


Espiritualidad y felicidad en líderes jóvenes y adultos de comunidades religiosas

Spirituality and Happiness in Young and Adult Leaders
of Religious Communities

Angela Aucapuri Yucra

Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú

 <https://orcid.org/0000-0001-6593-8188>

Correspondencia: angela.acp45@gmail.com

Resumen

Se investigó la relación entre las facetas de espiritualidad y felicidad en una muestra proporcional compuesta por 487 líderes de cuatro comunidades religiosas, con un tiempo de participación de 1 a 57 años: Adventista, Católica, Evangélica y la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos días. Los miembros de comunidades religiosas, completaron la escala de Espiritualidad, Religiosidad y Creencias Personales de World Health Organization, (SRPB) (WHOQOL-BREF), la Escala de Felicidad (EFL) y una ficha demográfica. La espiritualidad predijo mejores niveles de felicidad, en adultez media y tardía, las facetas de espiritualidad de mayor predominancia son la fortaleza espiritual y el significado y objetivo de la vida. Ambas evidenciadas en el apoyo emocional y social a través de la vida integrada en comunidad.

Palabras clave: Facetas de la espiritualidad, felicidad, vínculo emocional positivo, comunidades religiosas.

Abstract

The relationship between the facets of spirituality and happiness was investigated in a proportional sample made up of 487 leaders from four religious communities, who had a history of participation from 1 to 57 years: Adventist, Catholic, Evangelical and Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. Members of these religious communities completed the World Health Organization's Spirituality, Religiosity, and Personal Belief Scale (SRPB) (WHOQOL-BREF), the Happiness Scale (EFL), and a demographic form. Spirituality predicted



higher levels of happiness, in middle and late adulthood, the most predominate facets of spirituality were spiritual strength and meaning and purpose in life. Both facets were evidenced in emotional and social support through integrated community living.

Keywords: Facets of spirituality, happiness, positive emotional bond, religious communities.

Introducción

La influencia del pensamiento religioso, a través de los años, cumple un rol significativo en la cultura, la política y el desarrollo de los pueblos, al fomentar una cultura de fraternidad y persuadir al ser humano a tener una inquietud razonable por una sociedad más justa (Sutton et al., 2018). La psicología tradicional estuvo centrada en el estudio clínico del comportamiento para ayudar a solucionar y superar los trastornos psicológicos, así también ha contribuido con importantes avances terapéuticos en la recuperación de las personas. Así, Seligman (2003) señala que se han elaborado procedimientos terapéuticos para más de catorce trastornos psicológicos, pero que la verdadera misión de la psicología es la de propiciar el desarrollo de las habilidades de las personas como la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y el logro del bienestar subjetivo o felicidad (Simkim, 2015). En este contexto, los avances del estudio de la espiritualidad se han relacionado con el bienestar subjetivo, la felicidad y la satisfacción con la vida (Diener et al., 2011; Tay & Myers, 2011).

La espiritualidad busca conexión, significado, autenticidad y autorrealización; de modo que toda persona debería tomar en

consideración ser espiritual, a pesar de no tener creencias religiosas (Seligman, 2003). La distinción entre los términos religiosidad y espiritualidad toma importancia a medida que un creciente número de personas se identifican como espirituales, pero no religiosas (Zinnbauer, 2013). Esta orientación se ha convertido en una afirmación, no es necesario ser religioso para ser espiritual (Marler & Hadaway, 2002). Es posible buscar lo sagrado fuera de una comunidad religiosa o ser religioso sin ser espiritual, además de integrar la espiritualidad a lo institucional e individual, reconociendo que la religión tiene componentes individuales como institucionales (Shane et al., 2003).

La religiosidad se diferencia de la espiritualidad por seguir normas y comportamientos a través de congregación de personas ya que aporta al creyente la posibilidad de adquirir conocimiento e ir más allá de lo inmanente. Si el creyente integra estas normas en el diario vivir el resultado es la espiritualidad (Rivera y cols., 2005). Por otro lado, algunas personas parecen experimentar una tensión entre la religión y espiritualidad, sin embargo, para muchos, la religión aún continúa siendo el hogar de la espiritualidad (Mahoney, 2013).

No solo se considera una espiritualidad religiosa también se puede considerar la espiritualidad teísta que implica una conexión o unidad con Dios o Ser superior que guía y protege. La práctica de la espiritualidad teísta en un contexto religioso permite mantener una relación significativa e íntima con un ser superior, a través de la formación de virtudes entendidas en los textos sagrados, permite ajuste hacia la vida cotidiana que puede ser trasformada significativamente (Davis et al., 2015). La espiritualidad humana implica unidad o conexión y sentido de humanidad por otros (Sangwon et al., 2013). Por ejemplo, uno puede tener un fuerte sentido de espiritualidad y presenciar paz interior al ver a la gente responder colectivamente y con altruismo después de un desastre natural.

Piedmont (1999) menciona la existencia de otros componentes de la trascendencia de la espiritualidad humana, como: a) aceptación de la vida de las otras personas, sin realizar juicios de valor; b) habilidad de vivir con las inconsistencias de la vida, disfrutar el momento presente y ser protagonista de crecimiento personal; y c) agradecer por las experiencias de la vida admirando lo auténtico.

También se suele distinguir entre la auto-espiritualidad, asociada a un profundo sentido de integridad y conexión con el sentido más altruista de uno mismo (Saxena, 2006), de la espiritualidad de la naturaleza, que implica un sentido de conexión con la naturaleza o la creación (Kamitisis & Francis, 2013). Lui et al. (2018) resalta la importancia de la espiritualidad en el desarrollo integral

de la persona, señalando que por ello se debe consensuar sobre las definiciones de espiritualidad, y que de acuerdo a sus estudios la espiritualidad influye positivamente en el desarrollo de la persona, a través de diferentes formas y vías. Una primera, sería la conexión espiritual que se realiza a través de prácticas contemplativas. Las prácticas contemplativas como la oración y la meditación son las prácticas espirituales más extendidas en todo el mundo, en algunas personas pueden ser un factor importante para regular, o dar soporte a su vida cotidiana (Lutz et al., 2007).

La oración cristiana, entendida como la conversación con una divinidad, en este caso nuestro Dios, en el nombre de Jesucristo que nos ayuda a orientar nuestra vida a lo largo de cada día (Knabb et al., 2017). Se acepta que existe distintos tipos de oraciones: la *oración de fe*, la *oración de intercesión*, la *oración de común acuerdo*, la *oración de gracias*, la *oración de adoración*, la *oración de petición*, la *oración de consagración*, y la *oración de imprecación* (Bracamonte, 2018; Breslin & Lewis, 2008). Algunas investigaciones dan muestra que cuando las personas enfrentan una crisis personal aumentan la frecuencia de oración aun así asistan a servicios religiosos. Las personas como los practicantes de una comunidad religiosa a menudo informan asistir a un lugar de culto, sosteniendo que la figura divina es omnipresente (Newberg & Waldman, 2009). En los estudios sobre la oración y la meditación se encontró que las personas que poseen prácticas religiosas perciben un mayor bienestar psicológico,

paz interior y son más reflexivas, estas prácticas además favorecen con frecuencia la sensación de emociones positivas como mayor autoestima, compasión y sentimientos de esperanza (Piedmont, 2004).

Por otro lado, la espiritualidad promueve el sentido de vida. Según Frankl (2015) el sentido de la vida tiene tres dimensiones: un propósito superior, el área espiritual; un propósito medio, el área familiar; y un propósito inferior, la obtención de calidad de vida. El yo espiritual, representa lo sagrado del ser humano, la parte trascendental está reflejada en la práctica de valores universales y le llamamos consciencia, y dentro de la conciencia se encuentra la fe y el amor. Esta estructura nos ayuda a entender la relación entre espiritualidad, emociones positivas y resiliencia (Chamorro, 2016). Los tres constructos pueden entenderse en términos más generales como formas o fuentes de significado positivo en la vida de una persona, y se podría decir que la mente puede ser condicionada por ciertos pensamientos e ideas, aprendidas a través de la vida. Papalia y Martorell (2017) por ejemplo, describieron las cualidades intelectuales que demuestran las personas en un contexto social, y que giran según metas motivacionales siendo utilizadas para una búsqueda de significado y propósito, pero que básicamente se hacen evidentes desde la adultez dada la madurez cerebral y varían en cada etapa del desarrollo hasta la vejez. De este modo, el objetivo del ser humano es asumir con responsabilidad cada etapa de la vida, intentando gastar energías en mejorarse a sí mismo para servir a los demás. Si resumimos

el propósito de varios de los aspectos mencionados, el propósito de la vida no es ser feliz sino ser útil, ser honorable y a la vez compasivo (Emerson, 1848).

En relación a las personas que profesan la fe cristiana, el temor de Dios, consiste en un sentimiento de profunda reverencia, éste es demostrado a través del aprecio que se tiene a su amor leal y la bondad, es el reconocimiento de que Él es juez supremo y es todopoderoso (Bevere, 2006). Así, diversas experiencias pueden ejemplificar el trascender religioso y el temor reverencial: el mundo de la naturaleza, obras de arte inspiradas, eventos históricos y personales que sugieren una visión y voluntad que es más que humana y el testimonio de vida de las personas trascendentes de gran virtud (Águila y Alarcón, 2006). Esto a su vez, se asocia con la integridad, que según Cloud (2006), permite optar por la responsabilidad y corrección con honestidad. La integridad supone también fortaleza espiritual relacionada con la oración y la fe, ya que el soporte espiritual permite estabilidad y mejora la capacidad de enfrentar dificultades (Newberg & Waldman, 2009). En otras palabras, la religión promueve una vida virtuosa, y la evidencia sugiere que las personas espirituales poseen también mayores niveles de amor, esperanza, optimismo, gratitud, felicidad, etc. (Peterson & Seligman, 2004); aunque también se ha visto que todas estas fortalezas y virtudes se desarrollan a través de la crianza y la educación (Scioli & Biller, 2010).

Asimismo, la fe es una faceta de la espiritualidad, una característica fundamental

y universal que busca el ser humano en relación con la trascendencia, aunque la diversidad de tradiciones religiosas da muestra de lo que significa la fe, puede presentar una diversidad de formas a través de las prácticas y creencias religiosas, sin embargo, suele tener el mismo fin fundamental (Fowler, 1981). Fowler (1981) distingue varios estadios en el desarrollo de la fe: En el primer estadio, la fe de los padres es proyectada a los hijos quienes la asumen intuitivamente; en el segundo estadio la fe se desarrolla de manera mítica y literal; en el tercer estadio la fe se entiende de forma sintética y convencional; en el cuarto estadio la fe se asume de manera individual y reflexiva; mientras que en el quinto estadio la fe es entendida de manera crítica en consistencia con la identidad personal; y en el sexto estadio la fe alcanza el nivel de universalidad.

Por otro lado, el bienestar personal puede ser prolongado mediante el desarrollo de cualidades y virtudes personales (Zuazua, 2012). Además, las raíces de la felicidad están en la niñez, y no están necesariamente condicionadas al haber vivido una infancia difícil o complicada (Martínez, 2012), pues el apoyo social ayuda a superar circunstancias traumáticas (Ericksson et al., 2015). Desde la niñez se puede desarrollar una personalidad positiva, permitiendo disponer de recursos intelectuales, físicos y sociales que favorecen la orientación hacia los sucesos positivos con mayor facilidad (Seligman, 2003). La resiliencia, por ejemplo, implica una fuerza que impulsa a encontrar un sentido de autorrealización y armonía, y se asocia fuertemente con el sentimiento

religioso (Richardson, 2002). De hecho, las personas resilientes imitan modelos de conducta sólidos y ejemplares, realizan prácticas espirituales, ponen atención a su salud y bienestar, usan sus experiencias traumáticas para el crecimiento personal y asumen la responsabilidad en su propio estado emocional (Southwick & Charney, 2012).

Los investigadores han identificado la espiritualidad como un factor de prevención en contra al desarrollo de los trastornos mentales, y se ve que con frecuencia, la espiritualidad y la religión ayudan como factores de protección (Abu-Ras & Hosein, 2015). Romero (2017) refiere también, que la espiritualidad de las personas que padecen de cáncer puede favorecer el afrontamiento positivo ante la enfermedad, ya que disminuye el estrés y ansiedad que genera la enfermedad. En general los pacientes con mayor espiritualidad muestran mayor resiliencia, presentando una mejor calidad de vida global. Caccia y Elgier (2020) investigaron en adolescentes argentinos la relación entre satisfacción de vida y espiritualidad y encontraron relaciones positivas y estadísticamente significativas entre las variables. Pandya (2017) encontró, en su estudio, que la espiritualidad es crítica para que el adolescente pueda enfrentar los problemas internos tales como la salud mental y el estrés que se presenta con mayor intensidad en esta etapa del desarrollo.

Faribors et al. (2010), encontraron que las enfermeras con alta inteligencia espiritual son más optimistas, y que experimentan más eventos que son considerados

culturalmente positivos. Fisher (2011) considera que la espiritualidad es un estado dinámico de bienestar que se refleja en la calidad de las relaciones con los demás, y que tiene cuatro dominios: el dominio personal, dominio comunitario, dominio ambiental y el dominio trascendental. Jafari et al. (2010) consideran que la espiritualidad es un factor multidimensional que incluye una dimensión vertical y una dimensión horizontal: su dimensión vertical se refiere a la relación con Dios y la dimensión horizontal se refiere a los sentimientos relacionados con los objetivos de vida.

La espiritualidad y felicidad son importantes en la vida humana. Una persona espiritual relaciona su persona con algo más que sí mismo y encuentra significado y propósito a su vida, experimentando mayor felicidad y satisfacción con la vida (Sharma & Sharma, 2016). Walther y Sandlin (2016) hallaron también que mientras la espiritualidad se relaciona positivamente con la felicidad, el consumismo se relaciona negativamente. Shah et al. (2017) encontraron además, que la espiritualidad en los estudiantes universitarios a) reduce el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilícitas; b) se asocia positivamente con su rendimiento académico; c) tienen menos conflictos con sus pares; d) presentan mayor altruismo, empatía y perdón; e) cuentan con más apoyo social; y f) presentan un propósito en la vida definido.

Zapata (2017) refiere que la espiritualidad tiene influencia positiva en el bienestar psicológico de los adultos mayores

colombianos ya que está relacionado con la calidad de vida, el bienestar tanto físico como psicológico, los estados emocionales ideales y el sentido de la vida. Escudero (2017) trató de establecer la relación entre bienestar psicológico y las distintas formas de participación religiosa en 297 estudiantes universitarios peruanos, los resultados hallados no mostraron relación entre el bienestar psicológico y el involucramiento religioso, aunque los participantes de alto involucramiento religioso sí presentaron mayor bienestar psicológico. Córdova (2018) trató de identificar los niveles de felicidad en peruanos de 18 a 35 años que participaban de una congregación religiosa, encontrando que un importante porcentaje, 53.8% de ellos, mostraban un nivel alto de felicidad general. Además, halló que las mujeres presentaban mayor nivel de felicidad, así como los que tenían de 1 a 10 años de participación en el grupo religioso.

Wade et al. (2018) estudiaron la relación entre religiosidad, espiritualidad y felicidad en pacientes con desordenes neurológicos, la regresión lineal multivariada que realizaron demostró que existe asociación positiva entre la espiritualidad, el bienestar subjetivo y felicidad de pacientes religiosos, por lo que la intervención que tome en cuenta los factores de espiritualidad religiosa puede mejorar la calidad de vida de los pacientes. Iqbal y Khan (2020), recientemente reportaron que la espiritualidad tiene un efecto positivo y significativo efecto en el bienestar psicológico, y que además, la espiritualidad es un efectivo mediador en el comportamiento ecológico. Así, se tiene que la espiritualidad y felicidad pueden ser considerados

como son recursos positivos de la persona y que el autodescubrimiento espiritual se relaciona significativamente con la felicidad (satisfacción con la vida, realización personal, sentido de vida y alegría de vivir) en estudiantes universitarios guatemaltecos (Sánchez et al., 2018).

Método

Diseño de investigación

La presente investigación obedece a un diseño transversal y correlacional (Cozby, 2015).

Participantes

Se evaluó a 487 miembros activos de diversas comunidades religiosas en la ciudad de Arequipa, 49.3% fueron mujeres y 50.7% varones, con edades entre los 15 y 86 años, con una media de 35.98 años. Con respecto a su nivel educativo, 82.6% tienen educación superior, 16% secundaria y solo 1.4% educación primaria. En cuanto a su estado civil, la mayoría (56.7%) son solteros, 39.6% son casados, y 3.7% viudos, divorciados o convivientes. En cuanto a pertenencias a diferentes grupos religiosos: Adventistas del Séptimo Día alcanzaron un 25.5%), católicos 25.5%), evangelistas 25.5% y Mormones 23.5%. En relación a tiempo de permanencia en su grupo religioso, 23.1% están entre 1 y 5 años; 23.6% entre 6 y 10 años, 30% entre 11 a 20 años y 23.2% de 21 a más años. La muestra fue seleccionada de maneja no probabilística mediante el muestreo por cuotas.

Instrumentos

Se aplicó la prueba de *Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs* (SRPB) (WHOQOL-BREF) (Espinoza, 2011; Urzúa, 2013) que consta de 32 preguntas, que cubren aspectos de calidad de vida relacionados con la espiritualidad, la religiosidad y las creencias personales. Los ítems individuales se califican en una escala de Likert de 5 puntos, donde 1 indica percepciones bajas negativas y 5 indica percepciones altas positivas. El instrumento consta de ocho dimensiones o facetas. La confiabilidad del SRPB fue analizada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, hallando que las diversas dimensiones de la prueba son confiables: Conexión espiritual ($\alpha = .842$), Significado y objetivo de la vida ($\alpha = .801$), Integridad ($\alpha = .691$), Fortaleza espiritual ($\alpha = .827$), Paz interior ($\alpha = .846$), Esperanza ($\alpha = .813$) y Fe ($\alpha = .843$).

El segundo instrumento fue la *Escala de Felicidad de Lima* (Alarcón, 2006). Está compuesta por 27 ítems con una escala de respuesta tipo Likert, desde Totalmente de acuerdo hasta Totalmente en desacuerdo. Presenta cuatro factores con adecuados niveles de confiabilidad, estimados mediante la prueba Alfa de Cronbach: Sentido positivo a la vida ($\alpha = .280$), Satisfacción con la vida ($\alpha = .754$), Realización con la vida ($\alpha = .702$), Alegría de vivir ($\alpha = .708$). La prueba ofrece percentiles para su calificación en tres niveles, bajo, medio y alto.

Procedimiento

Se coordinaron los permisos y fechas de aplicación de instrumentos con los representantes de las diversas comunidades religiosas seleccionadas. Antes de la aplicación de las pruebas se brindó una ficha de consentimiento informado a los participantes, para luego encuestar de forma individual a los miembros de las comunidades, proceso que demoró alrededor de dos meses por cada comunidad. El tiempo de aplicación y convivencia en total duró ocho meses. La aplicación se dio entre los meses de abril a diciembre del año 2019 e inicios del 2020.

Análisis de datos

La relación entre las variables fue analizada por medio de la prueba chi cuadrado de Pearson con un nivel de confianza del 95%. El software utilizado fue Epi Info versión 6.0 (CDC, 2016)

Resultados

En la Tabla 1 se puede apreciar que la espiritualidad expresada por medio de las fases de ella se encuentra mayormente por encima del promedio. Se observa que predominan las facetas de Fortaleza espiritual (86%), Significado y objetivo de la vida (80.1%), Conexión espiritual (77.4%) y Esperanza (77.2%).

Tabla 1.
Facetas de la Espiritualidad en los Participantes

<i>n</i> = 487	Debajo		Promedio		Encima	
	F	%	F	%	F	%
Conexión espiritual	5	1.0	105	21.6	377	77.4
Significado y objetivo de la vida	0	0.0	97	19.9	390	80.1
Experiencia de temor reverencial	0	0.0	114	23.4	373	76.6
Integridad	3	0.6	135	27.7	349	71.7
Fortaleza espiritual	0	0.0	68	14.0	419	86.0
Paz interior	5	1.0	109	22.4	373	76.6
Esperanza	0	0.0	111	22.8	376	77.2
Fe	0	0.0	347	71.3	140	28.7

Se puede apreciar en la Tabla 2 que el 54.4% de evaluados considera que su nivel de felicidad es alto. Respecto a los factores de la felicidad, se puede apreciar que la mayoría de encuestados presenta un alto Sentido positivo a la vida (76.6%); mientras que

49.9% presenta una alta Satisfacción con la vida; aunque el 49.5% tiene una satisfacción promedio. La realización personal se presenta mayormente en un nivel promedio (68.8%) y el 100% de evaluados tiene un nivel promedio de alegría de vivir.

Tabla 2.
Factores de la Felicidad General de los Participantes

<i>n</i> = 487	Bajo		Medio		Alto	
	F	%	F	%	F	%
Felicidad	29	6.0	193	39.6	265	54.4
Sentido positivo de la vida	0	0.0	114	23.4	373	76.6
Satisfacción con la vida	3	0.6	241	49.5	243	49.9
Realización personal	9	1.8	335	68.8	143	29.4
Alegría de vivir	0	0.0	487	100.0	0	0.0

La Tabla 3 muestra que no existe una relación estadísticamente significativa entre la filiación religiosa y la espiritualidad ($\chi^2= 0.983$; $p= .815$). Como se puede apreciar los evaluados según su diversidad e

identificación religiosa sea que pertenezcan a la iglesia Adventista (75.8%), Católica (79.8%), Mormona (79.8%), o Evangélica (76.5%), tienen en su mayoría una espiritualidad por encima del promedio.

Tabla 3.
Filiación Religiosa de los Participantes y Espiritualidad

Filiación religiosa	Espiritualidad			
	Promedio		Por encima	
	F	%	F	%
Adventista 7mo Día (<i>n</i> = 124)	30	24.2	94	75.8
Católico (<i>n</i> = 124)	25	20.2	99	79.8
Santos Últimos Días (<i>n</i> = 124)	25	20.2	99	79.8
Evangélico (<i>n</i> = 115)	27	23.5	88	76.5
Total (<i>n</i> = 487)	107	22.0	380	78.0

En la Tabla 4 se observa que existe una relación estadísticamente significativa entre la filiación religiosa y la felicidad de los evaluados ($\chi^2= 28.852$; $p< .001$). Siendo así que los evaluados de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días son quienes mayormente presentan

niveles altos de felicidad (68.5%), seguidos de los líderes de la Iglesia Católica (58.9%). Mientras que se observa que los líderes de la Iglesia Evangélica (49.6%) y de la Iglesia Adventista (40.6%) presentan en menor frecuencia un nivel alto de felicidad.

Tabla 4.
Filiación Religiosa de los Participantes y Felicidad

Filiación religiosa	Felicidad					
	Bajo		Medio		Alto	
	F	%	F	%	F	%
Adventista 7mo Día (n= 124)	13	10.5	61	49.2	50	40.3
Católico (n= 124)	6	4.8	45	36.3	73	58.9
Santos Últimos Días (n= 124)	0	0.0	39	31.5	85	68.5
Evangélico (n= 115)	10	8.7	48	41.7	57	49.6
Total (n= 487)	29	6.0	193	39.6	265	54.4

En la Tabla 5 se aprecia que no existe una relación significativa entre los periodos de la adultez y la espiritualidad ($\chi^2 = 2.881$; $p = .578$). Aunque se puede apreciar que una espiritualidad por encima del promedio se presenta mayormente en las personas

que se encuentran en el periodo reorganizador (82.4%) y de logros durante la adultez temprana (77.8%); y se da en menor medida en los periodos adquisitivo (75%), ejecutivo (74.5%) y reintegrativo (71.4%).

Tabla 5.
Etapas del desarrollo y Espiritualidad

Periodos Adultez	Espiritualidad			
	Promedio		Por encima	
	F	%	F	%
Adquisitivo (<18 años, n= 4)	1	25.0	3	75.0
Logros/adulthood temprana (18-32 años, n= 261)	58	22.2	203	77.8
Ejecutivo (33 a 40 años, n= 55)	14	25.5	41	74.5
Reorganizador (40 a 59 años, n= 125)	22	17.6	103	82.4
Reintegrativo (>59 años, n= 42)	12	28.6	30	71.4
Total (n= 487)	107	22.0	380	78.0

En relación a la felicidad y el periodo de adultez de los participantes, en la Tabla 6 se aprecia que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables ($\chi^2 = 2.315$; $p = .970$). Aunque se aprecie que el 75% de evaluados del periodo adquisitivo tiene un nivel alto,

esto no es concluyente debido a que solo son 4 participantes. En los otros periodos de adultez se observa que los porcentajes altos de felicidad en los evaluados son similares: logros (55.2%), ejecutivo (54.5%), reorganizador (51.2%) y reintegrativo (57.1%).

Tabla 6.
Etapas del desarrollo y Felicidad

Periodos de Adulthood	Felicidad					
	Bajo		Medio		Alto	
	F	%	F	%	F	%
Adquisitivo (<18 años, n= 4)	0	0.0	1	25.0	3	75.0
Logros/adulthood temprana (18-32 años, n= 261)	14	5.4	103	39.5	144	55.2
Ejecutivo (33 a 40 años, n= 55)	3	5.5	22	40.0	30	54.5
Reorganizador (40 a 59 años, n= 125)	10	8.0	51	40.8	64	51.2
Reintegrativo (>59 años, n= 42)	2	4.8	16	38.1	24	57.1
Total (n= 487)	29	6.0	193	39.6	265	54.4

En la Tabla 7 se observa que existe una relación estadísticamente significativa entre la situación sentimental de los evaluados (independientemente de su estado civil) y la felicidad ($\chi^2= 16.270$; $p <$

.001). Siendo así que aquellos evaluados que tenían pareja mostraron con mayor frecuencia un nivel alto de felicidad (65.3%) que aquellos que no tenían pareja (47.1%).

Tabla 7.
Relación Sentimental y Felicidad

Relación Sentimental	Felicidad					
	Bajo		Medio		Alto	
	F	%	F	%	F	%
Sin relación (n= 291)	22	7.6	132	45.4	137	47.1
Con relación (n= 196)	7	3.6	61	31.1	128	65.3
Total	29	6.0	193	39.6	265	54.4

La Tabla 8 muestra que existe una relación estadísticamente significativa entre la espiritualidad y la felicidad ($\chi^2= 37.893$; $p <$.001). Siendo así que el 61.6% de evaluados con

una espiritualidad por encima del promedio presentó una alta felicidad; mientras que solo el 29% de personas con una espiritualidad promedio tuvo una alta felicidad.

Tabla 8.
Espiritualidad y Felicidad

Espiritualidad	Baja		Felicidad Media		Alta	
	F	%	F	%	F	%
Promedio (n= 107)	13	12.1	63	58.9	31	29.0
Encima (n= 380)	16	4.2	130	34.2	234	61.6
Total (n= 487)	29	6.0	193	39.6	265	54.4

Discusión

La hipótesis planteada en la investigación fue que las personas miembros de comunidades religiosas con mayor espiritualidad experimentarían mayor felicidad, y pudo ser probada ya que los líderes de las comunidades religiosas estudiadas con espiritualidad por encima del promedio presentan en un 61.6% de alta felicidad; el 34.2% felicidad media y solo el 4.2% felicidad por debajo del promedio, las diferencias fueron estadísticamente significativas. Los resultados que se reportan son similares a los encontrados en otros países, donde se da a conocer que las personas que participan en grupos religiosos afrontan mejor las dificultades, los desafíos y los factores de estrés de la vida, de modo que alcanzan la felicidad y fomentan un estilo de vida más positivo y menos estresante, a través de la resiliencia y moderación (Fisher, 2011; Jafari et al., 2010; Pandya, 2017; Romero, 2017). Sharma y Sharma (2016) en la India, en una muestra de graduados de ambos sexos, concluyeron que las personas con mayor espiritualidad vivencian con mayor frecuencia satisfacción consigo mismo, presentan mayor apertura a las emociones positivas y en general son más felices. Aunque, más próximo a nuestra realidad, Escudero (2017) no halló relación entre

el bienestar psicológico y el involucramiento religioso en estudiantes peruanos. Sin embargo, en general, se mantiene el consenso, de que la espiritualidad influye positivamente en el bienestar psicológico (Iqbal & Khan, 2020; Seligman, 2003; Walther & Sandlin, 2016).

En cuanto al tiempo de filiación a una comunidad religiosa, el 53.2%, tiene un tiempo de filiación de 11 años o más, que se puede explicar por los beneficios de tener mayor espiritualidad y mayor felicidad que experimentan a llevar un estilo de vida cercano y en constante cercanía al apoyo de miembros. En referencia a las facetas de la espiritualidad y su relación con la felicidad, como era de esperarse por la alta espiritualidad reportada, todas ellas alcanzan porcentajes elevados, pero la más alta es la faceta de Fortaleza espiritual que abarca a un 86% de los encuestados, seguida por el Significado y objetivo de la vida en el 80.1% de la muestra. Todas las demás facetas alcanzan porcentaje por encima del 70% y cercanos al 80%. Es comprensible que la fortaleza espiritual sea la más alta porque está relacionada con la fe, la oración y la meditación (Newberg & Waldman, 2009). Además, esta fortaleza espiritual es la que Zapata (2017) señala que se más relaciona positivamente con

el bienestar psicológico que muestran los adultos mayores colombianos.

Con respecto a la faceta, Significado y sentido de vida, para su desarrollo, es necesario realizar algo que sea productivo y otorgue crecimiento, aprender a aplicar adecuadamente lo aprendido, compartir la vida y se debe tener un yo espiritual expresado en la práctica de virtudes como el amor y la fe. Así, las personas que participan en congregaciones religiosas demuestran objetivos de vida claros y por tanto mayor alegría de vivir (Córdova, 2018). Las comunidades religiosas ofrecen mensajes diversos sobre las intenciones de Dios que otorgan sentido de vida en los creyentes, y que se pueden concebirse también, como una manifestación de lo sagrado o de lo que Dios desea para nosotros (Mahoney, 2010).

También se trató de encontrar si había diferencia entre la filiación a una comunidad religiosa y la espiritualidad experimentada. No se halló mayores diferencias porcentuales, en el hecho de pertenecer a cualquiera de las comunidades religiosas estudiadas, pues en todas ellas la espiritualidad está por encima de la media, debiéndose notar que ningún miembro de los 487 de la muestra obtuvo un grado de espiritualidad por debajo la media. Pero contrariamente a lo esperado, en cuando al nivel de felicidad experimentado y la pertenencia a una comunidad religiosa, sí se hallaron diferencias estadísticamente significativas, a favor de la pertenencia a la comunidad de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días y a

la comunidad Católica, quienes fueron las dos comunidades religiosas donde sus miembros se sienten más felices.

Respecto a la dimensión Satisfacción con la vida, las comunidades alcanzaron valores similares en los niveles medio y alto (49.5% y 49.9% respectivamente) al igual que en el factor Realización personal donde los valores notoriamente se ubicaron en un nivel medio (68.8%). Dentro de los factores de la dimensión Sentido positivo a la vida, tema muy importante para Lyubomirski (2011), se debe tomar en cuenta que el 76.6% de los miembros de las comunidades religiosas posee niveles altos, por lo cual es posible obtener mayores niveles de espiritualidad. Este factor, permite a quienes la poseen enfrentar con mayor resistencia y con mejores posibilidades, los eventos difíciles o traumáticos (Southwick & Charney, 2012; Sánchez et al., 2018).

Con respecto a la relación entre la felicidad y la presencia de una relación sentimental, los resultados son importantes, pues el hecho de tener una relación sentimental favorece los sentimientos de felicidad en los líderes de las comunidades religiosas. Estos resultados coinciden del mismo modo en un 65.3% de los líderes encuestados de este estudio, por lo cual las relaciones sentimentales, el amar y sentirse amado son favorables para el florecimiento de sentimientos positivos. Estos resultados coinciden con los estudios de Mahoney (2013) quien entrevistó a 97 parejas y encontró que, en parejas religiosas, el matrimonio presenta un significado sagrado y espiritual en el

cual describían a Dios como un tercer compañero. Por ello es posible afirmar que los objetivos espirituales presentan un significado distinto a los de una relación matrimonial secular. Es así que los hijos de familias que muestran compromisos con la religión tienen índices positivos y más adaptativos de comportamiento que otras familias. Además, la religiosidad puede ser transmitida de generación a generación, y los padres ejercen en este ámbito una influencia considerable en los adolescentes. Existe evidencia que sugiere que la religiosidad está relacionada con una serie de resultados positivos en las relaciones cercanas. Por ejemplo, una mayor participación en actividades religiosas se relaciona con niveles más altos de satisfacción marital debido a que una mayor religiosidad genera y predice un menor riesgo de divorcio y una mayor satisfacción especialmente si los cónyuges son religiosamente similares. Mahoney (2010) ha sugerido que las actividades espirituales pueden ayudar a las parejas a pensar más en las necesidades de los demás, ser más amorosas y compasivas, tratarse mutuamente con respeto y resolver el conflicto. Esta afirmación permanece a través de años.

En una investigación realizada por Jorgensen et al. (2015) con 333 parejas, se muestra que cuando se posee buenas convicciones acerca de las creencias religiosas en una pareja y existe mayor frecuencia de participación en prácticas religiosas, los padres presentan una tendencia a pasar mayor tiempo en actividades significativas como ayudar a los hijos en sus responsabilidades educativas,

leer libros y disfrutar de la recreación familiar. Mahoney et al. (2008) encontraron que madres con creencias más conservadoras tuvieron interacciones positivas entre madre e hijo y permitían involucrarse más significativamente con sus hijos. Las personas que pueden llegar a conocer a Dios como una figura de confianza, afirman sus objetivos para las relaciones familiares y los ayuda a alcanzar estos fines.

En cuanto a los periodos de la adultez y la experiencia de espiritualidad, no se hallaron valores significativos en las diferencias entre adultez temprana, ejecutiva y reintegrativa, por lo cual se podría decir que el posible alcanzar un nivel adecuado de espiritualidad a través del compromiso personal desde la etapa adquisitiva en la adolescencia. Con respecto a la felicidad y el periodo de adultez de los participantes, en la etapa adquisitiva obtuvo su ubicó en los niveles más altos, quizá porque es un periodo en el cual las personas ya se han consolidado y se obtienen beneficios que dan serenidad y paz al ser humano, estando aún en un periodo vital con capacidad para continuar adelante. Al respecto, Caccia y Elgier (2020) afirman que la espiritualidad es beneficiosa en todas las edades, incluyendo a los adolescentes ya que aumenta su resiliencia y satisfacción con la vida.

Finalmente, este estudio presenta algunas limitaciones, como el muestreo no probabilístico, aunque los participantes de cada comunidad religiosa han conformado grupos bastante equivalentes. Por

ello, a pesar de esto, la investigación contribuye en dar a conocer los beneficios para la salud mental y alcances en el estudio de la espiritualidad y felicidad en diversas comunidades religiosas de Arequipa. Sumado a ello, desarrolla una línea de investigación poco explorada por los psicólogos en el Perú, como es el de la espiritualidad y la felicidad.

Financiamiento

La presente investigación fue autofinanciada.

Conflictos de interés

Los autores declaran que no tienen conflictos de interés de ningún tipo.

Referencias

- Alarcón R. (2006). *Psicología de la felicidad*. Editorial Universitaria.
- Abu-Ras, W., & Hosein, S. (2015). Understanding resiliency through vulnerability: cultural meaning and religious practice muslim military personnel. *Journal of Psychology of Religion and Spirituality*, 7(3), 179-191.
- Bevere, J. (2006). *Prohibido el paso al enemigo*. Casa Creación.
- Bracamonte, J. (2018). *Tipos de oraciones religiosas: conoce cuáles son y cuando usarlas*. www.conocedetodoun poco.com 2021
- Breslin M., & Lewis, C. (2008). Theoretical models of the nature of prayer and health: A review. *Mental Health, Religion & Culture*, 11, 9-21.
- Caccia, P. A., & Elgier, A. M. (2020). Resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes según nivel de espiritualidad. *PSOCIAL*, 6(2), 1-9. <http://portal.amelica.org/ameli/>
- Chamorro, A. (2016). *El propósito y significado de la vida*. Nicaragua.
- Cloud, H. (2006). *Integrity: The courage to meet the demand of reality*. Harper Colling.
- Córdova, S. G. (2018). *Niveles de felicidad en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este* [Tesis de pregrado]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Cozby, P. (2015). *Methods in behavioral research* (12th. ed.). McGraw-Hill Education.
- Davis, D., Rice K., Hook J., Van Tongeren, D., DeBlaere, C., Choe, E., Everett, L., & Worthington, J. (2015). Development of the Sources of Spirituality Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 3, 503-513.
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, Why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1278-1290.
- Eriksson, C., Currier, J., Ager, A., Holland, J., Snider, L., Kaiser, R., & Winnifred, S. (2015). *Trajectories of Spiritual Change Among Expatriate Humanitarian Aid Workers: A prospective Longitudinal Study*.

- Escudero, J. C. (2017). Bienestar psicológico e involucramiento religioso en estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 20(2), 327-346. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v20i2.14044>
- Espinoza, I., Osorio, P., Torrejón, M. J., Lucas-Carrasco, R., & Bunout, D. (2012). Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Revista Médica Chilena*, 139, 579-586.
- Faribors, B., Fatemeh, A., & Hamidreza, H. (2010). The relationships between nurses' spirituality intelligence and happiness in Iran. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1556-1561.
- Fisher, J. (2011). The four domains model: connecting spirituality, health and well-Being. *Religions*, 2, 17-28.
- Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith*. Harper Collins Publishers.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Iqbal, S., & Khan, M. I. (2020). Spirituality as a predictor of psychological well-being: an explanatory mechanism of religiosity and sustainable consumption. *Religions*, 11, 1-17. <https://doi.org/10.3390/rel11120634>
- Jafari, E., Najafi, M., Sohrabi, F., Dehshiri, G. R., Soleymani, E., & Heshmati, R. (2010). Life satisfaction, spirituality well-being and hope in cancer patients. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1362-1366.
- Jorgensen, J., Mancini, J., & Day, R. (2015). Religious beliefs, practices, and Family strengths: A comparison of husbands and wives. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 1-4.
- Águila, C. & Alarcón, S. I. (2006). *Hacia una teoría general del temor reverencial* [Tesis de pregrado]. Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Kamitisis, F. (2013). Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 136-143.
- Lazarus, R., & Folkman, R. (1986). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social psychology*, 54(3), 466-475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>

- Lui, C., Chang E., Rollock, D., & Leong F., (2018). Big 5 personality and subjective well-being in Asian Americans: Testing optimism and pessimism as mediators. *Asian American Journal of Psychology*, 7(4), 274-286.
- Lutz, A., Dunne, J., & Davidson, R. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. En P. Zelazo, M. Moscovich, & Thompson (Eds.). *The Cambridge Handbook of Consciousness*. Cambridge University Press.
- Lyubomirsky, S. (2011). *La ciencia de la Felicidad*. Libro de Bolsillo.
- Mahoney, A. (2010). Religion in families, 1999-2009: A relational spirituality framework. *Journal of Marriage and Family*, 72, 805-827.
- Mahoney, A. (2013). The spirituality of us: Relational spirituality in the context of family relationships. En K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Eds.). *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality 1: Context, theory, and research* (pp. 365-389). APA.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., & Swank, A. B. (2008). Religion in the home in the 1980s and 1990s: A meta-analytic review and conceptual analysis of links between religion, marriage, and parenting. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 63-101.
- Marler, P. L., & Hadaway, C. K. (2002). "Being religious" or "being spiritual" in America: A zero sum proposition? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 289-300.
- Martínez, E. (2012). *Buscadores de felicidad*. Narcea Ediciones.
- Miller, L. (2012). *The Oxford handbook of psychology and spirituality*. Oxford University Press.
- Newberg, A., & Waldman, M. (2009). *How God change your brain*. Ballantine books.
- Pandya, S. P. (2017). Spirituality, happiness, and psychological well-being in 13 to 15 years old: A cross-country longitudinal RCT study. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 7, 12-26.
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez* (3th ed.). McGraw-Hill.

- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Piedmont, R. L. (1999). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00080>
- Piedmont, R. L. (2004). Spiritual transcendence as a predictor of psychosocial outcome from an outpatient substance abuse program. *Psychology Addictive Behavior*, 18, 213-222.
- Richardson, A. G. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rivera, A., & Montero, M. (2005) Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores. *Salud Mental*, 28, 51-58.
- Romero, J. L. (2017). *Implicación de la espiritualidad en la resiliencia y en la calidad de vida de pacientes oncológicos* [Tesis de grado]. Universidad Católica de Murcia, España.
- Sánchez, M., Portillo, R., & Maegli, M. A. (2018). Correlación entre felicidad subjetiva y espiritualidad en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Humanidades*, 5, 1-24.
- Saxena, S. (2006). A cross-cultural study of spirituality, religion and personal beliefs as components of quality of life. *Journal of Social Science in Medicine* 62(6), 1486-1497. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.08.001>
- Sangwon, K., Miles, M., Choong, Y., & Esquivel, G. (2013). Religiosity spirituality and life satisfaction in Korean American adolescent. *Journal Psychology and Spirituality* 1, 33-40.
- Scioli, A. & Biller, H. (2010). *The power of Hope*. Deerfield Beach.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara.
- Shah, H., Ramani, M., Gopal, A., & Mukhopadhyay, S. (2017). Spirituality and happiness among youth: A correlation study. *International Journal of Technical Research and Applications*, 5, 43-46.

- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-00>
- Sharma, S. K., & Sharma, O. P. (2016). Spirituality leads to happiness: a correlative study. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 50-54. <http://www.ijip.in>
- Simkim, H. (2015). *Espiritualidad y bienestar subjetivo y psicológico en el marco del modelo y la teoría de los cinco factores de la personalidad* [Tesis doctoral]. Universidad Nacional de la Plata, Buenos Aires, Argentina.
- Southwick, S., & Charney, D. (2012). *Resilience. The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Sutton, G. W., Kelly, H. L., Griffin, B. J., Worthington, E. L., & Dinwiddie, C. (2018). Satisfaction with Christian psychotherapy and well-being: Contributions of hope, personality, and spirituality. *Spirituality in Clinical Practice*, 5(1), 8-24.
- Urzúa, A., & Caqueo-Urizar, A. (2013). Estructura factorial y valores de referencia del WHOQOL –BREF en población adulta chilena. *Revista Médica Chilena*, 141, 1547-1554.
- Wade, J. B., Hayes, R. B., Wade, J. H., Bekenstein, J. W., Williams, K. D., & Bajaj, J. S. (2018). Associations between religiosity, spirituality, and happiness among adults living with neurological illness. *Geriatrics*, 3(35), 1-12. <https://doi.org/10.3390/geriatrics3030035>
- Walther, C., & Sandlin, J. A. (2016). Voluntary Simplifiers, Spirituality, and Happiness. *Humanity & Society*, 40(1), 22-42. <https://doi.org/10.1177/0160597614565698>
- Knabb J., Frederick T., & Cumming G. (2017) Surrendering to God's providence: A three parts study on providence focused therapy for recurrent worry. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(2), 180-186.
- WHOQOL SRPB Group (2006) A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life. *Social Science & Medicine*, 62(6), 1486-1497.
- Worthington, J. (2015). Development of the Sources of Spirituality Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 3, 503-513.

Zapata, L. F. (2017). *La espiritualidad como factor de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento* [Tesis de grado]. Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia.

Zinnbauer, B. J. (2013). *Models of healthy and unhealthy religion and spirituality*. En K. I. Pargament, Mahoney & E. P. Shafranske (Eds.), *APA handbook of Psychology, Religion, and Spirituality 2: An applied psychology of religion and spirituality* (pp. 71-89). APA.

Zuazua, A. (2012). *Felicidad Sostenible*. Espasa Libros.

Recibido: 06 de julio de 2021

Revisado: 20 de noviembre de 2021

Aceptado: 12 de junio de 2022