidad tiene por tanto expresiones verticales y horizontales y se vivencia como un impulso unificador interno, que da significado. Es una parte integral del ser humano que encierra el significado profundo en todas las cosas, incluida la enfermedad y la muerte y permite vivir la vida de acuerdo con una serie de valores (Cohen, 1998, citado en Wright, 1998).

La espiritualidad incluye un regocijo inherente, interno, que se vuelve real cuando encuentra la unicidad de sí en el universo e incrementa la habilidad de amar y de volverse más profundo interiormente, creyendo en el significado de la vida. Es la expresión de un amor espontáneo en todas las facetas de la existencia como la compasión, la habilidad de tener afecto y de aceptar a otras personas y situaciones, lo cual es posible, en la medida en que el individuo se acepte y ame a sí mismo. La persona espiritual es un distribuidor de amor y de energía universal (Hall & Smith, 2004).

El concepto de espiritualidad se presenta, entonces, como la interrelación de cuerpo, mente y espíritu para constituir un todo. Ésta tiene cuatro aspectos principales que incluyen el ser una fuerza unificadora dentro de las personas, un significado en la vida, dar un vínculo común entre la gente y formar una percepción individual de fe (Belcher & Holzemer, 1989).

El bienestar espiritual es el estado general de salud espiritual y se evidencia por la presencia de significado, propósito y plenitud en la vida, deseo de vivir, creer y tener fe en el propio ser, en otros y en Dios (ser o fuerza superior). En ausencia de este significado se genera lo que se ha denominado un distrés espiritual, caracterizado por sentimientos de vacío y desespero. El distrés espiritual se define como el estado que resulta cuando el individuo es privado de satisfacer sus necesidades espirituales (Moller, 1999).

El bienestar espiritual ha sido precisado como la reafirmación de la vida en relación armónica con Dios, el ser, la comunidad y el ambiente que alimenta y celebra la totalidad. La integridad espiritual es un término exacto para una infusión de espiritualidad en los propios procesos de vida.

Para entender más acerca de cómo la espiritualidad y salud mental guardan relación, Simkin (2016) hace referencia al modelo de Piedmont en el cual identifica los aspectos de la espiritualidad. Este modelo está constituido por distintas dimensiones; la primera de ellas es el transpersonalismo en contraposición al materialismo. El transpersonalismo hace referencia a la construcción del significado que un sujeto desarrolla más allá de su propio self, es decir, la voluntad que lo motiva. Por otra parte, el materialismo se basa en aquello que se puede consumir aquí y ahora, su raíz es la inmediatez y la preferencia por hechos concretos en el cual el foco estaría fuertemente arraigado en el propio self. La segunda dimensión del modelo es el racionalismo versus intencionalismo.

El racionalismo implica un interés por ser parte de los grupos sociales y de las instituciones. Por el contrario, el intencionalismo tiene su foco en anteponer sus propios

intereses antes que los objetivos colectivos. En este caso las necesidades de dicho self ocupan un lugar central en la vida del sujeto. El autor señala que este modelo indica que se pueden generar cuatro cuadrantes a partir de las dos dimensiones antes mencionadas; solipsismo (material-intencional) que son aquellos sujetos que su motivación es centrada en su propio self, esto significa que dirigen su vida hacia satisfacer sus deseos, anhelos y necesidades en el momento presente, también perciben el mundo apoyándose en sus sentidos.

Otro punto a considerar sobre estos sujetos es que suelen desconfiar de los demás y evitan involucrarse con otros. Es importante destacar que preferentemete optan por construir vínculos con ciertas instituciones y grupos sociales lo que los dejan expuestos a encarar eventos estresantes, experimentando así mayores niveles de distres emocional. El cuadrante orientado a lo material-relacional, es semejante al anterior con la diferencia que además de satisfacer las necesidades inmediatas y confiar en los sentidos para percibir la realidad, el sujeto encontraría satisfacción en forjar vínculos con otros pares u instituciones, siendo el objetivo desarrollar una ética social lo que le aportaría mayor propósito en su vida. El tercer cuadrante refleja la orientación hacia la intencional-transpersonal cuyos individuos habitan en un contexto con el ánimo de transcender más allá de la realidad (Simkin & Azzollini, 2015).

Estas comunidades de creyentes suponen ir más allá del mundo material y espiritual y suelen no estar relacionadas con grupos e instituciones. Unos ejemplos de estos sujetos son aquellos que ocupan el rol de monjes y monjas de Clausura y los ermitaños entre otros. Aunque estos sujetos sienten preocupación por la humanidad, prefieren experimentar una conexión con la realidad trascendental de manera individual. Finalmente, el último cuadrante mencionado por el autor hace referencia al espiritualismo el cual implica la relación entre lo transpersonal-relacional y atañe a quienes desarrollan una significación trascendental dentro de una comunidad en la cual forman parte promoviendo sus valores personales. Un ejemplo de estas personas seria la Madre Teresa de Calcuta.

Simkim (2016) señala la importancia de revisar las dimensiones de la trascendencia espiritual extraídas del modelo antes mencionado para entender las experiencias religiosas y espirituales en distintos contextos. También propone estudiar el modelo circumplejo antes descripto en relación con los cinco aspectos de la personalidad. Como ejemplo se podría suponer que la extraversión se relacionaría negativamente al solipsismo, al ascetismo y a la realización en la oración, pero se relacionaría de manera positiva con el espiritualismo, el humanismo secular y a la conectividad. Sin embargo, sucede que suele estar más asociada positivamente a la realización en la oración como así también con la conectividad lo cual abre lugar a nuevas aristas en el estudio del comportamiento humano.

Para finalizar, el autor afirma que la satisfacción espiritual y el bienestar espiritual superarían los demás valores constituyendo la afirmación suprema de la vida. Menoscabar este objetivo por debajo de las necesidades físicas, psíquicas y sociales, seria negar el significado de ser hombre. La necesidad de tener un significado en la vida mantiene la integridad del ego y previene el deterioro del sujeto. La integridad humana, dice el autor, sería entonces una necesidad básica humana.

Bienestar Psicológico (BP)

Debido al aumento de la expectativa de vida producto del avance tecnológico y científico, los seres humanos han comenzado desde hace tiempo a preocuparse, o mejor dicho, a ocuparse de cuestiones vinculadas a su bienestar. Ya no alcanza con vivir más años, sino que también es necesario vivirlos de la mejor manera posible.

En países desarrollados el paradigma imperante proporciona valores y modelos que destacan y promueven la obtención de recompensas materiales con el objetivo aparente de lograr una mejor calidad de vida.

El desarrollo teórico del concepto de bienestar psicológico tuvo un importante impulso a partir de los postulados provenientes desde la psicología positiva. La misma nace como iniciativa de Seligman et al. (2006) y está centrada en la prevención de trastornos mentales y en el mejoramiento de la calidad de vida, potenciando las emociones positivas como medio para mejorar la capacidad de afrontamiento de situaciones que puedan generar emociones negativas. Según Poseck et al. (2006), los antecedentes teóricos de la psicología positiva se pueden encontrar dentro de la corriente humanista representada por autores como Gordon Allport (1967), Abraham Maslow (1967), Erich Fromm (1967), Rollo May (1957) y Viktor Franlk (1975). Aunque, muchos autores ya habían hablado de desarrollo del potencial humano y temas parecidos, no existió una verificación sistemática sobre las teorías y los resultados de sus intervenciones (Meyer, 2010).

Con la Segunda Guerra Mundial, la psicología se ha centrado en solucionar los problemas del hombre desde una perspectiva psicopatológica y desde un modelo médico hegemónico, dejando al margen todo lo positivo que pudiera existir en el ser humano (Martínez Martí, 2006). En el tratamiento de los sufrimientos mentales desde la psicología, tanto la investigación como las psicoterapias habían impulsado avances, pero pocos psicólogos tenían como objetivo favorecer el optimismo, la amabilidad, la generosidad y otras virtudes que hacen a una mejor calidad de vida (Meyer, 2010).

Como consecuencia de estos acontecimientos y teorizaciones previas nace el concepto de bienestar psicológico. Ya en la Antigüedad “la felicidad” era un tema vinculado a cuestiones de carácter ontológico y se ha desarrollado en el marco de la psicología positiva. Con el paso del tiempo se ha ido complejizando su estructura y contenido, llegando a identificarse en la actualidad diferentes dimensiones en función del enfoque teórico considerado.

El bienestar es un constructo que posee una estructura conceptual relacionada y que lo antecede, que se ha ampliado a lo largo del tiempo. Ryan y Deci (2001) proponen dos grandes tradiciones vinculadas al bienestar psicológico: por un lado el bienestar hedónico emparentado con la felicidad y la búsqueda del placer y, por el otro, el bienestar eudamónico asociado al bienestar psicológico y el desarrollo armónico del potencial humano. La felicidad es un concepto que ha sido abordado desde la Antigua Grecia hasta la actualidad, formando parte de un extenso debate dentro de la filosofía, la sociología, la psicología y la misma religión. Aristóteles habla de la "Felicidad Suma" como la finalidad última del ser humano. "Final en tanto y en cuanto todo lo demás no es más que un medio para alcanzarla, y suficiente porque, una vez conseguida, nada más es deseado" (García, 2002, p. 1). Lo que se desprende de la tradición hedonista es que, en sus distintas teorías, la búsqueda de la felicidad o de bienestar se convierte en la principal meta, y el sujeto permanentemente asume una postura referencialista entre su situación actual y el trayecto que lo separa de dicho estado, y en donde realiza una acción evaluativa constante -hiperreflexión- de su personalidad y del medio con el fin de determinar las causas que lo separan de la felicidad y de esta manera acortar las distancias. Esta separación entre el estado actual de un sujeto y su meta orientada hacia la búsqueda de felicidad, provoca un estado de tensión producto de la distancia misma. La constante autoevaluación representa el impedimento en sí mismo. "Cuanto más ansiosamente perseguimos algo que deseamos tanto más dificultamos en conseguirlo. El deseo vivido con excesiva intensidad ahoga aquello mismo que tanto anhela" (Frankl, 1994, p. 39)

A continuación se desarrollan los diferentes modelos teóricos de bienestar psicológico vinculados al bienestar hedónico.

Modelos teóricos unidimensionales de BP

Estos modelos teóricos surgen en los años setenta y se denominan unidimensionales debido a que no se operacionaliza el constructo de bienestar en sus distintas dimensiones, y adjudican a éste una sola causa o motivo que surge de un balance entre el afecto positivo y negativo que sus vivencias le generan y que además son independientes entre sí (Castro Solano, 2010).

- Teorías universalistas. Este grupo de teorías propone que la satisfacción se alcanza con el logro de ciertos objetivos o con la satisfacción de ciertas necesidades básicas. En este sentido, y siguiendo esta línea teórica, se puede observar la unidimensionalidad del constructo.
- Modelos situacionales (Bottom up). Este modelo propone que la sumatoria de momentos felices en la vida de una persona da como resultado su satisfacción.
- Modelos personológicos (Top down). Este modelo establece que el bienestar tiene que ver con una cuestión de disposición general vinculado a la personalidad del sujeto. Esto le aporta un sentido estable al concepto de bienestar. Según este modelo, poco pueden hacer las personas por modificar su estado subjetivo, desarrollando de esta manera, una visión determinista del ser humano.
- Teorías de la adaptación. Esta teoría considera que la adaptación del hombre ante el impacto de los eventos es la clave para comprender la felicidad. Como se puede observar, cada definición conceptual representa una definición antropológica, y en este caso, el concepto de adaptación nos habla de un sujeto que responde ante las demandas del medio restando importancia a su rol como generador de sus propias condiciones.
- Teorías de las discrepancias. Michalos (s/f., citado por Castro Solano, 2010) propone que el bienestar surge de la comparación entre los estándares personales y

las condiciones actuales. Este modelo se sustenta en la comparación que realizan las personas entre distintos aspectos o momentos que se referencian mutuamente. Por ejemplo, entre lo que las personas tienen y el objetivo que desean lograr, o entre lo que son en la actualidad y su ideal futuro; este tipo de comparación se denomina comparación social. En este caso las personas eligen con quien compararse de manera selectiva.

De las distintas teorías presentadas lo que se desprende es un reduccionismo del hombre basado en la unicausalidad tanto de sus principales motivaciones como el de su bienestar en general. Con el desarrollo de la ciencia, en especial la psicología, este concepto fue dimensionándose y se transformó en un constructo más operativo.

Ryff y Singer (1998) critican la unidimensionalidad del constructo bienestar psicológico dentro de la perspectiva hedonista, ya que se define a este concepto basándose solamente en la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos e ignoran la adjudicación de significado a los actos humanos. Propone un enfoque multidimensional vinculado a la calidad de los vínculos, los proyectos personales y el significado vital, complejizando de esta manera la operatividad del constructo. "El bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado por la sabiduría popular como felicidad" (Castro Solano, 2010, p.47). Ryff (1989, citado en Ryff & Singer, 1998) agrega a las variables individuales, aspectos ambientales o del entorno que interactúan con los primeros.

Modelo multidimensional de BP

Ryff (1989, citado en Ryff & Singer, 1998) propone un modelo multidimensional compuesto por seis dimensiones: Apreciación positiva de sí mismo, Tener actitudes positivas hacia uno mismo, Capacidad de manejar de forma efectiva el medio, Capacidad de manejar de forma efectiva la propia vida, Habilidad personal para crear entornos favorables en

función a nuestros deseos y Alta calidad de los vínculos personales. Según Díaz et al., (2006) el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida. Evidencian la creencia de que la vida tiene propósito y significado. Esta dimensión se relaciona con las metas y los objetivos que una persona define a lo largo de su vida y la aceptación del paso de los años. El crecimiento y el desarrollo se vinculan con el desarrollo de las potencialidades. El sentido de autodeterminación.

Según Díaz et al. (2006) la autodeterminación se relaciona con sostener la propia individualidad en diferentes ámbitos y en asentarse en sus propias convicciones. Esto permite que las personas resistan en mayor grado la presión social.

Casullo y Castro Solano (2000) por su parte, remarcan la importancia de tener presente que para el estudio del bienestar psicológico se deben tener en cuenta diferentes niveles de integración, desde una perspectiva macroscópica - indicadores económicos, desigualdad social, libertades políticas, respeto por los derechos humanos, situaciones de pobreza y marginalidad, conflictos bélicos, etc- hasta una mirada estrictamente personal que determina la autopercepción en relación al BP. Tomando como referencia teórica a los postulados desarrollados por Ryff (1989, citado en Ryff y Keyes, 1995), Casullo y Castro solano (2000) realizan una operacionalización del bienestar psicológico adaptada al contexto latinoamericano y proponen una evaluación centrada en la percepción subjetiva del BP. Para ello dan cuenta de cinco dimensiones:

Control de situaciones: “Tener una sensación de control y de autocompetencia. Las personas con control pueden crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses” (p. 32).

Aceptación de sí mismo: “Poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos” (p. 32).

Vínculos Psicosociales: “Capacidad para establecer buenos vínculos con los demás” (p. 32).

Autonomía: “Poder tomar decisiones de modo independiente. Tener asertividad. Poder confiar en el propio juicio” (p. 32).

Proyectos: “Tener metas y proyectos en la vida. Considerar que la vida tiene significado” (p. 32).

De lo dicho anteriormente, se puede afirmar que el bienestar psicológico “incluye la percepción de uno mismo; la capacidad de manejar el medio y la propia vida de forma efectiva; la calidad de los vínculos; la creencia de que la vida tiene sentido y significado a través del proyecto vital” (Castro Solano, 2010, p. 58).

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días se organizó el 6 de abril de 1830 en el estado de Nueva York, Estados Unidos, bajo la dirección del Profeta José Smith.

Los primeros misioneros que iniciaron su labor en 1838 partieron hacia Europa.

Sin embargo, la persecución religiosa hicieron que el núcleo principal de la Iglesia se trasladara al estado de Missouri, luego a Illinois para finalmente asentarse en el estado de Utah, en 1847.

Actualmente abarca más de 160 países con un número de 60.000 misioneros al finalizar el siglo XX..

El Establecimiento de La Iglesia en Sudamérica

En 1841 existen registros de que un misionero de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días habría sido encomendado al área de América del Sur. Allá por el año 1851 recorrieron Chile para dar inicio a su tarea proselitista, la cual se estableció definitivamente en 1925 en Sudamérica.

Este hecho se suscitó a pedido de dos familias alemanas quien en 1923 se habían mudado a Buenos Aires y escribieron a la cabecera de la Iglesia en Utah solicitando la venida de los misioneros, constituyendo así la primera congregación de mormones en América del Sur.

Los misioneros establecieron la primera Casa de Misión en la calle Rivadavia 8972 en Buenos Aires, donde se efectuaron las primeras reuniones públicas. Actualmente se encuentra una placa recordatoria de la primera misión proselitista en el Parque Tres de Febrero, en Palermo.

Metodología

Diseño

La investigación fue de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y corte trasversal.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 220 participantes, hombres y mujeres de 18 a 65 años, miembros de "La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días" que residen en la zona oeste del Gran Buenos Aires.

Se optó por seleccionar un tipo de muestreo no probabilístico de oportunidad dada la facilidad de acceso a la población.

Para la conformación de la muestra se definieron los siguientes criterios de inclusión:

- Que los participantes tengan una edad comprendida entre 18 y 65 años.
- Que pertenezcan a "La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días".
- Que residan en la zona oeste de Gran Buenos Aires.

En cuanto a los criterios se exclusión se consideró:

- Sujetos que no hayan asistido regularmente a las congregaciones religiosas y/o admitan no realizar las prácticas correspondientes.
- Sujetos que no quieran participar voluntariamente.

Instrumentos

En principio, se presentó a los individuos un breve cuestionario donde se consignaron las principales variables sociodemográficas.

Para medir la variable Bienestar Psicológico se empleó la escala BIEPS-A, diseñada por Casullo y Castro Solano (2000) para la evaluación del bienestar psicológico

autopercibido en población adulta, en base a una concepción multidimensional del constructo. Se definieron las dimensiones: Autonomía (capacidad de actuar de modo independiente); Control de Situaciones (sensación de control y autocompetencia); Vínculos Psicosociales (calidad de las relaciones personales); Proyectos (metas y propósitos en la vida) y Aceptación de Sí Mismo (sentimiento de bienestar con uno mismo). Se emplearon cuatro ítems para cada una de las escalas, de modo que el contenido de cada una de ellas reflejara las dimensiones del bienestar consideradas. Cada frase puede ser respondida en un formato de respuesta en escala de Likert con tres opciones de respuesta que oscilaban entre 1=De acuerdo a 3=En desacuerdo. Se obtuvo una puntuación total y una para cada subescala o dimensión.

Para medir la variable Religiosidad se utilizó la Escala de Evaluación de la Espiritualidad y los Sentimientos Religiosos [ASPIRES] (Piedmont, 2004; adaptación argentina: Simkin, 2017), la cual permite estudiar la espiritualidad y la religiosidad. Dicha escala evalúa dos grandes dimensiones: Sentimientos Religiosos y Trascendencia Espiritual. La primera dimensión, a su vez, se compone de dos dominios: la Participación Religiosa, que refleja cuán activamente la persona participa en rituales y actividades religiosas, evaluando además el grado de importancia que estas actividades representan para la persona. El segundo dominio es la Crisis Religiosa, donde se examina si una persona experimenta problemas, dificultades o conflictos con Dios o con su comunidad religiosa. La segunda dimensión que evalúa ASPIRES, la Trascendencia Espiritual, es un constructo motivacional que refleja el esfuerzo del individuo por crear un sentido personal más amplio para su vida. Quienes presentan altos valores en esta dimensión resultan capaces de encontrar un sentido y un propósito para su vida, más allá de su percepción inmediata del tiempo y el espacio. Además, se sienten apegados a la naturaleza y las comunidades, mientras que aquellas personas con baja Trascendencia Espiritual presentan una orientación más materialista, que los conduce a

vivir el aquí y ahora. Cabe consignar que esta dimensión se conforma con tres facetas: la Realización en la Oración, que es la habilidad para crear un espacio personal que permite sentir una conexión con una realidad más amplia; la Universalidad, que representa la creencia de que existe un sentido de la vida más amplio que el que conocemos; y la Conectividad, definida como el sentimiento de pertenencia y de responsabilidad con una realidad humana más amplia que atraviesa diferentes grupos y generaciones.

Procedimiento

Ambos instrumentos se administraron en forma presencial a distintos miembros de la comunidad religiosa "La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días" más conocidos como mormones, de la zona Oeste del Gran Buenos Aires. Los mismos fueron tomados en los edificios donde se congregan en las diferentes zonas del Gran Buenos Aires, con motivo de diversas actividades, a excepción de unos pocos que se enviaron vía correo electrónico.

Posteriormente los datos obtenidos fueron tabulados y sistematizados con el SPSS 25.0.

Resultados

Análisis de normalidad

Se realizó el análisis de la normalidad utilizando la Prueba de Shapiro- Wilk para las 4 dimensiones que conforman la Escala Bienestar Psicológico administrada, en adelante BP, es decir Aceptación/Control, Autonomía, Proyectos y Vínculos, como así también para para las dimensiones Sentimientos Religiosos y Trascendencia Espiritual y las sub-dimensiones Religiosidad, Crisis Religiosa, Realización en la Oración, Universalidad y Conectividad de la Escala de Evaluación de Espiritualidad y Sentimientos Religiosos, en adelante ASPIRES. Se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla I.

Prueba de normalidad

Variables	**p**
BIEPS Aceptación/control	.001
BIEPS Autonomía	.001
BIEPS Proyectos	.001
BIEPS Vínculos	.001
Sentimientos religiosos	.001
Trascendencia espiritual	.001
Religiosidad	.001
Crisis religiosa	.001
Realización en la oración	.001
Universalidad	.002
Conectividad	.011

Como se puede observar, todas las dimensiones de la escala BP y todas las dimensiones de la escala ASPIRES no siguen un patrón de distribución normal.

Análisis de la relación entre las variables

Tabla II.

Relación entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Trascendencia Espiritual

Bienestar Psicológico	Trascendencia Espiritual	p
Aceptación/Control	Rho= -.231	.001
Autonomía	Rho= .024	.723
Proyectos	Rho= -.225	.001
Vínculos	Rho= -.141	.037

Nota: Estadístico utilizado: Rho de Spearman

Se observa una relación significativa inversa y baja entre las dimensiones del BP Aceptación/Control, Proyectos y Vínculos con la dimensión Trascendencia Espiritual.

Análisis de la relación entre variables y sub-escalas

Tabla III.

Relación entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Religiosidad

Bienestar Psicológico	Religiosidad	p
Aceptación/Control	Rho= -.271	.001
Autonomía	Rho= -.118	.083
Proyectos	Rho= -.185	.006
Vínculos	Rho= -.215	.001

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

Como se observa, tres de los componentes del BP: Aceptación/Control, Proyectos y Vínculos, presentan relación significativa con la sub-escala Religiosidad. Dicha relación fue inversa y baja, es decir, cuanto mayor BP menor Religiosidad y viceversa.

Tabla IV.

Relación entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Crisis Religiosa

Bienestar Psicológico	Crisis Religiosa	p
Aceptación/Control	Rho= .130	.055
Autonomía	Rho= .097	.152
Proyectos	Rho= .174	.010
Vínculos	Rho= .219	.001

Nota: Estadístico utilizado: Rho de Spearman

Respecto a la relación entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y la variable Crisis Religiosa, se halló una asociación directa y baja con Proyectos y Vínculos. Es decir que según el modelo de Piedmont (2004) algunas personas pueden responder fortaleciendo los vínculos con aquellos que comparten su misma crisis religiosa.

Tabla V.

Relación entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Realización en la Oración

Bienestar Psicológico	**Realización en la Oración**	**p**
Aceptación/Control	Rho= -.217	.001
Autonomía	Rho= .064	.349
Proyectos	Rho= -.219	.001
Vínculos	Rho= -.127	.061

Nota: Estadístico utilizado: Rho de Spearman

Existe una relación estadísticamente significativa inversa y baja entre Aceptación/Control y Proyectos del BP y la sub-escala Realización en la Oración.

Tabla VI.

Relación entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Universalidad

Bienestar Psicológico	**Universalidad**	**p**
Aceptación/Control	Rho= -.188	.005
Autonomía	Rho= -.018	.790
Proyectos	Rho= -.184	.006
Vínculos	Rho= -.074	.274

Nota: Estadístico utilizado: Rho de Spearman

Existe una relación significativa inversa y baja entre Aceptación/Control y Proyectos del BP y la sub-escala Universalidad

Tabla VII.

Relación entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Conectividad

Bienestar Psicológico	**Conectividad**	**P<**
Aceptación/Control	Rho= -.125	.066
Autonomía	Rho= -.032	.642
Proyectos	Rho= -.118	.081
Vínculos	Rho= -.149	.028

Nota: Estadístico utilizado: Rho de Spearman

Se observa una asociación significativa inversa y una fuerza del vínculo baja entre Vínculos del BP y la sub-escala Conectividad.

Conclusión

El objetivo de esta investigación fue evaluar la relación existente entre Religiosidad, Espiritualidad y Bienestar Psicológico en miembros de la comunidad religiosa de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Por lo cual se plantearon las siguientes hipótesis: 1) Cuanto mayor es la religiosidad de los practicantes, mayor es el nivel de bienestar psicológico que experimentan, y 2) La espiritualidad aumenta a medida que se incrementan los vínculos positivos con otros y las metas y proyectos de vida.

Respecto a la hipótesis 1, los resultados evidenciaron que la misma se vio refutada ya que, las sub-escalas de BP: Aceptación/Control, Proyectos y Vínculos, presentan una relación significativa, pero inversa (no directa) con la sub-escala Religiosidad, es decir, cuanto mayor era la Religiosidad de un sujeto, menor era su BP.

Dichos resultados podrían apoyarse en la fundamentación teórica de França-Tarragó (s/f) quien plantea que no existe una teoría que pueda explicar psicológicamente y de manera acabada la religión. Desde la perspectiva de la tradición social se concibe a la religión como un hábito social. Es decir que los valores religiosos se pasan de generación en generación y es reforzada socialmente a través de los rituales religiosos, de esta manera podría no ser internalizada en su totalidad por las personas de manera subjetiva. También, Allport y Ross (1967) explican la importancia de los componentes cognitivos asociados a la religiosidad y realizan una diferenciación entre la religiosidad intrínseca, vinculada a lo saludable, y la religiosidad extrínseca que deriva de las necesidades de consuelo y seguridad.

Seligman, et al. (2006) afirman que el sentido de la vida puede apoyarse en la búsqueda de un sistema de creencias coherente, para tener esperanza sobre el futuro y afrontar con optimismo las adversidades, a su vez, la asistencia al culto y el hecho de formar parte de una comunidad permite contar con apoyo social emocionalmente significativo y se asocia a un estilo de vida más saludable. Es decir, que de acuerdo como el sujeto internalice

la religiosidad será favorable o no respecto al aumento o desarrollo de su bienestar psicológico y de ahí la consistencia con los resultados obtenidos en esta investigación.

En cuanto a la hipótesis 2, los resultados también dieron cuenta de la refutación de la misma, ya que se halló una relación significativa inversa y baja entre las dimensiones del BP: Aceptación/Control, Proyectos y Vínculos con la dimensión Trascendencia Espiritual. Es decir que a mayor Trascendencia Espiritual, menor es la Aceptación/Control, Proyectos y Vínculos del sujeto.

Se entiende que el término espiritualidad tiene un sentido mucho más amplio y más complejo que la religión en sí y agrupa las ideas filosóficas acerca de la vida, su significado y su propósito. Lo espiritual se entiende como una dimensión dentro de cada persona, que se experimenta de manera diferente en diferentes momentos (Sánchez, 2002; Hall & Smith, 2004). Quizá por ello, la mayor parte de la gente no puede describir su espiritualidad de forma adecuada. Se puede definir como una fuerza dinámica que mantiene en crecimiento y en constante cambio a los sujetos, que colabora con conductas y sentimientos positivos (Van Kaam, 1995). Asimismo, la espiritualidad permite reflexionar sobre uno mismo (Golberg, 1998). Por dicho motivo, se podría hipotetizar que los sujetos que se inclinan por una mayor espiritualidad, pueden estar atravesando una situación de adversidad que no permita medir un alto bienestar psicológico, ya que puede encontrarse en un proceso de transición respecto a un determinado momento adverso en su vida.

Recordando los aportes de Castro Solano (2010), aun cuando la desaparición de los trastornos psicológicos trae aparejado un alivio para el sufrimiento humano, ello no necesariamente implica un mayor bienestar psicológico.

En cuanto a las limitaciones encontradas durante la presente investigación, cabe resaltar que la selección de la muestra fue no probabilística, de un tamaño relativamente pequeño, lo que no permitiría generalizar los resultados y realizar modelos de análisis de datos más complejos. Para profundizar en los mismos, se recomendaría realizar un estudio longitudinal para poder comparar a una misma muestra en el tiempo y así observar los cambios que se producen en los practicantes respecto a las variables estudiadas, como ser: Religiosidad, Espiritualidad y Bienestar Psicológico.

Por último, otra limitación encontrada tuvo que ver con el cuestionario sociodemográfico el cual podría ampliarse en futuras investigaciones para realizar diferencias estadísticas entre los grupos de interés. A su vez, se sugiere en próximas investigaciones incluir otras variables psicológicas actuantes, como la personalidad, la resiliencia y el sentido de vida de los sujetos.

Referencias

Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of personality and social psychology, 5*(4), 432.

Alpizar Rojas, H. Y., y Salas Marín D. E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Rev. electrónica de estudiantes Esc. de psicología, 5*(1), 65-83. https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/1188/1251

Belcher, A. D., & Holzemer, S. (1989). Spirituality and Sense of Well-Being in Persons With Aids. *Holistic Nursing Practice, 3*(4), 16-25. doi: 10.1097/00004650-198908000-00005.

Ben-Shajar T. (2011). *La búsqueda de la felicidad. Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección.* Alienta.

Boykin, A., & Schoenhofer, S. (1993). *Nursing as Caring: A Model for Transforming Practice*. NLN.

Castro Solano, A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva.* Paidós

Casullo, M. M., & Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP, XVIll* (1), 5-39. https://doi.org/10.18800/psico.200001.002

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*(3),572-577. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337

Domínguez Bolaños, R. E., & Ibarra Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, *21*(96),660-679. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035

França-Tarragó, O. (s/f). *Ética para Psicólogos. Introducción a la psicoética.* Descleé de Brouwer.

Frankl, V. (1994). *La experiencia ignorada de Dios.* Herder

Freud, S. (1912). *Totém y Tabú.* http://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/TOTEM%20Y%20TABU.pdf

García, C. (2002). *Epicuro: clásicos de Grecia y Roma.* Alianza.

Goddard, N. (1995). Spirituality as integrative energy: a philosophical analysis as requisite precursor to holistic Nursing Practice. *J. Adv. Nursing*, *22*(4), 808-815. doi: 10.1046/j.1365-2648.1995.22040808.x.

Golberg, B. (1998). Connection: An Exploration of Spirituality in Nursing Care. *J. Adv Nursing*, *27*(4), 836-842. doi: 10.1046/j.1365-2648.1998.00596.x.

Hall, L. & Smith, N. (2004). *Self care Nursing*. Prentice Hall Inc.

James, A., & Wells, A. (2003). Religion and mental health: towards a cognitive-behavioural framework. *British Journal of Health Psychology*, *8*(3), 359–376. https://doi.org/10.1348/135910703322370905

James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience.* Independently published

Koenig, H. G., King, D., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health.* Oxford University Press.

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. (2013). Comunicados de Prensa. https://www.saladeprensamormona.org.ar/articulo/historia-de-la-iglesia-de-jesucristo-de-los-santos-de-los-ultimos-dias-en-el-area-sudamerica-sur

Martínez Martí, María Luisa (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. Clínica y Salud, 17(3),245-258.[fecha de Consulta 9 de Marzo de 2022]. ISSN: 1130-5274. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613871003

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harpers.

Meyer, C. (2010). *Los nuevos Psi.* Cuspide

Millon, T. & Everly, G. (1994). *La personalidad y sus trastornos.* Martínez Roca.

Moller, M. (1999). Meeting Spirituality Needs on an Inpatient Unit. *Journal of Psychosocial Nursing and Metal Health Service, 37*(11), 5-10. doi: 10.3928/0279-3695-19991101-04.

Navarro Ramos, R. A., & Ortiz, J. D. (2010). *Ética y política: Ruptura o afinidad en un país convulso.* Universidad de Guadalajara. https://editorial.udg.mx/gpd-etica-y-politica-ruptura-o-afinidad-en-un-pais-convulso.html

Overmier, J. B., & Seligman, M. E. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of comparative and physiological psychology*, *63*(1), 28.

Parse, R. (2001). "La escuela de pensamiento de volverse humano". En M. Parker, *Nursing Theories and Nursing Practice*. (pp. 227-262). Philadelphia.

Pawelski, J. O. (2016). Defining the 'positive' in positive psy-chology: Part I. A descriptive analysis, *The Journal of Positi-ve Psychology*. 339-356. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137627

Piedmont, R. L. (2012). Overview and development of a trait-based measure of numinous constructs: The Assessment of Spirituality and Religious Sentiments (ASPIRES) Scale. In L. J. Miller (Ed.), *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 104–122). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199729920.013.0007

Poseck, B., Carbelo, B. & Vecina, M. (2006). La experiencia traumática desde la Psicología Positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo, 27* (1), 40-49.

Poupard, P. (1992). *Felicidad y fe cristiana.* En J. Llopis (Trad.). (pp. 1-176). HERDER

Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, *5*(2),321-336. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67916260008

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. DOI: 10.1037110003-066X.55.1.68

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive mental health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.

Sánchez, B. (2002). Un análisis del paradigma y la enfermería. El arte y la ciencia del cuidado. *Unibiblos*, 91-97.

Seligman, M E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.

Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist, 61*(8), 774. https://psycnet.apa.org/buy/2006-21079-029

Simkin, H. (2016). El modelo circumplejo de la espiritualidad. *PSOCIAL*, *2*(2), 65-76. https://www.aacademica.org/hugo.simkin/23

Simkin, H. (2016). *Espiritualidad, religiosidad y bienestar subjetivo y psicológico en el marco del modelo y la teoría de los cinco factores de la personalidad* [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional de La Plata]. Repositorio Institucional UNLP. https://doi.org/10.35537/10915/52984

Simkin, H. (2017). Adaptación y Validación al Español de la Escala de Evaluación de Espiritualidad y Sentimientos Religiosos (ASPIRES): la trascendencia espiritual en el

modelo de los cinco factores. Universitas Psychologica, 16(2), 1–12. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.aeee

Simkin, H., & Azzollini, S. (2015). Personalidad, Autoestima , Espiritualidad y Religiosidad desde el Modelo y la Teoría de los Cinco Factores. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, *7*(2), 339–361. https://doi.org/10.5872/psiencia/7.2.

Van Kaam, A. (1995). *"The dynamics of spiritual self direction".* (pp. 808-815). Denville.

Wald, S., & Bailey, S. (1990). Nurturing the spiritual component in care for the terminally ill. *Caring*, *9*(11), 64-68.

Wright, K. (1998). Professional, Ethical and legal Implications for Spiritual Nursing Care. *Imagen J Nurs Sch, 30*(1), 81-83. doi: 10.1111/j.1547-5069.1998.tb01241.x.

Yoffe, L. (2007). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Psicodebate, 7,* 193-206. https://doi.org/10.18682/pd.v7i0.435

Anexos

Soy estudiante de la Universidad Abierta Interamericana y estoy desarrollando mi tesis de grado. Necesito de su colaboración completando los cuestionarios que verá a continuación. No existen respuestas correctas o incorrectas, los datos obtenidos serán utilizados a los fines de la investigación por lo que se garantiza la confidencialidad de los mismos. Desde ya muchas gracias por su participación.

Fecha: _____
Edad: _____
Género (marque con una X): ☐Masculino ☐Femenino

Sección I
Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: *Estoy de acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; Estoy en desacuerdo.* No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con *una cruz* en *uno* de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Creo que se lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

Sección II
Éste cuestionario le preguntará acerca de diversas percepciones que tiene acerca de su visión del mundo y su lugar en él. No invierta mucho tiempo pensando acerca de su respuesta en cada ítem individual, conteste de acuerdo a su primera reacción.

1. ¿Cuán seguido lee la Biblia/Torah/Gita/Libro de Mormón?

☐ Nunca
☐ Una o dos veces al año
☐ Varias veces al año
☐ Aproximadamente una vez al mes
☐ 2 o 3 veces al mes
☐ Casi todas las semanas
☐ Varias veces por semana

2. ¿Cuán seguido lee literatura religiosa aparte de la Biblia/Torah/Gita/Libro de Mormón?
☐ Nunca
☐ Una o dos veces al año
☐ Varias veces al año
☐ Aproximadamente una vez al mes
☐ 2 o 3 veces al mes
☐ Casi todas las semanas
☐ Varias veces por semana

3. ¿Cuán seguido reza/ora?
☐ Nunca
☐ Una o dos veces al año
☐ Varias veces al año
☐ Aproximadamente una vez al mes
☐ 2 o 3 veces al mes
☐ Casi todas las semanas
☐ Varias veces por semana

4. ¿Cuán seguido asiste a servicios religiosos?
☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ Ocasionalmente ☐ Frecuentemente ☐ Muy frecuentemente

5. ¿Hasta qué punto tiene usted una relación personal, única, íntima con Dios?
☐ Ninguna relación ☐ Leve ☐ Moderada ☐ Fuerte ☐ Muy fuerte

6. ¿Tiene experiencias en las que siente una unión con Dios y alcanza una verdad espiritual?
☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ Ocasionalmente ☐ Frecuentemente ☐ Muy frecuentemente

7. ¿Cuán importantes son sus creencias religiosas para usted?
☐ Extremadamente importantes
☐ Muy importantes
☐ Bastante importantes
☐ Poco importantes
☐ Muy poco importantes
☐ Para nada importantes

8. Durante los últimos 12 meses, sus intereses y compromisos religiosos....

1 - - - - - 2 - - - - - 3 - - - - - 4 - - - - - 5 - - - - - 6 - - - - - 7
Aumentaron — Se mantuvieron igual que siempre — Disminuyeron

9. Siento que Dios me está castigando
☐ Frecuentemente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ Neutral ☐ De acuerdo ☐ Fuertemente de acuerdo

10. Me siento abandonado por Dios

☐Frecuentemente en desacuerdo ☐En desacuerdo ☐Neutral ☐ De acuerdo ☐Fuertemente de acuerdo

11. Me siento aislado por otros que profesan mi fe

☐Fuertemente en desacuerdo ☐En desacuerdo ☐ Neutral ☐ De acuerdo ☐Fuertemente de acuerdo

12. No puedo o no quiero involucrar a Dios en las decisiones que tomo acerca de mi vida

☐Fuertemente en desacuerdo

☐En desacuerdo

☐Neutral

☐De acuerdo

☐Fuertemente de acuerdo

Sección III

A continuación le pedimos que nos indique en qué grado está de acuerdo con cada afirmación, según la siguiente escala:

Fuertemente en desacuerdo	**En desacuerdo**	**Neutral**	**De Acuerdo**	**Fuertemente de acuerdo**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

1.No he experimentado una profunda sensación de plenitud y felicidad a través de mis rezos y/o meditaciones	1	2	3	4	5
2.No siento una conexión con un Ser o Realidad superior	1	2	3	4	5
3.No creo que mi vida esté conectada de alguna manera con toda la humanidad	1	2	3	4	5
4.Medito y/o rezo para poder alcanzar un plano espiritual más elevado	1	2	3	4	5
5.Toda la vida está interconectada	1	2	3	4	5
6.Hay un orden en el universo que trasciende el pensamiento humano	1	2	3	4	5
7. La muerte realmente pone fin a la proximidad emocional con otro	1	2	3	4	5
8.En la tranquilidad de mis rezos y/o de la meditación siento una sensación de plenitud	1	2	3	4	5
9.He hecho cosas en mi vida porque creí que eso le gustaría a un pariente o amigo ya fallecidos	1	2	3	4	5
10.Aunque ya fallecidos, recuerdos y pensamientos de algunos de mis parientes continúan influenciando mi vida actual	1	2	3	4	5
11.La espiritualidad no es una parte central de mi vida	1	2	3	4	5
12.Encuentro fuerza interior y/o paz en mis rezos y/o meditaciones	1	2	3	4	5
13.Aunque básicamente hay bien y mal en las personas, creo que la humanidad en su conjunto es particularmente mala	1	2	3	4	5
14.No tengo fuertes lazos emocionales con alguien que ha muerto	1	2	3	4	5
15. No existe un plano más elevado de conciencia o espiritualidad que una a todas las personas	1	2	3	4	5
16.Aunque algunas personas puedan ser difíciles, siento un vínculo emocional con toda la humanidad	1	2	3	4	5
17.Medito y/o rezo para poder crecer como persona	1	2	3	4	5

18.El rezo y/o la meditación no tienen mucho atractivo para mí	1	2	3	4	5
19. Mis rezos o la meditación me dan una sensación de apoyo emocional	1	2	3	4	5
20.Siento que en un nivel superior todos compartimos un vínculo común	1	2	3	4	5
21.Quiero acercarme más al Dios en el que creo	1	2	3	4	5
22.El reconocimiento de los demás me da una profunda satisfacción de mis logros	1	2	3	4	5
23. No me importan las expectativas que mis seres queridos tienen de mi	1	2	3	4	5

Testimonio de Antonino Gianfelice

Corría el año 1926, mi padre había llegado de Italia en septiembre de 1920, el resto de la familia llegó en 1923, nos radicamos en el barrio de Liniers, yo tenía 5 años. Un domingo a la mañana fuimos a visitar a una familia amiga de mi padre. Mientras estábamos allí escuchamos cantar en lo que parecía una iglesia, eran extranjeros y había una familia de alemanes. Mi madre le pidió a mi padre que averiguara si era posible asistir. Durante esa semana pasó por nuestra casa un hermano repartiendo folletos puerta por puerta. Se trataba del hermano Friedrichs. El folleto se llamaba 'El Evangelio Restaurado', y al observar que las reuniones se efectuaban en la calle Rivadavia 8972, animó a la familia para comenzar a asistir a la Iglesia y lo hicimos poco después. (Manuscrito por Antonino Gianfelice, Buenos Aires, 1986. Otras referencias en Historias Orales de Antonino Gianfelice, Departamento Histórico, 1985, páginas 2 y 3)



©2013 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Testimonio de la hermana María Meta Biebersdorf de Párraga

Después de la guerra de 1914-18 mis padres resolvieron venir a la Argentina pues ya vivía acá mi tía Anna Kullick. En esa época en Argentina había trabajo y la situación en Alemania era muy difícil.

Mi padre, mi madre y yo llegamos a la Argentina el 3 de abril de 1923 y luego alquilamos una casa en Irala 1830 de Dock Sud. Tengo muchos recuerdos de esa casa, era de madera y chapa y construida sobre pilotes a causa de las frecuentes inundaciones de la zona.

Emil Hoppe y Wilhelm Friedrichs le presentaron a mi padre un Libro de Mormón antes de la llegada de los misioneros. Cuando mi padre recibió el Libro de Mormón lo leyó y sintió que era la Iglesia verdadera y luego quiso bautizarse.

Aunque yo era una niña pequeña conocí al Elder Ballard; era una persona muy amable. Fui bendecida por el Elder Rulon Wells.

Mi papá me contaba que el Elder Ballard era una persona muy querida y que él sabía que era un mensajero de Dios, que la Iglesia era verdadera y que tenía la autoridad para predicar el Evangelio en esta tierra.

El Elder Ballard visitó nuestra casa en Dock Sud y mi padre, mucho tiempo después de su partida, mencionaba en sus discursos las cosas que había oído de él en sus predicaciones.

El primer grupo de Santos del continente sudamericano en Buenos Aires. La hermana Párraga es la niña a la izquierda de la primera fila.




ARGENTINA



©2013 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS





©2013 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



©2013 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



©2013 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



©2013 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



©2013 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



©2013 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



©2013 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Reflexiones Finales

"cada uno de nosotros tiene un talento único y una manera única de expresarlo; hay una cosa que cada individuo puede hacer mejor que cualquier otro en todo el mundo, y por cada talento único y por cada expresión única de dicho talento, también existen unas necesidades únicas; cuando estas necesidades se unen con la expresión creativa de nuestro talento, se produce la chispa que crea la abundancia; el expresar nuestros talentos para satisfacer necesidades, crea riqueza y abundancia sin límites" (Chopra,1994, p.26).

El enfoque basado en la personalidad positiva, ha permitido reconocer las fortalezas cognitivas y psicológicas de cada persona como verdaderas zonas de desarrollo potencial, al abandonar el enfoque centrado en las debilidades y concentrarse en las fortalezas del individuo se deja de

remar contra corriente, cuya dirección es donde va todo el mundo compitiendo unos con otros. Al enfocarse en las fortalezas se logra que el sujeto fluya con la vida, se puede diferenciar de los demás y construir su proyecto de vida personal y profesional con sus talentos como bandera del éxito, adentrándose en el terreno donde se compite con uno mismo, en la lucha por alcanzar un mejor nivel de desarrollo personal; se trata de esforzarse por crear una mejor versión de sí mismo cada vez, simplemente de progresar no de llegar a la perfección, que sirva como base para proyectar en el futuro nuestro desarrollo hasta llegar a cristalizar un proyecto de vida exitoso, útil, satisfactorio, lleno de esperanza y de motivación intrínseca de naturaleza duradera, generando estados de bienestar personal de largo plazo al estar basados en sus talentos, dones, virtudes y capacidades, creando una personalidad positiva cada vez más fuerte para reconocerse como ser único, y estar en posibilidad de abrir un abanico de oportunidades de desarrollo personal y profesional que jamás había imaginado. Es así como se puede identificar claramente que, las personas que realizan actividades que los apasionan intensamente, los compromete verdaderamente con el logro de metas y objetivos definidos en sus proyectos personales o profesionales aunque no recibieran recompensa económica por ellas,