


**INFLUENCIA DE LA ESPIRITUALIDAD EN BIENESTAR DE PERSONAS  
ADULTAS PRACTICANTES DEL CRISTIANISMO EVANGÉLICO  
PERTENECIENTES A UNA IGLESIA DE LA CIUDAD DE LOS MOCHIS,  
SINALOA**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n2-057>

**Data de submissão:** 06/01/2025

**Data de publicação:** 06/02/2025

**Georgina Félix Ortiz**

Dra.

E-mail: [gfelixortiz@gmail.com](mailto:gfelixortiz@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4733-1910>

**Leticia Carreño Saucedo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9221-6620>

**Guillermo Escalante Orrantia**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6124-7101>

**Pablo Ochoa Barraza**

E-mail: [pochoabarraza@gmail.com](mailto:pochoabarraza@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8232-3599>

**Carlos Alberto Apodaca López**

E-mail: [carlosapl75@live.com.mx](mailto:carlosapl75@live.com.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3500-5667>

**Rosalba Trinidad Chávez Moreno**

E-mail: [rochamor2@gmail.com](mailto:rochamor2@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9078-6921>

**Natanael Parra Gutiérrez**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1378-7764>

**Julio Alberto Camacho Félix**

E-mail: [julio.camacho@uadeo.mx](mailto:julio.camacho@uadeo.mx)

---

## RESUMEN

El objetivo de la invitación es detallar la vivencia de las prácticas espirituales y su impacto en el bienestar de los seguidores del cristianismo evangélico pertenecientes a la comunidad de la Iglesia en Los Mochis, Sinaloa.

El enfoque utilizado para esta investigación fue de carácter mixto con predominancia del enfoque cualitativo, implementado el método fenomenológico, con un diseño secuencial, en la primera fase se atiende a la esfera cuantitativa de la investigación determinando el nivel de bienestar de los participantes y la segunda fase, atiende la esfera cualitativa que tiene como propósito estudiar y describir la vivencia en las prácticas espirituales. Para recabar información se creó el cuestionario descriptivo para la experiencia espiritual con el objetivo de que los participantes describieran su experiencia y así indagar en su vivencia de la espiritualidad, conocer sus prácticas y actividades que

realiza la persona creyente, es un cuestionario de 21 preguntas abiertas y orientadas a la descripción de estas experiencias, para esto se tomaron en cuenta los componentes para cada variable encontrados en la literatura. se implementó el cuestionario de continuo de salud mental MHC para medir el bienestar de las personas creyentes, este instrumento fue desarrollado por la doctora Keyes (2002). Los resultados del cuestionario del continuo de salud mental MHC (Medición del bienestar) muestran bienestar general promedio para los practicantes del cristianismo evangélico en la iglesia JN de los Mochis, sin embargo puntúan en un bienestar alto en el bienestar psicologico (eudemonia dentro del modelo de keyes) y bienestar social, manteniendo un bienestar promedio en hedonia (vivencias de los afectos, emociones positivas); el código con más citas fue el referente a los afectos con 31 (citas), seguido por Relaciones interpersonales con 25, concepto con 22, crecimiento personal con 17, conexión y significado con 15, así como certeza/esperanza con 14 y auto-concepto con 13. En cuanto a la relación entre categorías, se puede observar una amplia relación entre las prácticas y actividades, las relaciones personales y la vivencia de emociones positivas, otro punto a destacar es que la busca de trascendencia y el conocimiento a cerca de un ser supremo, les dota de significado y propósito de vida, que a su vez se relaciona con el crecimiento personal y por ende al auto-concepto.

**Palabras clave:** Bienestar. Espiritualidad. Religión. Cristianismo. Percepción. Significado de Vida. Propósito. Conexión. Dios. Autoconcepto. Prácticas Espirituales. Eudaimonia. Hedonia.

## 1 INTRODUCCIÓN

Dentro del ámbito de la psicología, el tema de la espiritualidad y la trascendencia cobra importancia en la corriente de la psicología de la religión y la psicología positiva. En la primera, se examina el impacto de la religión y la espiritualidad en diversos aspectos como el razonamiento moral, los valores sociales, la personalidad, el prejuicio y el proceso de socialización. En este contexto, Simkin y Hugo, junto con Etchevers y Martín (2014), ofrecen una síntesis acertada de lo planteado por Piedmont R acerca de la relación entre la espiritualidad y la salud mental:

"En el contexto de la búsqueda de un sentido más amplio de significado personal dentro de un marco escatológico, se puede establecer una conexión con una mayor satisfacción en la vida y una menor probabilidad de desarrollar trastornos mentales. Según el autor, dado que cada individuo es consciente de su propia mortalidad, surge la necesidad de construir un propósito y significado para la existencia. Preguntas como ¿cuál es mi propósito aquí? ¿Qué sentido tiene la vida? ¿Por qué debo realizar ciertas acciones? influyen en la dirección que tomamos en nuestras vidas. Idealmente, las respuestas a estas interrogantes ayudan a integrar las diversas experiencias de la vida en un todo coherente y significativo, brindando así un impulso para vivir y un propósito para la existencia. Sin embargo, el autor señala que existen múltiples respuestas a estas preguntas existenciales, y que algunas ofrecen un mayor respaldo emocional y una mayor capacidad de recuperación psicológica que otras. Una forma de categorizar estas respuestas es en función del marco temporal que las personas utilizan para interpretar sus vidas." (Piedmont, 2012).

A continuación, se propone abordar el desarrollo de la problemática considerando aspectos históricos como antecedentes, a través de la revisión de diversos autores que han investigado temas relacionados con la salud mental, el bienestar y la espiritualidad. El objetivo es proporcionar información adecuada para comprender el origen y la relevancia actual de la problemática. Por último, se discutirán las limitaciones que podrían afectar el alcance de esta investigación.

## 2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el año 2021, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) difundió los resultados de la Encuesta Nacional del Bienestar Autoreportado (ENBIARE), en la que participaron 84.4 millones de individuos, con una distribución de 39.8 millones de hombres y 44.6 millones de mujeres. Según los hallazgos, los adultos mexicanos califican en promedio su satisfacción con la vida en 8.45 en una escala que va de 0 a 10.

La ENBIARE (2021) define la satisfacción con la vida desde una perspectiva de bienestar subjetivo, la cual se describe como "una evaluación, resultado de una breve reflexión, acerca de cómo la persona valora su propia vida y la importancia que asigna a diferentes aspectos de la misma".

Por otra parte, se revela que un 15.4% de la población adulta muestra síntomas de depresión, destacando que en el segmento femenino esta proporción asciende al 19.5%. Respecto a la ansiedad, el 19.3% de los adultos evidencian síntomas de ansiedad severa, mientras que el 31.3% manifiestan síntomas de ansiedad mínima.

Otro punto relevante de este análisis sugiere que la ausencia de una red de apoyo social, como la familia y grupos de amigos, está fuertemente asociada con una mayor puntuación en los síntomas de depresión y ansiedad. Por otro lado, actividades como la meditación, el ejercicio físico o la participación en deportes se relacionan con una menor puntuación en estos síntomas.

En el estado de Sinaloa, el 15.8% de los adultos informan experimentar síntomas de depresión, mientras que el porcentaje aumenta al 48.9% en el caso de los síntomas de ansiedad. Otro aspecto importante a considerar se relaciona con la situación económica. Según la encuesta, el 43.4% de la población adulta tiene la expectativa de no poder cubrir los gastos del mes, lo que se considera un indicador de pobreza subjetiva. Además, el 11.3% expresó incertidumbre en este aspecto. Estos hallazgos destacan la importancia significativa de la situación económica en el bienestar y la calidad de vida de los residentes mexicanos.

Es importante resaltar algunos aspectos derivados del análisis de datos del ENBIARE 2021. En primer lugar, es fundamental reconocer que hay una considerable parte de la población que experimenta síntomas de ansiedad y depresión, lo cual tiene un impacto directo en su bienestar y calidad de vida. Además, es relevante destacar que tener una vida social satisfactoria, es decir, contar con relaciones interpersonales de calidad, podría influir positivamente en el desarrollo de un mayor bienestar. En la misma línea, participar en actividades que promuevan el desarrollo físico y mental, como la meditación o la práctica de deportes, también puede ser beneficioso.

Por lo tanto, Hernandez (2021) plantea interrogantes sobre los puntajes de bienestar reportados por el ENBIARE, sugiriendo que el malestar experimentado en una sociedad caracterizada por el abuso laboral, la violencia física y psicológica, la guerra contra el narcotráfico, el nepotismo y la falta de oportunidades, podría cuestionar la autenticidad de esa satisfacción. Se cuestiona si dicha satisfacción es verdaderamente significativa, considerando que el sentirse feliz no necesariamente excluye la posibilidad de experimentar malestar, como se discute en el artículo "Enajenación y malestar. Marx y Freud contra la psicopatologización del sufrimiento".

"Tampoco resulta inusual que en el ser humano coexistan, aunque no se integren armoniosamente, tendencias afectivas o cognitivas opuestas. Es decir, no es imposible que una persona experimente malestar al mismo tiempo que experimenta ciertas dosis de placer, incluso si es de manera intermitente y esporádica. Después de todo, la ambivalencia psíquica, que permite la coexistencia de tendencias opuestas como placer-dolor, actividad-pasividad, amor-odio, entre otras, es el modo habitual de funcionamiento del psiquismo humano." (Hernández, 2021, citando a Freud, 1914)

Hernández, (2021) también hace referencia a Erich Fromm y Karl Marx para discutir conceptos como el de la enajenación y la patología de la normalidad. Esto implica que las formas de vida socioculturales en la modernidad provienen de un modelo que fomenta el malestar, y como resultado, la adaptación psicológica del individuo a su entorno puede generar "enfermedad".

El malestar surge de las condiciones materiales en las que se encuentran, ya que estas no son favorables para un desarrollo humano. Esto se debe a la presión constante de trabajar y consumir; las personas llevan a cabo actividades y producen bienes, pero no encuentran significado en ello. En lugar de eso, ceden el control de sus vidas a estas actividades y las consideran normales, e incluso necesarias. En resumen, no encuentran sentido en sus acciones diarias; simplemente saben que deben trabajar para alcanzar riqueza, reconocimiento, placer y consumo, entre otros objetivos. Sin embargo, estas metas carecen de conexión con el ser interior del individuo, su voluntad y su capacidad de desarrollo pleno.

Fromm(1962) afirma que la enajenación es experimentar el mundo y a uno mismo de forma pasiva y receptiva, como "sujeto separado del objeto" (Quiroz D, 2016 citando a Erich Fromm).

Villoro, (1992) plantea en su ensayo sobre el pensamiento moderno y la filosofía del Renacimiento que durante esta época el ser humano experimentó un cambio fundamental en su percepción de sí mismo en relación con la naturaleza. Dejó de considerarse como una parte pasiva u objeto dentro del entorno natural para comenzar a concebirse como un agente activo. Este cambio se debió en gran medida a la valorización de la razón y el intelecto como características distintivas del ser humano. Esta nueva visión permitió al ser humano no solo dominar y transformar los recursos naturales, sino también adquirir un poder significativo, equiparándose en cierta medida a la capacidad creadora de Dios. Sin embargo, según Villoro, esta transformación no condujo necesariamente a la creación de un entorno más bello o armonioso, ya que muchas veces estuvo motivada por la ambición y el deseo de dominio más que por el amor y la sabiduría.

También señala que la naturaleza se reduce a material para producir en función de su utilidad. Las cosas dejan de tener un sentido intrínseco y adquieren el sentido que uno les asigna. De esta manera, para un árbol cuyo propósito es desarrollarse plenamente, albergar aves, florecer y dar sombra a los demás animales, su sentido ya no le es dado por la relación que tiene con el todo, sino por la

utilidad que se le pueda dar mediante el intelecto, categorizándolo como material de construcción, como madera (Villoro, 1992).

A su vez, Quiroz (2016) presenta una serie de argumentos que amplían y complementan las ideas discutidas por Villoro, haciendo referencia a varios autores, entre ellos Safranski (2012). Safranski sostiene que las interrogantes sobre el significado de la vida y otros aspectos que tradicionalmente eran abordados por la religión han pasado a ser considerados y debatidos en el ámbito político.

A partir del surgimiento de la psicología positiva a principios del año 2000 bajo el liderazgo de Martín Seligman, se han llevado a cabo investigaciones enfocadas en el bienestar, la felicidad y la calidad de vida. Estas investigaciones se centran en identificar los factores y variables que contribuyen a una mayor satisfacción con la vida. Uno de estos factores es la búsqueda de trascendencia, la cual guarda una estrecha relación con el desarrollo y la experiencia de prácticas espirituales.

### **3 JUSTIFICACIÓN**

Algunos autores como Peterson y Seligman, (2004) resaltan la importancia de las prácticas trascendentales, especialmente la espiritualidad, ya que facilita el desarrollo de un sistema de creencias que proporciona coherencia en cuanto al propósito de la vida. Esto permite a las personas encontrar su lugar en el universo y relacionarse con el mundo a través del compromiso, utilizando sus fortalezas personales en la búsqueda de un bien mayor. De esta manera, se logra crear un significado profundo para la vida (Navascués, Calvo-Medel & Martín, 2016).

Según Aristóteles, el bienestar eudaimónico representa un aspecto crucial para la búsqueda de la felicidad y la satisfacción con la vida (Peterson, et, al, 2007). La idea de vivir una vida con propósito, derivada de principios religiosos, posiblemente conduzca a una percepción más positiva de la realidad, preparando a los creyentes para enfrentar momentos difíciles y de angustia. Por ejemplo, las enseñanzas del cristianismo alientan a los creyentes a orar como forma de fortalecer su confianza en Dios, quien se considera que tiene el control de todas las situaciones. Esta práctica religiosa, mediante la fe, puede ayudar a mitigar temores y mantener la calma en momentos de estrés y angustia. Por lo tanto, la participación en prácticas religiosas puede influir en la percepción que una persona tiene frente a eventos de la vida que sean negativos y estresantes (Yoffe, 2007).

El conocer de una manera fenomenológica la experiencia del desarrollo de la espiritualidad para una mejor percepción de felicidad y bienestar en la vida podría ayudar a las personas a implementar prácticas que les permitan concebir una mejor calidad de vida respecto a su bienestar

psicológico, en el entendido que dichas prácticas resultan en un apoyo para un cambio de perspectiva, para la aceptación y para la esperanza en las situaciones de angustia.

El pueblo mexicano se caracteriza por estar arraigado en la tradición religiosa, como se refleja en datos del INEGI que muestran que en el censo del 2020, 106,340,321 personas en México se identificaron como creyentes y practicantes de alguna religión. En contraste, las personas no creyentes representan menos del 10% de la población. Dentro de las cifras de personas creyentes, solo el 7.9% se identificó como perteneciente a la denominación del cristianismo evangélico, según datos del INEGI del 2020. Es importante señalar que practicar una religión no necesariamente implica practicar la espiritualidad, por lo que resulta interesante investigar las prácticas religiosas que realizan las personas para desarrollar su espiritualidad.

Los propósitos de esta investigación se enfocan en explorar cómo la espiritualidad puede influir en el desarrollo de una visión de vida centrada en el Ser y en sus valores morales, así como en la búsqueda de una trascendencia que fomente un estado de conexión tanto con los demás como consigo mismo. Se plantea que esta conexión esencial puede llevar a una preocupación auténtica por el bienestar de la comunidad, lo que podría romper con la sensación de enajenación mencionada por autores como From y Marx. Esta influencia espiritual se vincula con el bienestar emocional y mental de las personas. A partir de estas consideraciones, surgen las siguientes interrogantes y objetivos para estudiar este fenómeno de manera más detallada:

#### **4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

##### **4.1 PREGUNTA CENTRAL DE LA INVESTIGACIÓN**

¿De qué manera experimentan la espiritualidad en la visión de vida de las personas cristianas y como influye en su bienestar?

##### **4.2 PREGUNTAS SECUNDARIAS**

¿Cuál es el nivel de bienestar de las personas practicantes del cristianismo

¿Cuáles son las practicas espirituales que inciden en una mayor percepción de bienestar en practicantes del cristianismo?

¿Cómo se relacionan estas prácticas espirituales con el bienestar en los practicantes?

#### **5 OBJETIVO PRINCIPAL**

Describir la vivencia de la espiritualidad y su influencia en el bienestar de las personas practicante de un dogma cristiano evangélico.



## 6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Medir el nivel de bienestar de las personas practicantes del cristianismo pertenecientes a la iglesia JN

Describir la vivencia en las practicas de la espiritualidad en cristianos pertenecientes a la iglesia JN.

Describir la relación de las practicas espirituales con el bienestar de las personas practicantes.

Estos interrogantes y objetivos buscan profundizar en la relación entre espiritualidad, bienestar individual y comunitario, así como en su influencia en la percepción de la vida y los valores morales.

## 7 ANTECEDENTES

Es importante resaltar la contribución de Nogueira (2015) en su investigación titulada "Espiritualidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico", la cual puede ser considerada como una referencia clave en el contexto de los antecedentes de investigación. En este estudio, se llevó a cabo un análisis exhaustivo de diversos estudios realizados a lo largo del tiempo sobre la relación entre estas dos variables, abordando temas de psicología de la religiosidad y psicología de la espiritualidad. Nogueira señala un aumento en la cantidad de investigaciones realizadas en este campo y destaca la expansión de estos estudios hacia otras poblaciones más allá de las prácticas cristianas o judías, que eran las más comunes en investigaciones anteriores.

La autora hace referencia a Quiceno & Vianaccia (2009) al hablar sobre el surgimiento de la psicología de la religión y la espiritualidad en el ámbito académico a mediados del siglo XX, como resultado del creciente interés en investigar los fenómenos del comportamiento espiritual religioso. Este enfoque busca evaluar el impacto de la religiosidad en diversos aspectos de la vida de las personas, como su autoestima, personalidad, razonamiento moral, prejuicios, procesos de socialización y actitudes (Noriega, 2015, citando a Simkin & Etchezhar, 2013).

Noriega también menciona los avances recientes en la orientación cognitivo-conductual, donde se ha integrado la práctica de ciertas actividades religiosas como el mindfulness y la terapia de aceptación y compromiso, que forman parte de lo que se conoce como la tercera ola de terapias cognitivo-conductuales.

Por otro lado, el surgimiento de la Psicología Positiva (PP) a principios de los años 2000, liderada por Martin Seligman durante su periodo como director de la American Psychology Association (APA), marcó el inicio de investigaciones centradas en la felicidad, el bienestar y la calidad de vida.



Según Seligman, la psicología positiva se enfoca en comprender qué aspectos hacen que la vida sea satisfactoria (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Un aspecto fundamental de la psicología positiva es el estudio de las fortalezas de carácter, que abarcan rasgos positivos manifestados en pensamientos, emociones y conductas (Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P., 2004), clasificadas en grupos llamados virtudes. Uno de estos grupos es el de la trascendencia, que incluye la espiritualidad, la gratitud, la esperanza, la apreciación por la belleza y el humor.

Las investigaciones de Seligman (Peterson & Seligman, 2004) sobre la trascendencia, en particular la espiritualidad y religiosidad, indican que estas prácticas permiten desarrollar un sistema de creencias coherente sobre el propósito de la vida, proporcionando un sentido de pertenencia en el universo. Esto facilita una conexión más profunda con el mundo a través del compromiso y el uso de las fortalezas personales en la búsqueda de un propósito mayor, lo que contribuye a crear significado en la vida de las personas (Navascués, Calvo-Medel & Martín, 2016).

Piedmont (2004) propuso el desarrollo del instrumento ASPIRES (Assessment of Spirituality and Religious Sentiments Scale) como un aspecto importante dentro del estudio de la espiritualidad. Este instrumento fue diseñado para ampliar la perspectiva en la investigación de la espiritualidad, evitando así limitarse a una orientación occidental y cristiana del concepto. ASPIRES es especialmente adecuado para evaluar a personas de diferentes credos religiosos, así como a personas no religiosas y agnósticas.

ASPIRES evalúa dos dimensiones principales: el Sentimiento Religioso (SR) y la Trascendencia Espiritual (TS). La dimensión del Sentimiento Religioso se compone de dos áreas: la Participación Religiosa, que abarca la actividad y el compromiso de la persona en los rituales religiosos, y la Valoración de la Importancia Subjetiva, que examina la percepción personal de la importancia de la religión en la vida del individuo. La segunda área, denominada Crisis Religiosa, investiga la presencia de conflictos personales relacionados con la fe o la comunidad religiosa.

Por otro lado, la dimensión de Trascendencia Espiritual se refiere a la motivación intrínseca de la persona para encontrar un sentido más amplio en su vida, más allá de las experiencias cotidianas y materiales (Simkin, 2017, citando a Piedmont, 1999; 2004). El instrumento ASPIRES permite una evaluación más completa y diversa de la espiritualidad, considerando diferentes perspectivas y creencias religiosas, así como la ausencia de creencias religiosas en individuos agnósticos o no religiosos.

## 8 CONCEPTOS DE ESPIRITUALIDAD

El concepto de espiritualidad puede resultar fácilmente ambiguo debido a su naturaleza abstracta, que abarca diversas situaciones. Por lo tanto, es importante explorar la conceptualización de la espiritualidad, y al revisar la literatura encontramos ciertos aspectos en los que varios autores coinciden. Al retomar el estudio de Nogueira (2015), podemos comenzar con la definición de Piedmont (1999; 2001), quien la describe como la capacidad del ser humano para percibir, en diferentes grados, la existencia de un significado más profundo que trasciende el pensamiento humano y el propósito de la vida. De esta manera, la espiritualidad se convierte en la vía a través de la cual la persona otorga sentido a su existencia.

Además, Rivera-Ledesma y Montero (2005) ofrecen una definición de espiritualidad que la describen como la vivencia de lo divino. A su vez, distinguen entre espiritualidad y religiosidad, considerando esta última como un paso intermedio de socialización. En este contexto, la religiosidad se caracteriza por la búsqueda de un conocimiento orientado hacia la experiencia de lo divino.

La diferencia fundamental radica en que la espiritualidad es personal, única, dinámica y específica, trascendiendo los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la vida de los individuos, mientras que la religiosidad se enmarca en una dimensión social que sigue rituales, normas, comportamientos, conocimientos y valores que regulan la vida de los creyentes. Estos autores hacen hincapié en el papel sociocultural que desempeña la religiosidad al actuar como un protector. Argumentan que, si una persona religiosa integra en su personalidad, es decir, en sus emociones, pensamientos y conductas, el conocimiento que le otorga su religión y concreta la experiencia con lo divino, ahí es donde puede surgir la espiritualidad.

Sin embargo, si el creyente no es coherente y congruente con este conocimiento religioso, este último adquiere un carácter secundario en su vida. Otros autores, como Qinceno y Vinaccia (2009), conciben la espiritualidad como una búsqueda personal que proporciona una comprensión acerca de la existencia de la vida, su significado y la relación con lo trascendente o lo sagrado, pudiendo o no conducir al desarrollo de rituales religiosos.

Según Myto y Knight (1999), la espiritualidad comprende un conjunto de emociones que llevan al individuo a conectarse consigo mismo, con los demás y con aspectos como el propósito de vida o la naturaleza, con el fin de otorgar valor y significado, y así encontrar paz y armonía. Por otro lado, Hers (1983) menciona al historiador mexicano León Portilla, quien abordó la espiritualidad en las culturas precolombinas.

En estas culturas, la espiritualidad se entendía como la percepción de algo que trasciende lo perceptible sensorialmente, es decir, el sentido del misterio. Se indicaba que en el universo existen

diversas fuentes de significado y principios dinámicos, que una vez que se descubre su sentido profundo, permiten al ser humano comunicarse con ellos más allá de lo material. Esta conceptualización de lo espiritual en las culturas precolombinas coincide en parte con el concepto de Zinnbauer y Pargament (2005), quienes la definen como una búsqueda de lo trascendente, relacionada con creencias en energía y divinidad, y en la existencia de un orden en el universo que va más allá de lo humano y su pensamiento.

Evangelina Aloe (2018) recurre a una serie de autores (Kaye y Raghavan, 2002; Koenig 2008; Cook 2004) para explorar el concepto de espiritualidad. Iniciando con Kaye y Raghavan (2002), quienes definen la espiritualidad como un marco filosófico de vida centrado en la existencia del individuo, que guía su conducta al integrar lo físico, emocional, intelectual, social, ético y su voluntad.

Por su parte, Koenig (2008) distingue tres conceptos de espiritualidad. La "Versión moderna de espiritualidad" amplía el constructo de la religión tradicional al aplicar el término de espiritualidad en el ámbito de la asistencia sanitaria, abarcando tanto a personas de diversos credos religiosos como a aquellos sin uno en particular. La "Versión tautológica moderna de espiritualidad" extiende el concepto hacia fuera, incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos.

Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (2009) incluyen indicadores religiosos tradicionales o una búsqueda de lo sagrado, así como estados psicológicos positivos como el propósito y el significado de la vida, la conexión con los demás, la tranquilidad, la armonía y el bienestar.

Finalmente, la "Versión clínica moderna de espiritualidad" caracteriza la inclusión de los elementos anteriores junto con lo secular en su definición, incluso abarcando lo agnóstico y lo ateo.

Otro aspecto relevante es lo planteado por Cook (2004), quien presenta tres orientaciones fundamentales de la espiritualidad. La primera es de naturaleza intrapersonal, cuando la persona se conecta consigo misma, con su esencia o "ser".

La segunda es interpersonal, caracterizada por la amistad, solidaridad, comprensión, amor, admiración y aceptación de las cualidades del otro. La tercera es transpersonal, cuando se trasciende el yo, el otro y la realidad material para buscar un referente en un mundo sobrenatural del cual no hay evidencia tangible.

Estas orientaciones parecen coincidir en gran medida con lo expuesto por González-Rivera y colaboradores (2017), quienes definen la espiritualidad a través de Delaney (2005). Delaney asigna una característica de multidimensionalidad a la espiritualidad, siendo parte de una construcción social pero desarrollada individualmente a lo largo de la vida.

Delaney propone cuatro dominios: el autodescubrimiento, asociado a la búsqueda de sentido; las relaciones con los demás, basadas en un profundo respeto y reverencia hacia ellos; la conciencia

del eco, es decir, una conexión con la naturaleza; y por último, el poder superior o inteligencia universal, tomado como el elemento trascendental o sagrado.

En síntesis, la espiritualidad se define como la facultad multidimensional de búsqueda de sentido, trascendencia y conexión en las relaciones consigo mismo, con los demás, con la naturaleza o lo sagrado; puede incluir o no enfoques teístas o religiosos (González-Rivera et al., 2017).

## **9 BIENESTAR**

En el ámbito del bienestar, es crucial destacar los estudios e investigaciones de Carol Ryff y Keyes, quienes se han erigido como referentes en este campo y han sentado las bases para el desarrollo de investigaciones significativas. Han ampliado el concepto de bienestar y han formulado un modelo que, según la literatura, puede considerarse sinónimo de salud mental positiva.

Este modelo se compone de tres áreas principales: el bienestar subjetivo, que aborda las emociones y vivencias afectivas; el bienestar psicológico, que se centra en el sentido y propósito de la vida; y el bienestar social, relacionado con las interacciones y relaciones con los demás. Benavides (2017) expone esta idea citando el trabajo de Keyes (2002, 2005, 2007) y Seligman (2001).

“En el transcurso de la evolución de la investigación científica del bienestar se pudo notar que el estudio de tan solo un constructo de las tres formas de estudio del bienestar, es decir desde lo hedónico, lo eudaemónico o lo social, no bastan para predecir adecuadamente el nivel de salud mental óptima, sin embargo, al agrupar las tres variables se obtiene una nueva forma de conceptualizar la salud mental positiva y predice de mejor manera la ausencia de patología psicológica y física. Ese nuevo modelo toma el nombre de “estado completo de la salud mental o flourishing”, donde el bienestar hedónico y el eudaemónico se encuentran en altos niveles que le implican a la persona el sentirse bien, el funcionar bien y el interrelacionarse bien.” (Arias B. 2017 citando a Keyes, 2002, 2005, 2007; Seligman, 2001)

Dentro del ámbito de los estudios sobre el bienestar, García-Alandete (2013) hace referencia a los estudios de Peterson, Park y Seligman (2005), quienes han contribuido a la conceptualización del bienestar a partir del desarrollo de dos grandes perspectivas: el bienestar hedónico y el bienestar eudaimónico.

El primero se centra en la búsqueda del placer y se clasifica como bienestar subjetivo, entendido en términos de la ausencia de emociones negativas y la experiencia de emociones positivas y satisfacción con la vida. En otras palabras, el bienestar subjetivo opera con base en las emociones positivas (placenteras), el logro y la satisfacción con la vida, lo que permite evaluar si la vida es considerada como buena o mala. De esta manera, el bienestar hedónico (subjetivo) se evalúa en función de la cantidad de emociones positivas en comparación con las emociones negativas experimentadas a lo largo de la vida (Benavides, 2017, citando a Diener, 1994).

Por otro lado, el bienestar eudaimónico está compuesto por la autodeterminación, el logro de metas, el sentido y propósito de la vida, y la autorrealización, y se relaciona con el bienestar psicológico. Además, incluye el crecimiento personal y la realización de capacidades como evidencia de un funcionamiento psicológico positivo (Keyes, 2006; Ring et al, 2007; Ryan y Huta, 2009).

Ryff (1989) propuso un modelo para el bienestar psicológico compuesto de seis dimensiones: Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

García-Viniegras (2005) explica que el bienestar psicológico surge del equilibrio entre las expectativas y los logros, lo que implica la evaluación tanto del presente como de la proyección hacia el futuro. Esta satisfacción abarca diversas áreas de interés humano, como el trabajo, la familia, la salud, las condiciones de vida, las relaciones interpersonales y afectivas, incluyendo las relaciones sexuales con la pareja. La autora destaca que la satisfacción con la vida surge de la interacción entre el individuo y su entorno a niveles micro y macro sociales, donde influyen las condiciones objetivas materiales y sociales que brindan oportunidades para el desarrollo personal.

Por otra parte, Díaz et, al (2006) definen el bienestar psicológico como el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, manifestándose a través de indicadores de funcionamiento positivo.

Además, Benavides (2017) presenta la propuesta de Keyes sobre un constructo teórico del bienestar social. Este concepto se refiere a la valoración que las personas hacen de las situaciones y el funcionamiento dentro de la sociedad, considerando la percepción del contexto social y cultural como componente de la satisfacción. El bienestar social se compone de cinco dimensiones: integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social, las cuales permiten predecir variables sociales como el comportamiento prosocial.

Es importante resaltar el modelo desarrollado por Keyes (2000, 2005, 2007), quien plantea que cuando el bienestar hedónico y el eudaimónico se encuentran en niveles elevados, lo que implica sentirse bien, funcionar bien y tener relaciones interpersonales satisfactorias (en la esfera social), existe una alta probabilidad de experimentar un bienestar integral y una buena salud mental. A este estado, ella lo denomina "flourishing" o florecimiento, en contraposición a languidecer. Este modelo se conoce como el Continuo de Salud Mental (MHC).

Según la revisión de la literatura sobre la relación entre espiritualidad y bienestar, existe una correlación positiva entre la religión intrínseca y ciertos aspectos del bienestar psicológico (Blaine & Crocker, 1995; Ventis, 1995).

Rodríguez (2011) argumenta que tanto la religiosidad como la espiritualidad influyen positivamente en la vida de las personas al fomentar actitudes de reflexión interna y proporcionar esperanza y sentido de vida.

Los resultados de un estudio realizado por Ellison, Gays & Glass (1989) sugieren que las personas con una mayor religiosidad tienden a recuperarse más rápidamente de la depresión, los pacientes con cáncer tienen menos pensamientos de muerte, y se observa un aumento en el bienestar subjetivo en la población en general. Además, se encontró una asociación positiva entre los aspectos religiosos y la satisfacción con la vida.

En la literatura también menciona (Rodríguez-Fernández, 2011; Piedmont, 1999) que hacer prácticas espirituales, como la oración, contribuyen al aumento del bienestar psicológico, así como a la paz interior, al autoconocimiento y a la búsqueda de trascendencia. Estas prácticas también fomentan una mayor sensación y frecuencia de emociones positivas (emociones placenteras), así como una mayor autoestima, compasión y esperanza.

Por otro lado, Fraid (1995) informa no haber encontrado evidencia de que la espiritualidad contribuya al bienestar subjetivo.

En un mundo cada vez más complejo y lleno de desafíos, la búsqueda de bienestar se convierte en una prioridad para muchos. En este contexto, la relación entre espiritualidad y bienestar cobra una importancia notable. La capacidad de encontrar significado y propósito en nuestras vidas, así como de cultivar conexiones profundas con nosotros mismos, con los demás y con algo más grande que nosotros mismos, puede influir en nuestra salud mental y emocional de manera significativa.

La reflexión sobre esta relación nos invita a explorar cómo nuestras creencias, prácticas espirituales y conexiones con lo trascendente pueden impactar en nuestra percepción de bienestar. Además, nos lleva a considerar cómo podemos cultivar y nutrir estas dimensiones de nuestra vida para promover un mayor bienestar no solo para nosotros mismos, sino también para quienes nos rodean.

Al reflexionar sobre la conexión entre espiritualidad y bienestar, surge la oportunidad de profundizar en nuestra comprensión de lo que realmente nos nutre y nos hace sentir completos. Nos anima a encontrar un equilibrio entre nuestras necesidades materiales y nuestras aspiraciones espirituales, reconociendo que el bienestar verdadero es holístico y abarca todos los aspectos de nuestra existencia.

## **10 MARCO METODOLÓGICO**

La revisión de la literatura concerniente a las variables de espiritualidad y bienestar arroja evidencia de una correlación positiva entre ambos aspectos, como se ha esbozado previamente. En

virtud de esto, el propósito de esta investigación fue ampliar tales resultados mediante un estudio con un enfoque metodológico mixto, con una orientación cualitativa predominante y un alcance descriptivo.

El presente estudio tuvo como objetivo principal profundizar en la comprensión del fenómeno de la influencia mutua entre la espiritualidad y el bienestar. Dadas las limitaciones inherentes a esta investigación, que se enmarca dentro del ámbito de una práctica escolar, se ha decidido adaptar una entrevista en formato de cuestionario como método de recopilación de datos.

Se llevo a cabo un análisis exhaustivo de los componentes fundamentales que conforman la experiencia de la espiritualidad y su impacto en el bienestar, centrándose específicamente en el contexto del dogma cristiano evangélico. Además, se procedió a evaluar el nivel de bienestar percibido por los participantes con el fin de corroborar las afirmaciones establecidas en la literatura pertinente.

A través de esta estructura de investigación, se busco abordar de manera rigurosa y sistemática las interrogantes planteadas previamente, con el propósito de aportar al conocimiento científico en el campo de la psicología de la religión y el bienestar emocional.

## 10.1 TIPO DE DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Para este estudio, se implementó un diseño de investigación secuencial, siguiendo los lineamientos metodológicos sugeridos por la literatura académica. Este enfoque secuencial se seleccionó considerando el objetivo principal de la investigación, que consiste en describir la influencia de la espiritualidad en el bienestar de los individuos adherentes a un dogma cristiano particular.

En primer lugar, se llevó a cabo una fase cuantitativa del estudio, en línea con los principios de la investigación cuantitativa propuestos por autores como Cohen, Manion y Morrison (2011) y Creswell (2014). En esta etapa, se procedió a medir los niveles de bienestar de los participantes mediante instrumentos estandarizados validados previamente en la literatura científica. Se buscó obtener datos cuantitativos robustos y objetivos que permitieran una evaluación precisa de los niveles de bienestar en la población estudiada.

Posteriormente, se llevó a cabo una fase cualitativa del estudio, en consonancia con los principios de la investigación cualitativa según teóricos como Creswell (2014) y Denzin y Lincoln (2018). En esta etapa, se exploraron y describieron las vivencias, percepciones y experiencias de los participantes en relación con las prácticas espirituales y su influencia en el bienestar. Se utilizaron métodos cualitativos, como entrevistas en profundidad o grupos focales, para recopilar datos ricos y detallados sobre estos aspectos subjetivos.



El diseño secuencial de esta investigación se basa en los planteamientos de Creswell (2014) sobre la integración de enfoques cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, permitiendo así una comprensión más completa y profunda del fenómeno estudiado.

## 10.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

Para este estudio, se optó por un enfoque de muestreo no probabilístico, específicamente un muestreo de participantes voluntarios y de conveniencia, en concordancia con las directrices propuestas por autores contemporáneos como Creswell (2014), Babbie (2016) y Patton (2015). Este enfoque metodológico fue seleccionado debido a la naturaleza exploratoria del estudio y la disponibilidad de los participantes. La principal característica de la población objetivo fue su pertenencia a una comunidad cristiana, siguiendo las recomendaciones de Denzin y Lincoln (2018) y Charmaz (2014) en cuanto a la importancia de considerar el contexto sociocultural en la investigación cualitativa.

Los participantes fueron seleccionados entre adultos mayores pertenecientes a la iglesia JN en la ciudad de Los Mochis, quienes practicaban actividades consideradas espirituales con una frecuencia mínima de 2 a 3 veces por semana, conforme a las directrices de Morse (2016) y Marshall y Rossman (2016) sobre la selección de muestras en estudios cualitativos.

Para la recolección y análisis de datos, se utilizaron técnicas recomendadas por Merriam (2018) y Yin (2017), como entrevistas en profundidad y análisis temático. La muestra estuvo compuesta por un total de diez participantes (n=10), seleccionados de un grupo de reunión de la iglesia cristiana JN (Jehová Nisi) en Los Mochis. El rango de edad de los participantes osciló entre los 35 y los 70 años, siguiendo las pautas establecidas por Denzin y Lincoln (2018) para la selección de participantes en investigaciones cualitativas.

En cuanto a la composición de la muestra, se buscó equilibrar la representación de género, con cinco hombres y cinco mujeres, siguiendo las prácticas metodológicas recomendadas por autores como Miles y Huberman (2019) para garantizar la diversidad de perspectivas en el estudio. Todos los participantes eran padres de familia y presentaban una edad promedio de 50 años, lo cual se alinea con los criterios establecidos por la investigación cualitativa contemporánea.

## 10.3 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Con el objetivo central de realizar una recolección exhaustiva de datos que permitiera explorar en detalle la vivencia subjetiva de la espiritualidad, así como comprender a fondo las prácticas y actividades llevadas a cabo por individuos creyentes, se diseñó un cuestionario compuesto por 21

preguntas abiertas. Estas preguntas fueron cuidadosamente formuladas para dirigir la descripción detallada de diversas experiencias relacionadas con la espiritualidad, tomando en cuenta elementos esenciales como el propósito y significado de la vida, la conexión con uno mismo, con los demás y con lo trascendente, las prácticas espirituales, los sentimientos y emociones, el autoconcepto y las relaciones interpersonales.

En cuanto a la evaluación del bienestar en individuos creyentes, se empleó el Cuestionario de Continuo de Salud Mental (MHC), desarrollado por la doctora Keyes (2002). Este cuestionario se compone de tres dimensiones de bienestar: hedónica, psicológica y social. El MHC incluye 14 ítems que deben ser respondidos utilizando una escala tipo Likert, que abarca desde el 0 hasta el 5, con alternativas de respuesta 0=nunca, 1= una o dos veces, 2=mas o menos una vez a la semana, 3= 2 ó 3 veces a la semana, 4= casi diario y 5=diario.

Hernández-Pozo, y colaboradores (2022) llevaron a cabo la validación del instrumento en población mexicana, obteniendo como resultado una confiabilidad total de .89 en el alfa de Cronbach.

#### 10.4 PROCEDIMIENTO

Primera fase: se aplicó de forma presencial el cuestionario de continuo de salud mental, con el fin de recabar información y determinar los niveles de bienestar del grupo de participantes, se entregó el cuestionario impreso, una vez que todos los participantes tuvieron el material se procedió de dar las instrucciones y contestar el cuestionario.

Segunda fase: se aplicó el cuestionario para evaluar la experiencia subjetiva de espiritualidad a los participantes, se les entregó el cuestionario impreso lapices y/o plumas, se leyeron instrucciones de llenado y se procedió a su aplicación.

Tercera fase: se subieron los datos de los cuestionarios (preguntas y respuestas) al programa Atlas.ti para el análisis de los datos y obtención de resultados.

Cuarta fase: la evaluación y análisis de la información de los cuestionarios MHC se tomo en cuenta el archivo de Excel que incluye un algoritmo proporcionado por Hernández-Pozo y colaboradores (2022) cuya función es calcular el puntaje acorde a los baremos del instrumento para la población mexicana.

Quinta fase: el análisis de información se realizó con la creación de códigos para categorizar la información central como ideas, experiencias, conceptos (tabla 3 y 4).

Los códigos son etiquetas que permiten asignar unidades de significado a la información descriptiva o inferencial compilada durante una investigación (Nuñez, F 2006) son recursos mnemónicos utilizados para identificar o marcar los temas espeíficos en un texto.

El análisis de los datos se llevó a cabo en el programa Atlas.ti debido a la facilidad que proporciona para ordenar, clasificar e interpretar la información recabada.

| <b>Tabla 3. Códigos para la Variable de Espiritualidad</b>  |   |
|---|---|
| <i>Concepto</i>   | Referente a la cosmovisión de lo espiritual, Dios y cualidades de una persona espiritual. |
| <i>Conexión</i>   | Conocimiento y relación con uno mismo, con los demás y con un ser supremo.                |
| <i>Propósito y Significado</i>  | Búsqueda de Sentido, propósito y significado de la vida, vivir acorde a valores.          |
| <i>Prácticas y Actividades</i>  | El desarrollo de prácticas religiosas que hacen las personas de carácter espiritual       |
| Piedmont , 1999,2001; Rivera-Ledesma y Montero, 2005; ; Quinceno y Vinaccia, 2009; Delaney 2005; Hers, 1983; Zinnbauer y Pargament, 2005; Mytko y Knight ,1999; Kaye y Raghavan , 2002 ; Cook,2004; Kaye y Raghavan, 2018; Koenig,2008; González-Rivera et al. 2017 |   |

En esta tabla se muestran los códigos referente a la variable espiritualidad según la revisión de la literatura. En la columna izquierda se observa la nomenclatura del código y en la columna derecha la descripción de este.

| <b>Tabla 4. Códigos para la Variable de Bienestar</b>  |  |
|--|--|
| <i>Afectos: Emociones positivas</i>  | Sentimiento, experiencias y vivencias de emociones positivas |
| <i>Crecimiento personal</i>  | Consecución de metas y áreas de importancia                  |
| <i>Auto concepto</i>   | Como se ve a sí mismo  |
| <i>Relaciones Interpersonales</i>  | Relaciones sociales, aporte a la sociedad                    |
| García-Viniegras, 2005; Darío,et Al.2006; Ryff, 1989; Joaquin García-Alandate,2013; Peterson, Park y Seligman, 2005; Ryan y Deci,2001; Diener, Suh, Luca y Smith, 1999; KimPrieto, Diener, Tamir Scollon, 2005; Keyes, 2006; Ring, Höfer, McGee, Hickey y O'Boyle, 2007; Ryan y Huta, 2009; Diener, E. 1994; Castro-Solano, 2011; Ryff, C. 1989; Ryff C. y Keyes, C 1995; Zubieta, E., Fernández, O., & Sosa, F. 2001; Diener, E. & Suh, E. 2001; Keyes, C. & Shapiro, 2004; Keyes, C.L.M. 2002,2005,2007; Seligman M. 2001) |  |

En esta tabla se muestran los códigos referente a la variable Bienestar según la revisión de la literatura. En la columna izquierda se observa la nomenclatura del código y en la columna derecha la descripción de este.

Durante el análisis de la información recopilada de las experiencias de los participantes, se identificaron datos que podrían clasificarse en dos nuevos códigos, denominados "Trascendencia" y "Certeza/Esperanza". El código "Trascendencia" hace referencia a las experiencias y concepciones que sugieren una realidad más allá de lo material, mientras que el código "Certeza/Esperanza" se refiere a las expectativas relacionadas con situaciones futuras. De esta manera, la categorización final de la información para el análisis consta de un total de 10 códigos, como se muestra en la Tabla 5

| <i>Tabla 5. Códigos Finales para el análisis de la información</i> |   |
|--|---|
| <i>Concepto</i>  | Referente a la cosmovisión de lo espiritual, Dios y cualidades de una persona espiritual. |
| <i>Conexión</i>  | Conocimiento y relación con uno mismo, con los demás y con un ser supremo.                |
| <i>Propósito y Significado</i>                                     | Búsqueda de Sentido, propósito y significado de la vida, vivir acorde a valores.          |
| <i>Prácticas y Actividades</i>                                     | El desarrollo de prácticas religiosas que hacen las personas de carácter espiritual       |
| <i>Trascendencia</i>   | experiencias y concepciones que consideran van más allá de la realidad material           |
| <i>Certeza / Esperanza</i>   | Expectativas de situaciones futuras   |
| <i>Afectos: Emociones positivas</i>                                | Sentimiento, experiencias y vivencias de emociones positivas                              |
| <i>Crecimiento personal</i>  | Consecución de metas y áreas de importancia   |
| <i>Auto concepto</i>   | Como se ve a sí mismo   |
| <i>Relaciones Interpersonales</i>                                  | Relaciones sociales, aporte a la sociedad   |

En esta tabla se muestra la categorización final para el análisis incorporándose dos conceptos más derivados de la información arrojada por los cuestionarios.

## 11 RESULTADOS Y CONCLUSIONES

En relación con la metodología cuantitativa de la investigación, los resultados obtenidos del cuestionario del Continuo de Salud Mental (MHC) revelan un nivel promedio de bienestar general, con una puntuación media de 3.74 en el MHC. Se establece que a partir de un puntaje de 3.85 se clasifica como bienestar alto o "florecimiento", un término acuñado desde la perspectiva de la

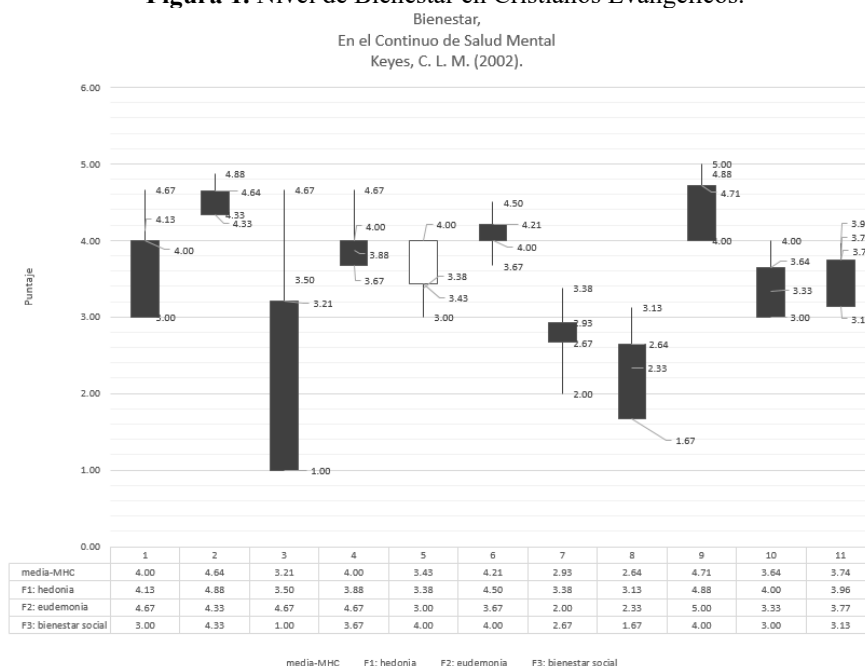
psicología positiva. Es importante destacar que el MHC abarca tres dimensiones del bienestar: hedónica, eudemonia (psicológica) y social.

Los datos recolectados indican que los participantes se sitúan dentro del promedio en cuanto al bienestar hedónico, que aborda la experiencia de afectos y emociones positivas. Sin embargo, muestran un nivel significativamente elevado de bienestar en relación con la esfera del propósito y significado de vida (eudemonia), así como en el ámbito del bienestar social (Figura 1). Estos hallazgos sugieren una percepción positiva y satisfactoria en cuanto al sentido de propósito y la calidad de las relaciones sociales entre los participantes.

Este análisis cuantitativo proporciona una visión objetiva y rigurosa del nivel de bienestar percibido por los participantes, lo que contribuye a una comprensión más profunda de la relación entre la espiritualidad y el bienestar en el contexto estudiado.

Es importante mencionar que los baremos completos para determinar el nivel de bienestar subjetivo en la población mexicana están siendo revisados para su publicación como parte del trabajo de investigación realizado por el grupo dirigido por la Dra. Hernández Pozo.

**Figura 1. Nivel de Bienestar en Cristianos Evangélicos.**

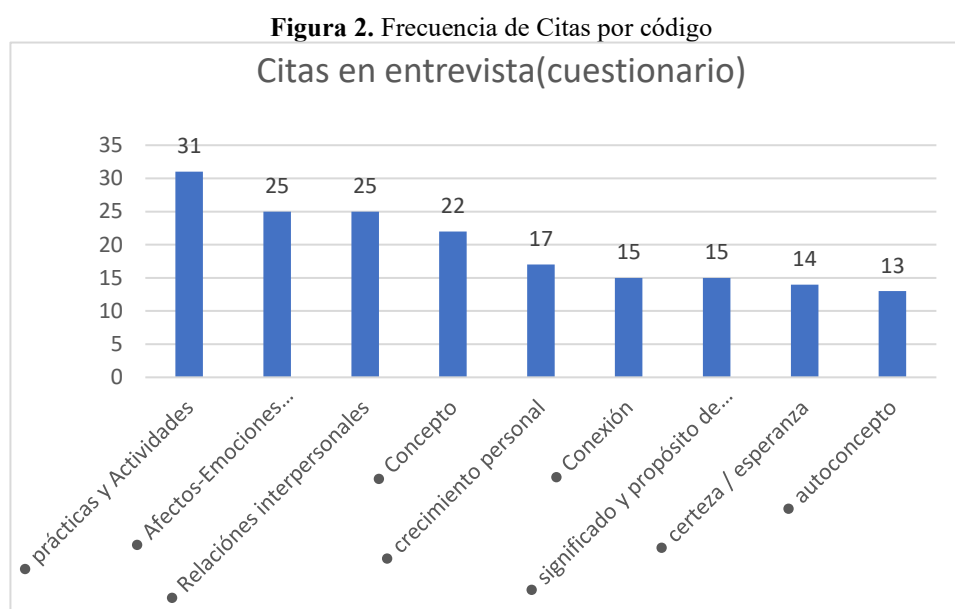


En la parte inferior de la figura 1 se presenta una tabla que muestra los puntajes en los tres factores que componen el continuo de salud mental MHC. El factor 1, denominado "Hedonía", se refiere a la vivencia de emociones positivas y afectos. El factor 2, llamado "Eudemonia", hace referencia a la asignación de propósito y significado de vida, así como al vivir conforme a valores y

contribuir a la sociedad. Por último, el factor 3 es el "Bienestar Social", que se relaciona con la satisfacción de las relaciones interpersonales y la fe en la sociedad.

Los números del 1 al 10 en la parte superior de las columnas corresponden a los participantes individuales, mientras que la columna 11 muestra el promedio de sus puntuaciones. Por encima de la tabla, la gráfica de barras ilustra los puntajes de cada participante. Se establece un punto de corte en el cuartil 3, con valores de 3.857 para la media del MHC, 4.375 para la hedonía, 3.667 para la eudemonia y 3.000 para el bienestar social. Puntuaciones superiores a estos valores son catalogadas como "Altos".

A continuación, se muestra la frecuencia de citas referentes a cada código, (Figura 2).



En la figura 2 se observan que el código con más citas fue el referente a los afectos con 31, seguido por Afectos y Relaciones interpersonales con 25, concepto con 22, crecimiento personal con 17, conexión y significado con 15, así como certeza/esperanza con 14 y autoconcepto con 13.

En cuanto a la relación entre categorías, se puede observar una amplia relación entre las prácticas y actividades, las relaciones personales y la vivencia de emociones positivas, otro punto a destacar es que la busca de trascendencia y el conocimiento a cerca de un ser supremo, les dota de significado y propósito de vida, que a su vez se relaciona con el crecimiento personal y por ende al autoconcepto. (fig.2)

Las practicas espirituales que inciden en una mayor percepción de bienestar en practicantes del cristianismo se obaservan en el diagrama.

**Figura 3.** Diagrama Sankey Relación general entre las categorías de las variables de Espiritualidad y Bienestar.



En la figura 3 se muestra la relación entre las categorías, a mayor grosor de línea mayor relación, el color amarillo refiere a la variable de bienestar, mientras que para la variable de espiritualidad tenemos el color azul. Se observa la relación entre las prácticas y actividades con los afectos y emociones positivas, a sí como las relaciones interpersonales; también se muestra una relación entre las practicas y actividades con un sentimiento de conexión hacia uno mismo, Dios y los demás, lo que conoceta con la trascendencia, esta ultima tiene relación con el significado y el proposito de vida para los cristianos.

Los resultados muestran que las prácticas y actividades en conjunto con la vida social en torno a la comunidad cristiana son un factor de gran importancia para el bienestar; por medio de las prácticas como la oración, la meditación, el servicio al prójimo, alabanza, y el aprender las enseñanzas bíblicas generan en el creyente emociones positivas, sentimientos de alegría, gozo, felicidad, tranquilidad y paz.

El concepto de Dios para el Cristiano es el de un ser omnisciente y omnipotente que tiene la característica de ayudar a quienes le veneran o cumplen su voluntad, esto es parte importante para la búsqueda de trascendencia, lo que dota al creyente de un sentido de vida, ahora es el quien vive para Dios, busca realizar obras que le acerquen a él, por tanto el Cristiano tiende a estar en una conexión constante con ese ser para recibir dirección, sentirse seguro y protegido.

Otro aspecto importante a destacar es la influencia en el autoconcepto y el crecimiento personal, ya que afirman haber una transformación mediante su espíritu, que los lleva de una manera de ser a otra mejor, se sienten amados y se definen a sí mismos como valiosos.

**Figura 4.** Diagrama Sankey de la relación en prácticas y actividades





En la figura 4 se observa que las practicas espirituales y las actividades relacionadas con la iglesia tienen relación con las emociones positivas, y los afectos, así como con las relaciones personales, crecimiento personal y conexión.

Como se ha comentado anteriormente, las practicas espirituales son parte importante en el desarrollo de la espiritualidad y el bienestar, se infiere que a través de estas actividades los participantes crean lazos afectivos, generan buenas relaciones interpersonales lo que contribuye a su sentido de conexión con los demás, consigo mismos y con Dios, las prácticas que reportaron los participantes fueron la oración, el congregarse (asistir a las reuniones de la iglesia), el leer y “meditar” la biblia, el cantar y reunirse con sus hermanos en fé para orar y cantar.

## 12 DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación corroboran hallazgos previos respecto a la relación entre espiritualidad y bienestar, como los reportados por Blaine y Crocker (1995) y Noguera M. (2015). Se encontró que las prácticas espirituales, tales como la oración y la meditación, consideradas componentes de la Trascendencia Espiritual según Piedmont (1999), contribuyen significativamente al Bienestar Psicológico, la paz interior, la búsqueda de trascendencia y el autoconocimiento. Estas prácticas también se asociaron con una mayor frecuencia de emociones positivas, como la autoestima, la compasión y la esperanza (Rodríguez-Fernández, 2011), así como sentimientos de alegría, lo cual impacta en el bienestar hedónico o subjetivo, como lo sugiere la literatura (Diener et al., 1999; Kim-Prieto et al., 2005).

La visión y el dogma cristiano, por su parte, proporcionan a los individuos un sentido de vida, como lo expresaron los participantes. Se observó que esta creencia promueve el desarrollo de una nueva identidad, una identidad como hijo de Dios, otorgando un propósito a la existencia y generando una satisfacción intrínseca al actuar conforme a la creencia de que sus acciones contribuyen a un propósito superior. Como lo expresa en su investigación Piedmont (1999, 2001). La Espiritualidad o Trascendencia Espiritual es la capacidad humana de percibir un significado más allá del pensamiento humano y el propósito de la vida, otorgando sentido a la existencia.

Este sentido de propósito también impacta en el autoconcepto y el crecimiento personal, indicadores de funcionamiento positivo según Díaz et al. (2006). Es importante destacar que los valores cristianos están intrínsecamente ligados a la dimensión social, ya que promueven la unidad y la ayuda al prójimo. Gran parte de las prácticas que generan bienestar se relacionan con las interacciones sociales y la conexión con los demás, lo cual es fundamental para el bienestar integral,

en consonancia con el modelo de Salud Mental de Keyes (2002, 2004), donde la percepción de una contribución positiva a la sociedad se relaciona directamente con el bienestar de las personas.

Por lo tanto, la influencia de la espiritualidad en el bienestar también se refleja en el autoconcepto y el crecimiento personal, aspectos fundamentales para el funcionamiento positivo, según lo expresado por Díaz y colaboradores (2006). Los valores cristianos, al promover la unidad y la ayuda al prójimo, están intrínsecamente vinculados con la dimensión social. En este sentido, las prácticas que generan bienestar suelen estar relacionadas con las interacciones sociales y la conexión con los demás, aspectos que son esenciales para el bienestar integral de las personas. Estos hallazgos son consistentes con el modelo de Salud Mental de Keyes (2002, 2004), donde la percepción de una contribución positiva a la sociedad se asocia directamente con el bienestar individual.

Por último se corroboró que la experiencia de lo espiritual está fuertemente ligada a la concepción de los valores cristianos a pesar de que en este trabajo no se indaga en la concepción moral del cristianismo se puede observar una fuerte tendencia a actuar en pro de estos valores, lo que me lleva a relacionar este proceder con la teoría subyacente a la terapia de aceptación y compromiso (ACT) desarrollada por Steve Hayes y colaboradores, “ACT mantiene un concepto de salud psicológica entendida como el mantenimiento de patrones de comportamiento valiosos en las diferentes áreas importantes de la vida de una persona.” (Martínez, Olga & Valdivia-Salas, Sonsoles & Luciano, Carmen & Paez Blarrina, Marisa ,2006).

### **13 CONCLUSIÓN**

Con base a la discusión se le da respuesta a la pregunta central de la investigación afirmando que la influencia de la espiritualidad en el bienestar es que las creencias en el dogma cristiano dan un propósito y dotan de sentido a la vida del creyente así como un sentido de pertenencia, de ser valioso para alguien, de ser amado, esto da pie a una motivación para realizar actividades tanto individuales como grupales, el creyente traza un camino por el cual caminar, cuando sus acciones van dirigidas dentro de este camino surgirán emociones positivas y sentimiento de logro, desde una perspectiva menos metafórica y mas psicológica, el concepto de Dios y sus preceptos dotan al creyente de ciertos valores que al actuar acorde a estos generan un afecto positivo.

En investigaciones recientes, se ha encontrado que la vivencia de la espiritualidad entre las personas practicantes de un dogma cristiano evangélico está estrechamente relacionada con su bienestar general. Estudios como el de Blaine y Crocker (1995) han destacado la correlación positiva entre la espiritualidad y el bienestar psicológico, señalando que prácticas espirituales como la oración y la meditación contribuyen significativamente a una mayor sensación de paz interior y a una

búsqueda de trascendencia. Además, investigaciones más recientes, como la de Noguera (2015), han confirmado estos hallazgos, mostrando que la espiritualidad proporciona un sentido de propósito y significado en la vida, así como emociones positivas como la autoestima, la compasión y la esperanza.

En el contexto específico del dogma cristiano evangélico, la espiritualidad se experimenta como una conexión íntima con Dios y con la comunidad de creyentes. Según lo reportado por Rodríguez-Fernández (2011), los practicantes de esta fe encuentran en sus creencias una fuente de alegría, satisfacción y sentido de identidad. La creencia en la presencia divina y en la misión de propagar el evangelio les brinda un propósito claro y una motivación para actuar de acuerdo con sus valores religiosos.

Además, la espiritualidad en el contexto evangélico también se traduce en una mayor cohesión social y apoyo interpersonal. Al igual que lo encontrado en esta investigación.

Como señala Piedmont (1999, 2001), la conexión con la comunidad de creyentes y la participación en actividades religiosas fortalecen los lazos sociales y proporcionan un sentido de pertenencia y apoyo mutuo. Estos aspectos sociales son fundamentales para el bienestar emocional y psicológico de los individuos, como se ha destacado en investigaciones previas (Diener et al., 1999; Kim-Prieto et al., 2005).

Resumiendo, la espiritualidad en el contexto del dogma cristiano evangélico influye de manera significativa en el bienestar de las personas, proporcionando un sentido de propósito, conexión interpersonal y emociones positivas que contribuyen a una vida satisfactoria y plena.

Los "Individuos con un elevado bienestar subjetivo suelen evaluar positivamente las diferentes circunstancias de sus vidas, mientras que aquellos con un nivel más bajo de bienestar tienden a percibir la mayoría de los aspectos de su existencia como negativos o como obstáculos para alcanzar sus metas. Este hallazgo se encuentra en consonancia con el concepto de satisfacción con la vida descrito por la Encuesta Nacional de Bienestar y Relaciones en España (ENBIARE, 2021). "Por lo tanto, la satisfacción con la vida representa un juicio global que las personas realizan al evaluar su vida en su totalidad, en contraste, el aspecto hedónico del bienestar subjetivo se relaciona con la experiencia constante de emociones placenteras, derivadas principalmente de valoraciones positivas de eventos continuos y la infrecuente ocurrencia de emociones desagradables, resultado de escasas valoraciones negativas. Existe una probable correlación entre la satisfacción con la vida y el nivel hedónico, dado que ambos están influenciados por la valoración de eventos, actividades y circunstancias personales.

Sin embargo, es posible que existan diferencias, ya que la satisfacción con la vida representa una evaluación global de la existencia, mientras que el nivel hedónico implica reacciones emocionales continuas ante los eventos. (Diener, 2009).

Por lo tanto, podemos afirmar que "El bienestar subjetivo es un camino hacia la autenticidad y la plenitud interior. Al aprender a reconocer y valorar nuestras experiencias positivas, así como a manejar constructivamente las negativas, podemos cultivar una sensación duradera de satisfacción y armonía en nuestras vidas. La clave está en encontrar un equilibrio entre aceptar la realidad tal como es y buscar constantemente maneras de crecer y prosperar. En última instancia, el bienestar subjetivo nos invita a vivir con consciencia, gratitud y resiliencia, construyendo un puente hacia una vida más significativa y enriquecedora." En otras palabras, Vivir la vida positivamente.

## REFERENCIAS

INEGI (2021) Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado 2021 ENBIARE.

Hernández, R. (2021) Enajenación y malestar. Marx y Freud contra la psicologización del sufrimiento. *Teoría y Crítica de la Psicología* 15 ,2021, 58-73.

Freud, S. (1929). El malestar en la cultura. En Obras completas, volumen XXI (pp. 57-140). Buenos Aires: Amorrortu, 2004.

Fromm, E. (1953). La enajenación, la enfermedad del hombre actual. En: La patología de la normalidad. Barcelona: Paidós, 2016. pp. 55-82.

Fromm, E. (1955). Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. México: FCE, 1971.

Quiroz D, (2016). El diagnóstico del hombre. El problema de la ‘enajenación’ en Friedrich Schiller y Karl Marx. Versiones 2º época, n° 9 enero-junio de 2016. Medellín. ISSN: 2464-8026 (en línea) pp. 80-100

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.[fecha de Consulta 8 de Mayo de 2023]. ISSN: 1794-9998. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67916260008>

Simkin, Hugo y Etchevers, Martin (2014). Religiosidad, espiritualidad y salud mental en el marco del Modelo de los Cinco Factores de la Personalidad. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 60 (4), 265-275.

Villoro,L. (1992) *El Pensamiento Moderno, Filosofía del Renacimiento*. México: Fondo de Cultura Económica.

Condori-Ojeda, Porfirio (2020). Universo, población y muestra. Curso Taller.

Nogueira M,2015 . La Espiritualidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *Psocial Revista de Investigación en Psicología Social Volumen 1. | Número 2. | Año 2015 ISSN 2422-619X* pp. 33-50

Aloe E, 2018 . La Espiritualidad en el bienestar psicológico y subjetivo en enfermos terminales. *Psocial Revista de Investigación en Psicología Social Volumen 4. | Número 1. | Año 2018 ISSN 2422-619X* pp. 61-81

Juan A. González-Rivera, Noel Quintero-Jiménez, Jaime Veray-Alicea, Rosario-Rodríguez, 2017. Relación Entre la Espiritualidad, las Prácticas Religiosas y el Bienestar Psicológico en una Muestra de Creyentes y No Creyentes. *Ciencias de la Conducta* 2017. Vol. 32 – Núm. 1, 25-56. Universidad Carlos Albizu San Juan, Puerto Rico.

García-Viniegras, 2005. El Bienestar Psicológico: Dimensión Subjetiva de la Calidad de Vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* Vol. 8 No. Septiembre del 2005

Díaz, Darío; Rodríguez-Carvajal, Raquel; Blanco, Amalio; Moreno-Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen; Dierendonck, Dirk van Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff Psicothema, vol. 18, núm. 3, 2006, pp. 572-577 Universidad de Ovied

Díaz, D. et al. (2006). Autoconcepto y crecimiento personal: Indicadores de funcionamiento positivo. *Revista de Psicología*, 12(2), 45-58.

García-Alandete, Joaquin. Bienestar Psicológico, Edad y Género en Universitarios Españoles Salud & Sociedad, Vol. 4, núm. 1, enero-abril, 2013, pp. 48-58 Universidad Católica del Norte Antofagasta, Chile

Arias B. (2017) Flourishing: El estado completo de bienestar para la promoción de la salud. *Revista científica INSPILIP V. (1), Número 1*, Guayaquil, Ecuador.

Piedmont, R. L. (1999). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67, 985-1014.  
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.00080>

Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. APA & Oxford University Press.

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156.

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222.}

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>

Hernández-Pozo, M. R., Álvarez-Gasca, M. A., Alvarado-Bravo, B. G., Arenas-Cortes, M., Muñoz-López, M. A., Ortega-Muñoz, F., Huicochea-Urbáez, A. C., Reséndiz-Pérez, R., Bobadilla-Odriozola, J. J. (2022). Bienestar subjetivo en Mexicanos: Evaluación mediante el cuestionario MHC. Artículo en preparación.

Blaine, B., & Crocker, J. (1995). Religiousness, race, and psychological well-being: Exploring social psychological mediators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, p. 1031-1041

Martínez, Olga & Valdivia-Salas, Sonsoles & Luciano, Carmen & Paez Blarrina, Marisa. (2006). ACT y la Importancia de los Valores Personales en el Contexto de la Terapia Psicológica. *International journal of psychology and psychological therapy*, ISSN 1577-7057, Vol. 6, Nº. 1, 2006, pages. 1-20. 6.

Morrison, E. W. (2011). Research designs. En R. Kessler (Ed.), *Encyclopedia of Management Theory* (Vol. 2, págs. 720-724). Sage. Publications.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The Sage Handbook of Qualitative Research* (5th ed.). Sage Publications.

Babbie, E. (2016). *Metodología de la investigación* (7a ed.). Cengage Learning.

Blaine, B., & Crocker, J. (1995). "Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events: An integrative review." En R. Baumeister (Ed.), "Self-esteem: The puzzle of low self-regard" (pp. 55-85). Plenum Press.

Merriam, S. B. (2018). *Investigación cualitativa: Diseño y desarrollo de la investigación*. Ediciones Morata.

Yin, R. K. (2017). *Investigación y estudio de casos: Aplicaciones y métodos*. Morata.

Diener, E. (2009). Assessing well-being: Progress and opportunities. En E. Diener (Ed.) *Assessing well-being. The collected works of Ed Diener* (pp. 25- 65). Nueva York: Springer (Social Indicators Research Series, 39)

Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 11-58). Springer.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Rodríguez-Fernández, A. (2011). Bienestar subjetivo en población mexicana: Evaluación y factores asociados. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 3(1), 33-46.

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261-300.