

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



**Espiritualidad y estilos de vida como predictores de la felicidad en
enfermeras peruanas**

Trabajo de investigación

Para obtener el Grado Académico de Maestra en Enfermería con Mención en
Administración y Gestión

Autor:

Dalisa Terrones Lopez

Elith Carranza Mondragon

Diana Carolina Serveleon Nieto

Asesor:

Dra. Mónica Elisa Meneses La Riva

Lima, diciembre de 2024

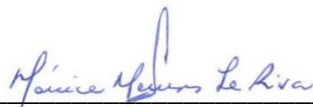
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo, Dra. Mónica Elisa Meneses La Riva, docente de la Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESPIRITUALIDAD Y ESTILOS DE VIDA COMO PREDICTORES DE LA FELICIDAD EN ENFERMERAS PERUANAS”** de las autoras Licenciadas Dalisa Terrones Lopez, Elith Carranza Mondragon, Diana Carolina Serveleon Nieto, tiene un índice de similitud de 15% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 19 días del mes de diciembre de 2024.



Dra. Mónica Elisa Meneses La Riva

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Lima, Naña, Villa Unión, a 19 día del mes de diciembre del año 2024 siendo las 9:00am horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Mauricio Esteban Celeste Abigail, el (la) secretario(a): Mg. Vivanco Hilario Sofia Dora y los demás miembros: Dra. Cabanillas Chávez María Teresa, Dra. León Castro Delia Luz y la asesora Dra. Meneses La Riva Mónica Elisa con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: "Espiritualidad y estilos de vida como predictores de la felicidad en enfermeras peruanas" de las candidatas Diana Carolina Serveleón Nieto, Dalisa Terrones López,

Elith Carranza Mondragón, conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Enfermería con Mención en Administración y Gestión.

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato/a (a): Diana Carolina Serveleón Nieto

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	Con nominación de Muy Bueno	Sobresaliente

Candidato/a (b): Dalisa Terrones López

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	Con nominación de Muy Bueno	Sobresaliente

Candidato/a (c): Elith Carranza Mondragón

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	Con nominación de Muy Bueno	Sobresaliente

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a

Sofia Dora

Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Candidato/a (a)

Candidato/a (b)

Candidato/a (c)

La espiritualidad y estilos de vida como predictores de la felicidad en enfermeras peruanas

Dalisa Terrones Lopez¹, Elith Carranza Mondragon¹, Diana Carolina Serveleon Nieto¹

Resumen

Objetivo: Evaluar la influencia de la espiritualidad y los estilos de vida saludables sobre la felicidad en enfermeras peruanas, empleando un modelo de ecuaciones estructurales (SEM). **Métodos:** Se realizó un estudio cuantitativo de diseño transversal, con 200 enfermeras peruanas seleccionadas mediante muestreo no probabilístico. Se utilizaron tres instrumentos: la Escala de Felicidad de Lima, el Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning, y la Escala de Estilos de Vida. Los datos se analizaron mediante SEM. **Resultados:** El modelo mostró un ajuste adecuado ($\chi^2 = 2774.620$, $gl = 1751$, $CFI = 0.93$, $TLI = 0.93$, $RMSEA = 0.05$). Se confirmó una influencia positiva y significativa entre la espiritualidad y los estilos de vida ($\beta = 0.35$), los estilos de vida y la felicidad ($\beta = 0.30$), y la espiritualidad y la felicidad ($\beta = 0.33$). **Conclusión:** La espiritualidad y los estilos de vida saludables son predictores significativos de la felicidad en enfermeras peruanas. Los resultados destacan la importancia de integrar programas que promuevan prácticas espirituales y hábitos saludables en entornos laborales. Este enfoque integral no solo mejora el bienestar personal, sino también el desempeño laboral y la resiliencia frente al estrés.

Palabras claves: Bienestar, Espiritualidad, Estilo de vida, Salud mental

Índice

Resumen	iv
Introducción.....	6
Métodos	10
Diseño y Participantes	10
Instrumentos	10
Análisis estadístico	12
Procedimiento:.....	12
Resultados.....	12
Datos sociodemográficos.....	12
Análisis preliminar	13
Análisis del modelo teórico	14
Discusión	15
Limitaciones	21
Conclusión	22
Referencias	23

Introducción

La búsqueda de la felicidad es un objetivo universal y primordial en la vida humana, siendo objeto de extensa investigación a lo largo de la historia. En el ámbito laboral, los factores que contribuyen al bienestar subjetivo de los trabajadores han ganado creciente importancia en los estudios contemporáneos. Entre estos factores, la espiritualidad y los estilos de vida saludables han emergido como predictores significativos de la felicidad. La espiritualidad, entendida como una dimensión trascendental de la vida que incluye prácticas religiosas o la búsqueda de un propósito superior, se ha asociado con niveles más altos de bienestar y satisfacción personal. Este enfoque holístico no solo abarca la conexión con lo divino o lo trascendental, sino también la integración de valores y prácticas que fomentan una vida equilibrada y plena, reflejándose positivamente en el ámbito laboral y personal de los individuos (Baumeister et al., 2003; Lee & Kawachi, 2019; Mahipalan & S, 2019; Porras Velasquez, 2024)

Paralelamente, los estilos de vida que promueven la salud física y mental, como la actividad física regular, una alimentación equilibrada y la gestión efectiva del estrés, también desempeñan un papel crucial en la promoción de la felicidad entre los trabajadores. Estos hábitos saludables no solo mejoran el bienestar general, sino que también contribuyen a un mayor rendimiento y satisfacción en el entorno laboral, fomentando un equilibrio entre la vida profesional y personal (Mahindru et al., 2023; Monteiro & Joseph, 2023)

La interrelación entre la espiritualidad y los hábitos saludables sugiere que ambos factores pueden interactuar de manera sinérgica para influir positivamente en el bienestar subjetivo. Diversos estudios han demostrado que las personas que practican actividades espirituales y mantienen estilos de vida saludables reportan niveles más altos de felicidad y una menor incidencia de estrés y agotamiento laboral. Esta combinación de factores no solo potencia el bienestar individual, sino que también mejora el rendimiento y la satisfacción

en el entorno laboral, creando un círculo virtuoso que beneficia tanto a los empleados como a las organizaciones (BAYSAL, 2022; Božek et al., 2020; Villani et al., 2019). En el contexto laboral, la felicidad y el bienestar de los empleados no solo contribuyen a una mejor calidad de vida, sino que también están relacionados con un rendimiento laboral superior, menores tasas de absentismo y una mayor retención del personal. Cuando los empleados se sienten felices y satisfechos, tienden a ser más productivos, comprometidos y leales a la organización, lo que a su vez favorece un ambiente de trabajo positivo y sostenible (Bataineh, 2019; Radu, 2023). La profesión de enfermería, caracterizada por altos niveles de estrés y demandas emocionales, presenta un caso particular en el que el bienestar de los trabajadores es crucial tanto para el desempeño laboral como para la calidad de la atención proporcionada a los pacientes. Dado que los enfermeros enfrentan desafíos constantes y una carga emocional significativa, su bienestar no solo influye en su eficacia y productividad, sino también en la seguridad y satisfacción de los pacientes que atienden (Babapour et al., 2022; Hampton, 2021). Estudios previos han sugerido que la espiritualidad puede actuar como un recurso de afrontamiento para el estrés laboral en enfermeras, mejorando su resiliencia y capacidad para manejar situaciones desafiantes (Mirzaei et al., 2022; Perera et al., 2018). La espiritualidad proporciona un sentido de propósito y una fuente de fortaleza emocional, lo cual es esencial en entornos laborales exigentes. Asimismo, se ha demostrado que un estilo de vida saludable puede mitigar los efectos negativos del estrés y promover el bienestar general (Hampton, 2021; Keele, 2019; Ross et al., 2017). La práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada y técnicas efectivas de gestión del estrés son componentes clave que contribuyen a la salud física y mental de los trabajadores. Este enfoque integral puede ofrecer nuevas estrategias para mejorar el bienestar de los trabajadores, contribuyendo a entornos laborales más positivos y productivos (Mahindru et al., 2023; Thøgersen-Ntoumani & Fox, 2005). La implementación de prácticas espirituales y la adopción de estilos de vida saludables son

estrategias prometedoras para mejorar la calidad de vida y el rendimiento laboral, especialmente en profesiones altamente demandantes como la enfermería (Murgia et al., 2020; Stanulewicz et al., 2020). En este sentido, la espiritualidad no solo se refiere a prácticas religiosas, sino también a un sentido más amplio de propósito y conexión, crucial para afrontar las presiones diarias del trabajo (Massood & Ali, 2024). Para las enfermeras, la espiritualidad proporciona un marco de resiliencia personal que les permite enfrentar los desafíos diarios con mayor fortaleza y serenidad. Este sentido de propósito y conexión trascendental no solo ayuda a manejar el estrés, sino que también mejora su capacidad de empatía y conexión con los pacientes (Celano et al., 2022; M. Li et al., 2024). Además, se ha demostrado que la espiritualidad en el lugar de trabajo está asociada con múltiples beneficios, como una mayor satisfacción laboral, reducción del estrés y un mejor desempeño (Ma'arof et al., 2024). Por otro lado, los estilos de vida saludables, que incluyen hábitos de ejercicio, alimentación equilibrada y prácticas de autocuidado, también juegan un papel significativo en la promoción del bienestar y la felicidad (Iimalwa & Hlatywayo, 2022). Estudios han demostrado que las enfermeras que adoptan estilos de vida saludables reportan niveles más altos de bienestar y satisfacción con la vida (Chung et al., 2020; Orszulak et al., 2022). Estos factores ayudan a las enfermeras a mantener un equilibrio entre su vida personal y profesional, contribuyendo a una mayor resiliencia frente al estrés laboral (Joelian, 2023). Los comportamientos como la práctica regular de ejercicio, una alimentación balanceada y la gestión efectiva del estrés están asociados con niveles más altos de satisfacción laboral y bienestar general (Arulappan et al., 2021). La felicidad en el trabajo no solo impacta en la satisfacción personal de las enfermeras, sino que también influye directamente en su rendimiento laboral. Estudios han demostrado que un entorno laboral positivo y el apoyo organizacional pueden mejorar significativamente el desempeño de las enfermeras (Alper Ay, 2022). La justicia organizacional y la cultura del lugar de trabajo también tienen un impacto significativo en la felicidad y el rendimiento

laboral, fomentando un mayor compromiso y satisfacción laboral, lo cual es crucial para mantener un alto nivel de desempeño (Diab & Mohamed, 2020; Risgiyanti et al., 2020).

En Perú, la espiritualidad y los estilos de vida saludables son factores determinantes en la percepción de felicidad entre las enfermeras. Investigaciones indican que, aunque la calidad de vida aumenta, el bienestar espiritual puede disminuir, sugiriendo que las enfermeras recurren a su espiritualidad para enfrentar problemas de salud y desafíos laborales y personales, buscando apoyo y significado en sus creencias religiosas (Reyes-Muñoz & Goicochea-Olivares, 2021). Este patrón se observa también en estudios con estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, donde una correlación positiva se encontró entre altos niveles de espiritualidad y estilos de vida saludables, resaltando la importancia de integrar la espiritualidad en la formación académica para promover hábitos más saludables (Alva & Castillo, 2018). En el Hospital Nacional Alberto Segura Escobedo EsSalud de Arequipa, un estudio con 83 enfermeras reveló que la satisfacción laboral, medida en términos de desarrollo personal y desempeño de tareas, se correlaciona significativamente con la felicidad, especialmente con la satisfacción con la vida (Duche & Rivera, 2019). Asimismo, investigaciones recientes han mostrado que la práctica espiritual y un estilo de vida saludable están asociados positivamente con niveles más altos de satisfacción laboral, bienestar emocional y felicidad personal. La espiritualidad ofrece un sentido de propósito que amortigua el estrés laboral y mejora la resiliencia emocional, mientras que hábitos saludables como la actividad física regular y una dieta equilibrada contribuyen a un bienestar general, reflejándose en mayores niveles de satisfacción y felicidad en el trabajo (Duche-Pérez & Galdos, 2019).

Teniendo en cuenta los argumentos aducidos, se plantean las siguientes hipótesis:

Teniendo en cuenta los argumentos aducidos, se plantean las siguientes hipótesis (Figura 1):

H1: Existe una influencia positiva entre la espiritualidad y los estilos de vida.

H2: Existe una influencia positiva entre los estilos de vida y la felicidad.

H3: Existe una influencia positiva entre la espiritualidad y la felicidad.

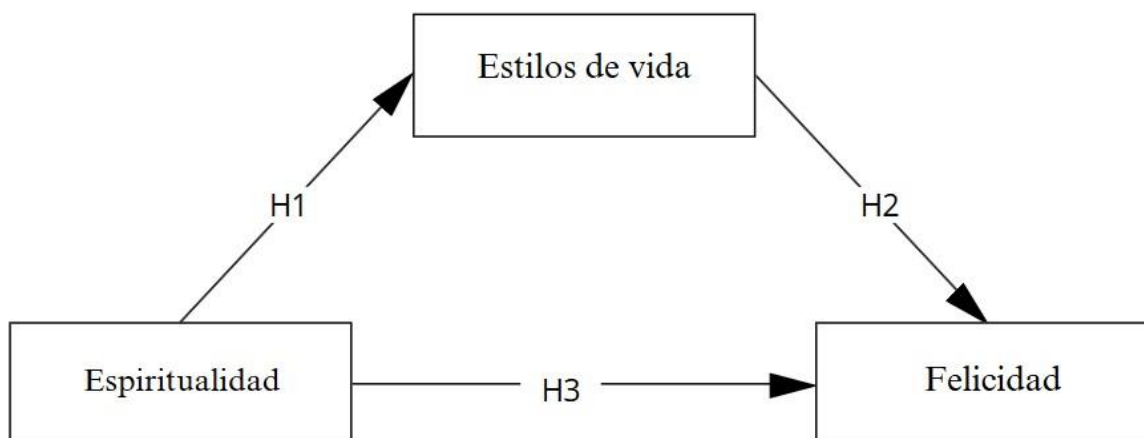


Figura 1. Modelo teórico.

Métodos

Diseño y Participantes

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, explicativo, con un diseño no experimental y de corte transversal (Civelek, 2018) para evaluar las variables latentes. El tamaño de la muestra se determinó empleando la calculadora electrónica de Soper (Soper, 2023), basada en el número de variables observadas y latentes dentro del modelo SEM, el tamaño del efecto anticipado ($\lambda = 0.2$), el nivel de significancia estadística ($\alpha = 0.05$) y el poder estadístico ($1 - \beta = 0.90$). Según estos parámetros, se estimó una muestra mínima requerida de 199 participantes.

Instrumentos

Felicidad: Se utilizó la versión en español de la Escala de Felicidad de Lima (EFL), desarrollada para evaluar la felicidad como un estado de satisfacción integral percibido subjetivamente (Alarcón, 2006). Este instrumento está compuesto por 27 ítems organizados en cuatro dimensiones. Los ítems se califican utilizando una escala tipo Likert de cinco puntos, que va desde "Totalmente de acuerdo" hasta "Totalmente en desacuerdo". La consistencia interna de la escala ha sido medida con el coeficiente alfa de Cronbach,

obteniendo valores de 0.88, 0.79, 0.76 y 0.72 para las mencionadas dimensiones. En el presente estudio, el modelo mostró un buen ajuste: $\chi^2 = 847.660$, $gl = 318$, $p <$

0.001; CFI = 0.92, TLI = 0.91, RMSEA = 0.09 (IC 90% 0.08 - 0.10), SRMR = 0.08.

Los coeficientes de fiabilidad por dimensión fueron: Sentido Positivo de la Vida ($\alpha = 0.87$), Satisfacción con la Vida

($\alpha = 0.79$), Realización Personal ($\alpha = 0.73$) y Alegría de Vivir ($\alpha = 0.67$).

Espiritualidad: Se utilizó la versión en español del Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning, adaptado para medir la espiritualidad en adultos jóvenes (Díaz et al., 2012). Este cuestionario está compuesto por 29 ítems distribuidos en cuatro dimensiones. Los ítems se evalúan mediante una escala Likert de 4 puntos, que va de "Desacuerdo" (1) a "Muy de acuerdo" (4). El modelo mostró un ajuste adecuado en este estudio: $\chi^2 = 1076.290$, $gl = 318$, $p < 0.001$; CFI = 0.94, TLI = 0.94, RMSEA = 0.11 (IC 90% 0.10 - 0.12), SRMR = 0.08. La consistencia interna fue óptima en las dimensiones de Autoconciencia ($\alpha = 0.92$), Creencias Espirituales ($\alpha = 0.94$), Prácticas

Espirituales ($\alpha = 0.84$) y Necesidades Espirituales ($\alpha = 0.89$).

Estilos de Vida: Para evaluar los estilos de vida en adultos, se utilizó la Escala de Estilos de Vida, desarrollada a partir de estudios previos (Marcos, 2012). Este instrumento consta de 13 ítems que abarcan cinco dimensiones: Actividad Física, Nutrición, Recreación, Descanso y Hábitos Nocivos. Los coeficientes de confiabilidad obtenidos a través del alfa de Cronbach fueron: 0.71 para Actividad Física, 0.76 para Nutrición, 0.66 para Recreación, 0.64 para Descanso y 0.65 para Hábitos Nocivos. Las respuestas se registran en una escala Likert de cinco puntos que va desde "Nunca" hasta

"Siempre". El modelo mostró un ajuste adecuado en este estudio con los siguientes índices: $\chi^2 = 96.810$, $gl = 55$, $p < 0.001$; CFI = 0.96, TLI = 0.95, RMSEA = 0.06 (IC 90% 0.04 - 0.08), SRMR = 0.06.

Análisis estadístico

El modelo teórico fue evaluado mediante el uso de ecuaciones estructurales, empleando el estimador WLSMV (Muthen & Muthen, 2017). Para evaluar el ajuste del modelo, se consideraron varios índices clave, como el índice comparativo de ajuste (CFI), la raíz media cuadrática residual estandarizada (SRMR) y el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA). Los valores aceptables para un buen ajuste fueron definidos como CFI y TLI mayores a 0.90 (Bentler, 1990), un RMSEA por debajo de 0.080, y un SRMR inferior a 0.080 (Gana & Broc, 2018). El análisis fue llevado a cabo en el software R, versión 4.1.2, utilizando la librería "lavaan" en su versión 0.6-10

Procedimiento:

Los datos fueron recolectados a través de la administración de tres cuestionarios en Google Forms, los cuales incluían un enlace al consentimiento informado. Este documento era esencial para garantizar la participación voluntaria y anónima en el estudio. El proceso se llevó a cabo cumpliendo rigurosamente con los lineamientos establecidos por la Declaración de Helsinki para la investigación con seres humanos. El proyecto obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Peruana Unión (UPeU), bajo el código 2024-CE-EPG-00071. Asimismo, se gestionaron los permisos necesarios de los autores para utilizar las escalas seleccionadas. El consentimiento informado detallaba los objetivos del estudio, garantizaba la confidencialidad y el anonimato de los participantes, y aseguraba que los datos serían utilizados únicamente para propósitos científicos.

Resultados

Datos sociodemográficos

La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico y consistió en 200 enfermeras peruanas, con edades comprendidas entre 18 y 70 años ($M = 34.62$, $SD = 8.26$), de las cuales el

76.5% eran mujeres y el 23.5% hombres.

Análisis preliminar

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos y el Alfa de Cronbach para las variables de estudio. La felicidad tuvo una media (M) de 59.86 con una desviación estándar (DE) de 6.66 y un Alfa de Cronbach (α) de 0.70, indicando una fiabilidad aceptable. La espiritualidad mostró la media más alta con 86.83, una DE de 12.39 y un α excepcionalmente alto de 0.96, reflejando una excelente consistencia interna. Por otro lado, los estilos de vida tuvieron una media de 39.3, una DE de 5.97 y un α de 0.73, también indicando una buena fiabilidad. En cuanto a las correlaciones entre las variables estudiadas, se observó una correlación positiva y significativa entre los estilos de vida y la felicidad ($r = 0.16, p < 0.05$). Además, se encontró una correlación positiva y significativa entre los estilos de vida y la espiritualidad ($r = 0.15, p < .05$). Por otro lado, la correlación entre la espiritualidad y la felicidad fue positiva, aunque no alcanzó significación estadística ($r = 0.13, p > 0.05$).

Tabla 1. *Estadísticos descriptivos y correlaciones para las variables de estudio*

Variable	M	DE	α	1	2	3
1. Felicidad	59.86	6.66	0.70	-		
2. Espiritualidad	86.83	12.39	0.96	0.13	-	
3. Estilos de Vida	39.3	5.97	0.73	0.16*	0.15*	-

Nota: * indicates $p < .05$, α =Alfa de Cronbach

En modelos de ecuaciones estructurales (SEM), los efectos indirectos se estiman cuando existe una relación mediada entre las variables independientes y dependientes a través de una variable mediadora. Sin embargo, la ausencia de efectos indirectos en un modelo no necesariamente implica una falla teórica o empírica; más bien, puede reflejar la estructura específica del modelo y los objetivos de investigación planteados. Por lo que, el diseño del modelo privilegia relaciones directas entre las variables latentes. Así, la prioridad de estas relaciones directas es válida y común en estudios donde el objetivo es

entender la magnitud de los efectos inmediatos entre las variables. Según Kline (2015), los efectos indirectos son útiles solo si existe una hipótesis mediacional bien fundamentada, y no deben forzarse en modelos donde las relaciones directas son el foco principal del análisis. En este sentido, el concepto de mediación implica que una variable intermedia explica parte de la relación entre una variable independiente y una dependiente (Baron & Kenny, 1986). Como señala Hu y Bentler (1999), los efectos directos significativos y el ajuste adecuado del modelo sugieren que las relaciones postuladas explican suficientemente las variaciones en los datos, sin necesidad de explorar mediaciones adicionales.

Análisis del modelo teórico

En el análisis del modelo teórico que investiga la relación entre la espiritualidad, los estilos de vida y la felicidad, se logró un ajuste satisfactorio con los siguientes parámetros: $\chi^2 = 2774.620$, $gl = 1751$, $p = 0.000$ CFI = 0.93, TLI = 0.93 RMSEA = 0.05 (90% CI 0.05 - 0.06), SRMR = 0.08, lo que sugiere un adecuado ajuste del modelo a los datos. La H1, que plantea una influencia positiva entre la espiritualidad y los estilos de vida, se confirmó ($\beta=0.35$); la H2, que propone una relación positiva entre los estilos de vida y la felicidad, también se verificó ($\beta=0.30$); y la H3, que plantea una influencia positiva entre la espiritualidad y la felicidad, fue igualmente confirmada ($\beta=0.33$). Estos resultados destacan las influencias positivas y significativas de la espiritualidad y los estilos de vida sobre la felicidad, reforzando el modelo teórico planteado.

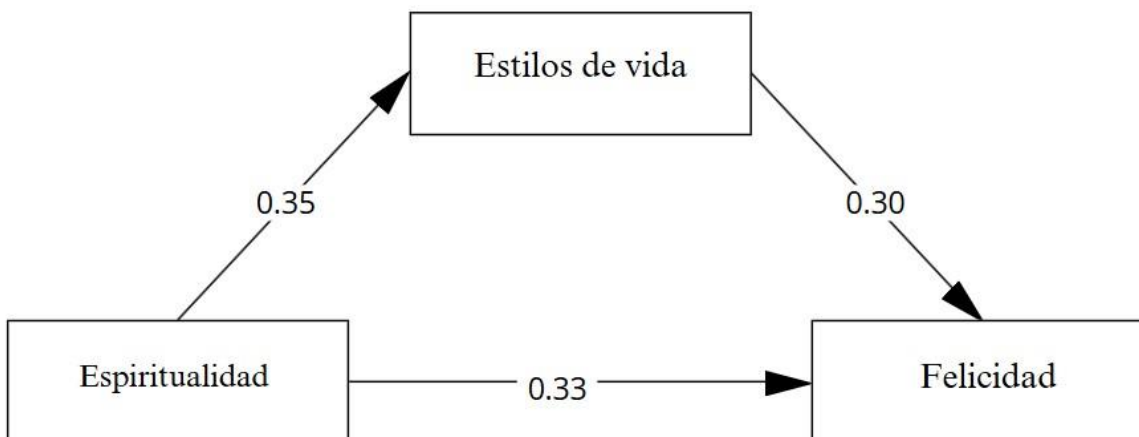


Figura 2. Resultados del modelo estructural explicativo

Discusión

El presente estudio explora el papel de la espiritualidad y los hábitos de vida saludables como factores predictivos de la felicidad en las enfermeras peruanas. La espiritualidad se entiende como una dimensión trascendental de la existencia que incluye tanto prácticas religiosas como la búsqueda de un propósito mayor (Baumeister et al., 2003; Lee & Kawachi, 2019; Mahipalan & Sheena, 2019; Porras Velasquez, 2024). Por su parte, los estilos de vida saludables abarcan aspectos como la práctica regular de actividad física, una dieta equilibrada y la adecuada gestión del estrés, los cuales son esenciales para promover el bienestar subjetivo (Mahindru et al., 2023; Monteiro & Joseph, 2023). En el entorno de la enfermería, estos factores no solo mejoran la calidad de vida de las profesionales, sino que también contribuyen a su desempeño laboral, reducen los niveles de estrés y fomentan un entorno de trabajo más positivo. Estudios previos indican que la espiritualidad es un recurso fundamental para afrontar el estrés laboral y aumentar la resiliencia en las enfermeras (Babapour et al., 2022; Hampton, 2021; Mirzaei et al., 2022; Perera et al., 2018). Asimismo, mantener un estilo de vida saludable ayuda a mitigar los efectos adversos del estrés y favorece el bienestar integral (Hampton, 2021; Keele, 2019; Ross et al., 2017). La interacción entre la espiritualidad y los hábitos saludables crea una

sinergia que puede impactar de manera positiva en la felicidad de las enfermeras (Baysal, 2022; Božek et al., 2020; Villani et al., 2019). En el contexto peruano, investigaciones han señalado que las enfermeras recurren a su espiritualidad para superar problemas de salud y desafíos laborales, encontrando apoyo y sentido en sus creencias religiosas (Reyes-Muñoz & Goicochea-Olivares, 2021). Además, se ha observado una correlación positiva entre altos niveles de espiritualidad y estilos de vida saludables en estudiantes de Medicina, lo que resalta la importancia de integrar la espiritualidad en su formación (Alva & Castillo, 2018). Finalmente, estudios en hospitales peruanos revelan que la satisfacción laboral, particularmente en términos de desarrollo personal y desempeño, se asocia significativamente con la felicidad y satisfacción con la vida de las enfermeras (Duche & Rivera, 2019; Duche-Pérez & Galdos, 2019).

Se confirmó de la Hipótesis 1, que establece una influencia positiva entre la espiritualidad y los estilos de vida en enfermeras, encuentra respaldo en diversas investigaciones que destacan los beneficios significativos de la espiritualidad en la salud y el bienestar. Estudios previos han demostrado que la participación en prácticas espirituales o religiosas está asociada con un menor riesgo de mortalidad, mayor apoyo social, actitudes optimistas y comportamientos saludables, como una menor tasa de tabaquismo (Li et al., 2016). En el ámbito de la salud, la espiritualidad ha mostrado ser un recurso valioso que fortalece la resiliencia y mejora el manejo del estrés en profesionales sanitarios (Noguchi et al., 2022). La conexión entre espiritualidad y estilos de vida saludables se basa en su capacidad para promover prácticas como la actividad física, una alimentación equilibrada y una gestión efectiva del estrés. Estas prácticas no solo contribuyen al bienestar físico, sino que también potencian la salud mental, creando un ciclo virtuoso que fomenta el bienestar integral (Grant et al., 2009; Steptoe et al., 2015). Las personas con altos niveles de espiritualidad tienden a mantener estos hábitos saludables de manera constante, lo que reduce los niveles de estrés y el agotamiento laboral (Puchalski et al., 2014; Tveito &

Eriksen, 2009). Los estilos de vida saludables también son fundamentales para la felicidad y el bienestar de las enfermeras. Hábitos como el ejercicio regular, una dieta balanceada y actividades recreativas no solo mejoran la salud física, sino que están asociados con menores tasas de agotamiento y un desempeño profesional más eficiente (Richardson & Rothstein, 2008). En el contexto peruano, investigaciones han señalado que las enfermeras con estilos de vida más saludables reportan mayores niveles de satisfacción con la vida y felicidad laboral (Duche & Rivera, 2019a). La influencia positiva de la espiritualidad radica en su capacidad para fomentar actitudes optimistas y un sentido de propósito, motivando a las personas a cuidar de su salud física y mental (Koenig, 2012). Además, los hábitos saludables amplifican los efectos beneficiosos de la espiritualidad, favoreciendo el equilibrio emocional y aumentando la resiliencia frente al estrés (Lachman et al., 2015; Piedmont, 2001). De este modo, la espiritualidad y los estilos de vida saludables interactúan de manera sinérgica, contribuyendo de forma integral al bienestar de las enfermeras.

La Hipótesis 2 confirmó la relación positiva entre los estilos de vida y la felicidad, está respaldada por una amplia gama de investigaciones previas. Por ejemplo, Lin et al. (2020) encontraron que la actividad física y la aptitud física están positivamente asociadas con la felicidad en adultos mayores en Taiwán. Asimismo, Machida (2019) demostró que las actividades recreativas que fomentan la interacción social y la actividad física tienen un impacto positivo en el bienestar emocional. La relación entre estilos de vida y felicidad puede explicarse a través de varios mecanismos. Primero, la actividad física regular está asociada con la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés (Zhang et al., 2022).

Además, hábitos de vida saludables como una dieta equilibrada y la reducción del consumo de sustancias perjudiciales, como el tabaco y el alcohol, están directamente relacionados con mejores resultados de salud física y mental (Ortega-García et al., 2023).

Las personas que mantienen un estilo de vida activo, incluyendo la práctica regular de ejercicio físico, tienden a reportar niveles más altos de felicidad, en parte debido a la liberación de endorfinas durante el ejercicio, lo cual mejora el estado de ánimo y reduce el estrés (Monteiro & Joseph, 2023). Además, una alimentación saludable, rica en nutrientes esenciales, se asocia con una mejor salud mental y emocional, contribuyendo a una mayor felicidad subjetiva (Hampton, 2021; Keele, 2019).

Los estilos de vida que promueven la autonomía, la competencia y la relación con otros satisfacen las necesidades psicológicas básicas de los individuos, conduciendo a una mayor felicidad (Villani et al., 2019). Por ejemplo, la práctica de actividades físicas en grupo no solo mejora la salud física, sino que también fortalece los lazos sociales, proporcionando un sentido de pertenencia y apoyo social fundamentales para el bienestar emocional (Reyes-Muñoz & Goicochea-Olivares, 2021). Desde esta perspectiva, los estilos de vida saludables impactan tanto en la evaluación cognitiva de la vida como en las experiencias emocionales positivas. Un estilo de vida equilibrado, que incluye tiempo para el ocio y la recreación, puede disminuir la percepción de estrés y aumentar la satisfacción con la vida (Porrás Velasquez, 2024). Las interacciones sociales positivas contribuyen al bienestar emocional a través de mecanismos como el apoyo social, la validación emocional y el sentido de pertenencia, mejorando la calidad de vida y reduciendo los síntomas de depresión y ansiedad (Alper Ay, 2022; Risgiyanti et al., 2020).

Se confirma la Hipótesis 3, que plantea una influencia positiva entre la espiritualidad y la felicidad en enfermeras, está respaldada por una amplia evidencia. Estudios previos indican que los trabajadores de la salud que reportan altos niveles de espiritualidad también presentan mayores índices de satisfacción con la vida y menor riesgo de sufrir agotamiento profesional (BAYSAL, 2022; Mahindru et al., 2023; Monteiro & Joseph, 2023).

Además, la espiritualidad actúa como un factor de resiliencia, ayudando a las enfermeras a manejar el estrés y las demandas emocionales de su trabajo diario (BAYSAL, 2022; Božek et al., 2020; Villani et al., 2019). La salud y el bienestar de las enfermeras, incluidos aspectos como la felicidad, pueden predecirse significativamente mediante datos fisiológicos y de comportamiento, lo que sugiere una profunda interconexión entre estos elementos y el entorno laboral (Reyes-Muñoz & Goicochea-Olivares, 2021; Yu et al., 2021). Estudios resaltan la importancia de promover el bienestar social y emocional en enfermeras para mejorar su calidad de vida y desempeño profesional (Duche & Rivera, 2019b; Duche-Pérez et al., 2023).

La espiritualidad proporciona a menudo un sentido de propósito y significado en la vida, componentes cruciales del bienestar psicológico (Batthyány, 2021). Además, la pertenencia a comunidades religiosas o espirituales ofrece apoyo social, lo cual está correlacionado positivamente con el bienestar emocional (Massood & Ali, 2024). Las prácticas espirituales, como la meditación, la oración y la reflexión, ayudan a manejar el estrés de manera efectiva, reduciendo los niveles de cortisol y mejorando la respuesta al estrés, lo que contribuye a una mayor sensación de bienestar y felicidad (Celano et al., 2022; M. Li et al., 2024; Ma'arof et al., 2024). La espiritualidad también mejora la resiliencia, permitiendo a las enfermeras recuperarse más rápidamente de situaciones difíciles. Las personas con mayores niveles de espiritualidad tienden a tener una mayor capacidad para superar situaciones adversas (Chung et al., 2020; Orszulak et al., 2022).

Además, la espiritualidad ofrece un sentido de propósito y significado en la vida, crucial en profesiones con altos niveles de estrés y responsabilidad, como la enfermería. La conexión con valores espirituales proporciona a las enfermeras un marco de referencia para enfrentar situaciones difíciles, reduciendo el estrés y mejorando su bienestar general (Murgia et al., 2020; Stanulewicz et al., 2020). Asimismo, la espiritualidad fomenta el desarrollo de una red de apoyo emocional y social. Participar en comunidades religiosas o

grupos de apoyo puede incrementar el sentido de pertenencia y reducir la sensación de aislamiento, lo que es fundamental para el bienestar emocional, permitiendo a las enfermeras compartir experiencias y recibir apoyo en momentos de dificultad (Mahindru et al., 2023; Monteiro & Joseph, 2023). Además, la espiritualidad promueve prácticas de autocuidado y autorreflexión, permitiendo a las enfermeras mantener un equilibrio saludable entre su vida personal y profesional. Prácticas como la meditación y la oración sirven como mecanismos efectivos para manejar el estrés y mejorar la resiliencia emocional (Mirzaei et al., 2022; Perera et al., 2018).

Finalmente, una actitud positiva y una fuerte red social están correlacionadas con mayores niveles de felicidad y bienestar (Mahipalan & S, 2019). Finalmente, una actitud positiva y una fuerte red social están correlacionadas con mayores niveles de felicidad y bienestar (Bollen et al., 2017).

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para la práctica profesional en enfermería. El hecho de que la espiritualidad y los estilos de vida saludables impacten positivamente en la felicidad de las enfermeras sugiere que los entornos laborales deberían implementar programas y recursos que promuevan estas áreas. Por ejemplo, la creación de espacios y tiempos dedicados a la práctica espiritual, junto con la promoción de hábitos saludables, podría contribuir significativamente al bienestar de las enfermeras. Además, talleres de desarrollo personal que integren componentes espirituales y de estilo de vida saludable no solo mejorarían el bienestar personal de las enfermeras, sino también su desempeño laboral y la calidad del cuidado que proporcionan.

Desde el punto de vista de las políticas, los resultados resaltan la necesidad de que tanto las instituciones como los gobiernos respalden programas integrales de bienestar para el personal de salud. Esto podría incluir la incorporación de prácticas espirituales en los programas de desarrollo profesional y la promoción de estilos de vida saludables mediante políticas que fomenten la buena nutrición, el ejercicio físico y el equilibrio entre el trabajo

y la vida personal. Las políticas de salud ocupacional deberían abarcar más allá de la salud física, incluyendo también el bienestar espiritual y emocional. La implementación de estas políticas podría ayudar a reducir el estrés y el agotamiento laboral, problemas comunes en el ámbito de la enfermería.

En el ámbito teórico, los hallazgos refuerzan la idea de que la felicidad es un constructo multidimensional influenciado por diversos factores, entre ellos la espiritualidad y los estilos de vida. Este estudio contribuye a la literatura existente al aportar evidencia empírica sobre la interrelación de estos factores en el contexto específico de las enfermeras peruanas. Los resultados sugieren que futuras investigaciones sobre el bienestar de los profesionales de la salud deberían considerar la inclusión de variables relacionadas con la espiritualidad y los estilos de vida. Además, abre la posibilidad de explorar cómo estos factores interactúan con otras variables psicológicas y contextuales en la influencia sobre la felicidad y el bienestar general.

Limitaciones

Este estudio presenta varias limitaciones importantes. La primera es su diseño transversal, que permite identificar asociaciones, pero no establecer relaciones causales. Las relaciones observadas entre la espiritualidad, los estilos de vida y la felicidad podrían estar afectadas por factores no considerados. Futuras investigaciones podrían emplear un diseño longitudinal para rastrear cambios a lo largo del tiempo y comprender mejor las posibles relaciones causales.

Otra limitación es el uso de una muestra no probabilística, lo que podría generar sesgos de selección y reducir la generalización de los resultados. Para minimizar este sesgo, estudios futuros deberían aplicar técnicas de muestreo probabilístico que aseguren una representación más amplia de la población. Además, la muestra estuvo compuesta principalmente por mujeres, lo que limita la generalización de los resultados a enfermeros hombres.

Aunque se utilizó el modelado de ecuaciones estructurales, la interpretación de los resultados debe hacerse con cautela debido a las posibles limitaciones en los datos y la complejidad del modelo. Futuros estudios podrían utilizar métodos estadísticos adicionales para verificar la solidez de los resultados y explorar posibles mediadores o moderadores en las relaciones observadas.

Conclusión

Los hallazgos del presente estudio destacan la relevancia de la espiritualidad y los estilos de vida saludables como predictores de la felicidad en enfermeras peruanas, ofreciendo un enfoque integral para comprender y promover el bienestar en contextos laborales exigentes. Este estudio contribuye al campo de la salud ocupacional al confirmar, mediante un modelo estructural, la influencia positiva y significativa de la espiritualidad sobre los estilos de vida y la felicidad, así como la sinergia entre estos factores. Las implicaciones prácticas incluyen la necesidad de diseñar programas organizacionales que integren prácticas espirituales y promuevan estilos de vida saludables, mejorando no solo la calidad de vida de las enfermeras, sino también su desempeño y resiliencia frente al estrés laboral.

Referencias

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1).
- Alper Ay, F. (2022). İSTİSMARCI YÖNETİM, ÖRGÜTSEL MUTLULUK VE İŞ PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİ. *İşletme Bilimi Dergisi*, 10(2), 215–245. <https://doi.org/10.22139/jobs.1123128>
- Alva, L. R., & Castillo, L. (2018). Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, Lima 2017. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 11(1). <https://doi.org/10.17162/rccs.v11i1.31>
- Arulappan, J., Pandarakutty, S., & Valsaraj, B. P. (2021). Predictors of nurse's happiness: A systematic review. In *Frontiers of Nursing* (Vol. 8, Issue 4). <https://doi.org/10.2478/fon2021-0032>
- Babapour, A. R., Gahassab-Mozaffari, N., & Fathnezhad-Kazemi, A. (2022). Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00852-y>
- Bataineh, K. adnan. (2019). Impact of Work-Life Balance, Happiness at Work, on Employee Performance. *International Business Research*, 12(2). <https://doi.org/10.5539/ibr.v12n2p99>
- Batthyány, A. (2021). 1946: *Man's Search for Meaning*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-830632_7
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1). <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- BAYSAL, M. (2022). Positive Psychology and Spirituality: A Review Study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3). <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.3.179>
- Bollen, J., Gonçalves, B., van de Leemput, I., & Ruan, G. (2017). The happiness paradox: your friends are happier than you. *EPJ Data Science*, 6(1). <https://doi.org/10.1140/epjds/s13688017-0100-1>
- Božek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The Relationship Between Spirituality, HealthRelated Behavior, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- Celano, T., Harris, S., Sawyer, A. T., & Hamilton, T. (2022). Promoting Spiritual Well-Being Among Nurses. *Nurse Leader*, 20(2), 188–192. <https://doi.org/10.1016/j.mnl.2021.08.002>
- Chung, H.-C., Chen, Y.-C., Chang, S.-C., Hsu, W.-L., & Hsieh, T.-C. (2020). Nurses' Well-Being, Health-Promoting Lifestyle and Work Environment Satisfaction Correlation: A Psychometric Study for Development of Nursing Health and Job Satisfaction Model and Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3582. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103582>
- Civelek, M. E. (2018). Essentials of Structural Equation Modeling. *Zea Books*. <https://doi.org/10.13014/k2sj1hr5>
- Diab, G. M. A. E.-H., & Mohamed, S. M. (2020). Organizational justice and workplace spirituality: Their relation to organizational silence behavior among nurses. *Clinical Nursing Studies*, 8(4). <https://doi.org/10.5430/cns.v8n4p45>

- Díaz, L., Muñoz, A., & De Vargas, D. (2012). Confiabilidad y validez del cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning en versión española. *Latino-Am. Enfermagem*, 20(3).
- Duche, A. B., & Rivera, G. L. (2019a). Satisfacción laboral y felicidad en enfermeras peruanas. *Enfermería Global*, 18(2).
- Duche, A. B., & Rivera, G. L. (2019b). Satisfacción laboral y felicidad en enfermeras peruanas. *Enfermería Global*, 18(2).
- Duche-Pérez, A. B., & Galdos, G. L. R. (2019). Job satisfaction and happiness in Peruvian nurses. *Enfermería Global*, 18(2). <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.334741>
- Duche-Pérez, A. B., Vera Revilla, C. Y., & Tomaylla Quispe, Y. S. (2023). El sendero de la violencia: Orígenes, desarrollo y desenlace del conflicto armado interno en Perú, 1980-1992. *HUMAN REVIEW*, 20(3), 1–6. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v20.4945>
- Gana, K., & Broc, G. (2018). Structural Equation Modeling with lavaan. In *Structural Equation Modeling with lavaan*. John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119579038>
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: A cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3). <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
- Hampton, D. (2021). Supporting the Health and Professional Well-Being of Nurses. In *The Future of Nursing 2020-2030*.
- Ilmalwa, W., & Hlatywayo, C. K. (2022). Meaning of work, satisfaction with life, happiness, and work engagement, among nurses at selected state hospital, Windhoek, Namibia. *Health & Research Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.12681/healthresj.29377>
- Joelian, F. (2023). The Effect of Individual Characteristic, Job Stress, Job Satisfaction, and Job Motivation on Nurse Performance in Government Hospital in South Jakarta in 2023. *Asian Journal of Engineering, Social and Health*, 2(11). <https://doi.org/10.46799/ajesh.v2i11.172>
- Keele, R. (2019). To Role Model or Not? Nurses' Challenges in Promoting a Healthy Lifestyle. *Workplace Health and Safety*, 67(12). <https://doi.org/10.1177/2165079919828738>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*, 39(1). <https://doi.org/10.1177/0165025414533223>
- Lee, M. A., & Kawachi, I. (2019). The keys to happiness: Associations between personal values regarding core life domains and happiness in South Korea. *PLoS ONE*, 14(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209821>
- Li, M., Zhao, R., Wei, J., Zhou, L., Yang, S., Tian, Y., Wang, L., Zhang, W., Xiong, X., Huang, C., Pan, Z., & Song, R. (2024). Nurses' perspectives on workplace environment needs associated to resilience: a qualitative descriptive study. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1345713>
- Li, S., Stampfer, M. J., Williams, D. R., & Vanderweele, T. J. (2016). Association of religious service attendance with mortality among Women. *JAMA Internal Medicine*, 176(6). <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1615>
- Lin, Y. T., Chen, M. C., Ho, C. C., & Lee, T. S. (2020). Relationships among leisure physical activity, sedentary lifestyle, physical fitness, and happiness in adults 65

- years or older in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph17145235>
- Ma'arof, R. A., Rashid, U. K., & Nasuredin, J. (2024). A Conceptual Framework on Factors Influencing Nurses' Job Performance. *Information Management and Business Review*, 16(1(I)), 173–181. [https://doi.org/10.22610/imbr.v16i1\(I\).3561](https://doi.org/10.22610/imbr.v16i1(I).3561)
- Machida, D. (2019). Relationship between community or home gardening and health of the elderly: A web-based cross-sectional survey in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph16081389>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Mahipalan, M., & S, S. (2019). Workplace Spirituality and Subjective Happiness Among High School Teachers: Gratitude As A Moderator. *Explore*, 15(2). <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.07.002>
- Marcos, C. P. (2012). Estilos de vida y síndrome de burnout en profesionales de enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen - Marzo 2012. [Tesis pregrado] Universidad Ricardo Palma.
- Massood, A., & Ali, G. (2024). The Effect of Workplace Spirituality and HRM Practices on Job Performance: the Mediating and Moderating Approach. *Bulletin of Business and Economics (BBE)*, 13(1). <https://doi.org/10.61506/01.00203>
- Mirzaei, A., Mozaffari, N., & Habibi Soola, A. (2022). Occupational stress and its relationship with spiritual coping among emergency department nurses and emergency medical services staff. *International Emergency Nursing*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2022.101170>
- Monteiro, E., & Joseph, J. (2023). A Review on the Impact of Workplace Culture on Employee Mental Health and Well-Being. *International Journal of Case Studies in Business, IT, and Education*. <https://doi.org/10.47992/ijcsbe.2581.6942.0274>
- Murgia, C., Notarnicola, I., Rocco, G., & Stievano, A. (2020). Spirituality in nursing: A concept analysis. *Nursing Ethics*, 27(5). <https://doi.org/10.1177/0969733020909534>
- Muthen, L., & Muthen, B. (2017). *MPlus user' guide* (8th ed.).
- Noguchi, M., Kinuta, M., Sairenchi, T., Yamakawa, M., Koide, K., Katsura, S., Matsuo, K., Omote, S., Imano, H., Nishizawa, H., Shimomura, I., & Iso, H. (2022). Relationship between Health Counselor Characteristics and Counseling Impact on Individuals at High-Risk for Lifestyle-Related Disease: Sub-Analysis of the J-HARP Cluster-Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116375>
- Orszulak, N., Kubiak, K., Kowal, A., Czapla, M., & Uchmanowicz, I. (2022). Nurses' Quality of Life and Healthy Behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912927>
- Ortega-García, J. A., Sánchez-Saucó, M. F., Zafra-Rodríguez, J. A., Cabrera-Rivera, L. T., DíazMartínez, F., Llegus-Santiago, E. M., Delgado-Marín, J. L., Orenes-Piñero, E., Kloosterman, N., Bach, A., Ojeda-Sánchez, C., & Ramis, R. (2023). Subjective well-being, happiness, and environmental health factors related to women planning a pregnancy or pregnant, using mobile health intervention. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231177146>

- Perera, C. K., Pandey, R., & Srivastava, A. K. (2018). Role of Religion and Spirituality in Stress Management Among Nurses. In *Psychological Studies* (Vol. 63, Issue 2). <https://doi.org/10.1007/s12646-018-0454-x>
- Piedmont, R. L. (2001). Spiritual transcendence and the scientific study of spirituality. *Journal of Rehabilitation*, 67(1).
- Porras Velasquez, N. R. (2024). Positive psychology and the search for happiness at work. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.47679/makein.2024200>
- Puchalski, C. M., Vitillo, R., Hull, S. K., & Reller, N. (2014). Improving the spiritual dimension of whole person care: Reaching national and international consensus. *Journal of Palliative Medicine*, 17(6). <https://doi.org/10.1089/jpm.2014.9427>
- Radu, C. (2023). Fostering a Positive Workplace Culture: Impacts on Performance and Agility. In *Human Resource Management - An Update*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1003259>
- Reyes-Muñoz, L., & Goicochea-Olivares, K. (2021). Relación entre bienestar espiritual y calidad de vida en pacientes del SIS del centro de salud Alto Moche. *JOURNAL OF NEUROSCIENCE AND PUBLIC HEALTH*, 1(2). <https://doi.org/10.46363/jnph.v1i2.1>
- Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of Occupational Stress Management Intervention Programs: A Meta-Analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1037/1076-8998.13.1.69>
- Risgianti, R., Hidayah, R., & Fithrayudi T, M. (2020). The role of workplace spirituality in reducing the negative impact of organizational cynicism on job performance. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 18(4), 692–703. <https://doi.org/10.21776/ub.jam.2020.018.04.08>
- Ross, A., Bevans, M., Brooks, A. T., Gibbons, S., & Wallen, G. R. (2017). Nurses and HealthPromoting Behaviors: Knowledge May Not Translate Into Self-Care. *AORN Journal*, 105(3). <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.12.018>
- Soper, D. (2023). A-priori Sample Size Calculator for structural equation models. Software.
- Stanulewicz, N., Knox, E., Narayanasamy, M., Shivji, N., Khunti, K., & Blake, H. (2020). Effectiveness of lifestyle health promotion interventions for nurses: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010017>
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. In *The Lancet* (Vol. 385, Issue 9968). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Fox, K. R. (2005). Physical activity and mental well-being typologies in corporate employees: A mixed methods approach. *Work and Stress*, 19(1). <https://doi.org/10.1080/02678370500084409>
- Tveito, T. H., & Eriksen, H. R. (2009). Integrated health programme: A workplace randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 65(1). <https://doi.org/10.1111/j.13652648.2008.04846.x>
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology*, 10(JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Yu, H., Itoh, A., Sakamoto, R., Shimaoka, M., & Sano, A. (2021). Forecasting Health and Wellbeing for Shift Workers Using Job-Role Based Deep Neural Network (pp. 89–103). https://doi.org/10.1007/978-3-030-70569-5_6
- Zhang, J., Marino, C., Canale, N., Charrier, L., Lazzeri, G., Nardone, P., & Vieno, A. (2022). The

Effect of Problematic Social Media Use on Happiness among Adolescents: The Mediating Role of Lifestyle Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052576>