



Una Institución Adventista

Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de dos universidades de
Lurigancho, 2016

Karen Somaira Noguera Flores

Lima, febrero de 2017

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de dos universidades
de Lurigancho, 2016

Por:

Karen Somaira Noguera Flores

Asesor:

Psic. Lindsey Wildman Vilca Quiro

Lima, febrero de 2017

Como citar

Estilo APA

Noguera, K. (2017). *Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho, 2016* (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.

Estilo Vancouver

Noguera, K. Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho, 2016 [Tesis para licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Unión.

Ficha catalográfica elaborada por el Centro de Recursos para el Aprendizaje y la

Noguera Flores, Karen Somaira
Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho, 2016/ Karen Somaira Noguera Flores; Asesor: Psic. Lindsey Wildman Vilca Quiro. -- Lima, 2017.

103 páginas: anexos, tablas

Tesis (Licenciatura)--Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. EP. de Psicología, 2017.

Incluye referencias y resumen.

Campo del conocimiento: Psicología.

1. Resiliencia. 2. Bienestar religioso. 3. Bienestar existencial.

CDD 291.420 19

Investigación – CRAI – de la UPeU

**DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS**

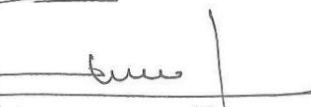
Lindsey Wildman Vilca Quiro, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:


Que el presente informe de investigación titulado: “Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho, 2016” constituye la memoria que presenta la Bachiller Karen Somaira Noguera Flores para aspirar al título de Profesional de Licenciatura en Psicología ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Lima, a los 13 días del mes de febrero del año 2017.



Wildman Vilca Quiro



Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de dos universidades de
Lurigancho, 2016


TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo


JURADO CALIFICADOR


Psic. Maria Angelica Aponte Olaya
Presidenta


Psic. Guisell Vasty Merjildo Tinoco
Secretaria


Psic. Flor Victoria Leiva Colos
Vocal


Psic. Mérida Emma Neira Suaña
Vocal.


Psic. Lindsey Wildman Vilca Quiro
Asesor

Ñaña, 09 de febrero de 2017

Dedicatoria

A Dios, pues definitivamente la fe ejerce una influencia positiva en la vida del ser humano, y este trabajo es para su honra y gloria, también a mis padres, Elvis Noguera Vera y Kerin Flores Nieble, que a pesar de la distancia me brindan su apoyo en los sueños que tengo, su confianza incondicional y el ánimo que me brindaron para proseguir en este estudio.

Agradecimientos

En primer lugar a Dios, quien guía mi vida y me prepara para ser una excelente profesional ,con el propósito prioritario de servir, brindándome su cuidado, amor incondicional y gracia inmerecedora, sus enseñanzas que sobrepasan el mero conocimiento humano y alcanzan valores trascendentes, además de la fortaleza que me brinda, él es uno de los que me motivó a realizar la temática investigada en este trabajo.

A mis padres, Elvis Noguera Vera y Kerin Flores Nieble por el apoyo constante en la realización de esta investigación.

A mi asesor Psic. Wildman Quiro de la EP Psicología, por la confianza brindada y el apoyo en el desarrollo de este trabajo académico.

A mi alma máter, Universidad Peruana Unión y a sus docentes, por todo lo impartido en diferentes áreas de mi vida, prepararme en valores cristianos y vocación de servicio, y brindarme sus recomendaciones a lo largo de la investigación realizada

Índice de Contenido

Resumen	XIII
Abstract.....	XIII
Introducción.....	XV
Capítulo I: El problema	- 16 -
1.Planteamiento del problema	- 16 -
2. Formulación del problema.....	- 19 -
2.1. Problema general.	- 19 -
2.2. Problemas específicos.....	- 19 -
3. Justificación	- 20 -
4. Objetivos de la investigación.....	- 21 -
4.1. Objetivo general.	- 21 -
4.2. Objetivos específicos.....	- 21 -
Capítulo II: Marco Teórico.....	- 22 -
1. Marco bíblico filosófico	- 22 -
2. Antecedentes de la investigación.....	- 25 -
3. Marco conceptual	- 29 -
3.1. Bienestar espiritual.	- 29 -
3.1.1. Concepto de bienestar.....	- 29 -
3.1.2. Concepto de espiritualidad.	- 31 -
3.1.3. Psicología de la Religión y la Espiritualidad-dimensión religiosa.	- 34 -
3.1.4. Religión y espiritualidad.....	- 36 -
3.1.5. Estilos de afrontamiento religioso-espiritual.....	- 37 -
3.1.6. Dimensión existencial	- 38 -
3.1.7. Concepto de bienestar espiritual.....	- 39 -
3.2. Resiliencia.	- 41 -

3.2.1. Desarrollo Histórico.	- 41 -
3.2.2. Concepto.	- 42 -
3.2.3. Tipos de resiliencia.	- 45 -
3.2.4. Desarrollo de la resiliencia.	- 46 -
3.3. Bienestar espiritual y resiliencia.	- 49 -
3.4. Marco teórico referente a la población.	- 50 -
3.4.1. Adultez.	- 50 -
3.4.1.1. Las metateorías: mecanicista, organicista y contextual.	- 51 -
3.4.2. Desarrollo cognoscitivo en la etapa de la adultez joven.	- 52 -
3.4.3. Principales crisis de la adultez.	- 53 -
3.4.4. Resiliencia en relación a la etapa de adultez temprana.	- 54 -
3.4.5. Bienestar espiritual en la adultez temprana.	- 55 -
4. Definición de términos	- 56 -
5. Hipótesis de la investigación	- 57 -
5.1. Hipótesis general.	- 57 -
5.2. Hipótesis específicas.	- 57 -
Capítulo III: Materiales y Métodos	- 58 -
1. Método de la investigación.	- 58 -
2. Variables de la investigación.	- 58 -
2.1. Definición conceptual de las variables.	- 58 -
2.1.1. Bienestar Espiritual.	- 58 -
2.1.2. Resiliencia.	- 59 -
2.2. Operacionalización de las variables.	- 60 -
3. Delimitación geográfica y temporal	- 60 -
4. Participantes	- 61 -

4.1. Características de la muestra.	- 61 -
4.2. Criterios de inclusión y exclusión.	- 62 -
5. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	- 62 -
5.1. Instrumentos.	- 62 -
5.1.1. Escala de Bienestar Espiritual de Paloutzian y Ellison (1982) adaptada por Montero y Sierra (1996), Salgado (2012) y Torres (2003).....	- 62 -
5.1.2. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada por Salgado (2002). ...	- 63 -
5.2. Proceso de recolección de datos.	- 65 -
6. Procesamiento y análisis de datos	- 65 -
Capítulo IV: Resultados y Discusión	- 66 -
1.Resultados.....	- 66 -
1.1. Análisis descriptivo.	- 66 -
1.1.1 Nivel de bienestar espiritual.	- 66 -
1.1.2. Nivel de bienestar espiritual según datos sociodemográficos.	- 67 -
1.1.3. Nivel de Resiliencia.....	- 69 -
1.1.4. Nivel de resiliencia según datos sociodemográficos.	- 69 -
1.2 Análisis de Regresión Lineal Simple.	- 71 -
2. Discusión	- 73 -
Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones.....	- 77 -
1. Conclusiones.....	- 77 -
2. Recomendaciones	- 77 -
Referencias	- 80 -
Anexos.....	- 98 -

Índice de tablas

Tabla 1	
Matriz de Operacionalizacion de las variables de estudio.....	- 60 -
Tabla 2	
Características sociodemográficas.....	- 61 -
Tabla 3	
Nivel de bienestar espiritual en universitarios.....	- 66 -
Tabla 4	
Nivel de bienestar espiritual en relacion a la edad de los universitarios	- 67 -
Tabla 5	
Nivel de bienestar espiritual en relación al género de los universitarios.....	- 68 -
Tabla 6	
Nivel de bienestar espiritual en relación a la participación religiosa _	- 68 -
Tabla 7	
Nivel de resiliencia según la edad de los universitarios	- 69 -
Tabla 8	
Nivel de resiliencia según el género de los universitarios.....	- 70 -
Tabla 9	
Influencia del bienestar espiritual en la resiliencia.....	- 70 -
Tabla 10	
Influencia de la dimensión religiosa en la resiliencia de los universitarios	- 71 -
Tabla 11	
Influencia de la dimension religiosa y la dimensión existencial en la competencia personal de los univeristarios.....	- 71 -
Tabla 12	
Influencia de la dimensión religiosa y la dimensión existencial en la aceptación de uno mismo y de la vida de los universitarios	- 72 -
Tabla 13	
Influencia de la dimensión religiosa y existencial en la aceptación de uno mismo y de la vida de los universitarios	- 72 -

Tabla 14

Influencia de la dimensión religiosa en la aceptación de uno mismo y de la vida de los universitarios - 73 -

Índice de anexos

Anexo 1	
Consentimiento Informado	- 98 -
Anexo 2	
Escala de Bienestar Espiritual.....	- 99 -
Anexo 3	
Escala de Resiliencia	- 99 -
Anexo 4	
Matriz de Consistencia.....	-101-

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el grado de influencia del bienestar espiritual sobre el nivel de resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho. Para lo cual el estudio fue de diseño no experimental, de alcance explicativo y de corte transversal. Se realizó un muestreo no prababilístico por conveniencia para seleccionar a 307 estudiantes universitarios. El instrumento utilizado para la medición del bienestar espiritual fue la “Escala de Bienestar Espiritual de Paloutzian y Ellison (1982) adaptada por Salgado (2012) y Torres (2003)”, que evalúa la dimensión religiosa, es decir la relación de la persona con Dios y la dimensión existencial que se refiere a la autoevaluación de sentido de propósito y satisfacción con la vida. La escala utilizada para la medición de resiliencia fue la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada por Salgado (2002)”, la cual evalúa dos factores, uno es el factor de competencia personal y otro es el factor de aceptación de uno mismo y de la vida. Se halló que el nivel de bienestar espiritual, en su dimensión religiosa influencia significativamente en la resiliencia ($r^2 = .154$; $p < 0,05$), pero la dimensión existencial no influencia significativamente en la resiliencia ($p = 0,077$). Asimismo, el nivel de la dimensión religiosa y la dimensión existencial influyen significativamente en la dimensión de competencia personal ($r^2 = .133$; $p < 0,05$), por otro lado, el nivel de dimensión religiosa influencia significativamente en la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida ($r^2 = .197$; $p < 0,05$), sin embargo el nivel de la dimensión existencial no influencia significativamente en la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida ($p = 0,250$).

Palabras claves: *resiliencia, bienestar religioso, bienestar existencial*

Abstract

The present research had as objective to determine the degree of influence of the spiritual well-being on the level of resilience in students of two universities of the district of Lurigancho. For which the study was of non-experimental design, with explanatory scope and cross-section. A non-prababilistic sampling was done for convenience to select 307 university students. The instrument used to measure spiritual well-being was the Paloutzian and Ellison Spiritual Scale (1982) adapted by Salgado (2012) and Torres (2003), which evaluates the religious dimension, so the relationship of the person with God and the existential dimension that refers to the self-evaluation of a sense of purpose and satisfaction with life. The scale used for the measurement of resilience was the "Resilience Scale of Wagnild and Young (1993) adapted by Salgado (2002)", which evaluates two factors, one is the personal competence factor and another is the acceptance of self and life. It was found that the level of spiritual well-being in its religious dimension significantly influences resilience ($r^2 = .154$; $p < 0,05$), but the existential dimension does not significantly influence resilience ($p=0,077$). Likewise, the level of the religious dimension and the existential dimension significantly influence the dimension of personal competence ($r^2 = .133$; $p < 0,05$).; on the other hand, the level of religious dimension significantly influences the dimension of acceptance of oneself and of life ($r^2 = .197$; $p < 0,05$); existential dimension does not significantly influence the acceptance dimension of oneself and of life ($p=0,250$).

Keywords: resilience, religious welfare, existential well-being.

Introducción

La resiliencia es un concepto complejo, no existe una posición globalmente aceptada, sin embargo podría explicarse a partir de los factores y características que la conforman (Vanistendael, 2011), de esta forma diversos estudios la relacionan con las características encontradas en las personas resilientes, las cuales a pesar de las dificultades por las cuales atraviesan logran desarrollarse de forma positiva, entre estas características Koenig ha dedicado diversas investigaciones sobre los beneficios de la religión y espiritualidad en la salud mental, por lo cual es interesante conocer cuánto el bienestar espiritual puede influenciar en la resiliencia.

El primer capítulo contiene el planteamiento del problema, formulación del problema, problemas específicos, justificación del estudio y los objetivos de forma detallada.

El segundo capítulo presenta los antecedentes de la investigación, detallando los estudios internacionales y nacionales precedentes a esta investigación; asimismo, se describe el marco bíblico-filosófico y el marco conceptual, describiendo cada variable con su respectiva conceptualización y aportes teóricos.

El tercer capítulo contiene la parte metodológica del estudio, el tipo y diseño de la investigación, hipótesis general e hipótesis específicas, características de la muestra; asimismo, se describe los instrumentos de recolección y el proceso de análisis de datos.

En el cuarto capítulo, se presentan los resultados del estudio y la discusión,

Finalmente en el quinto capítulo, se encuentran las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

Capítulo I

El problema

1.Planteamiento del problema

A lo largo de la historia, el ser humano ha estado expuesto a diversas condiciones de vida, muchas de ellas poco favorables, como dificultades económicas, políticas, sociales, personales, entre otros.

Entre estas condiciones poco favorables, los datos muestran que la pobreza a nivel mundial, alcanza a aproximadamente 2 200 millones de personas (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2014), y que existen 1000 millones de personas con algún tipo de discapacidad física (ONU, 2011).

Otra situación, que coloca a las personas en extrema vulnerabilidad son las enfermedades terminales, entre ellas el cáncer y el sida, que causaron cerca de 9 millones de muertes durante los años 2012 y 2013 (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2012 y 2013).

Específicamente, en América Latina y el Caribe se presentan tasas de homicidio muy altas con 28,5 homicidios por 100 000 habitantes, además de ello el mismo estudio realizado en 113 países muestra que una cuarta parte de toda la población adulta ha sufrido algún tipo de maltrato y una de cada tres mujeres ha sido víctima de violencia interpersonal (OMS, 2014).

La población peruana no es ajena a estas situaciones, contando con aproximadamente 7 millones de personas con carencias monetarias (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2016), y en cuanto a la discapacidad física, el INEI (2014) informó que más de 900

mil personas tienen alguna limitación en forma permanente para moverse o caminar y/o para usar brazos o piernas, sumando 1 millón 575 mil peruanos con diversas discapacidades, teniendo como consecuencia la falta de oportunidades en comparación al resto de la población

En cuanto a las enfermedades terminales en el Perú, se reportaron en el periodo 2006 al 2011 un promedio de 18 319 de casos nuevos con diagnóstico de cáncer (Ministerio de Salud del Perú, 2013), causando ambas enfermedades condiciones de duelo y abandono para numerosas familias.

Además, la sociedad actual se caracteriza por ser más competitiva, segregada y con vínculos superficiales, que generan un malestar general en la vida del ser humano (Baumen, 2001), Soares y Santan concuerdan que estas características específicamente generan el miedo difuso y la inseguridad, afirmando que el ser humano actual presenta susceptibilidad frente a los problemas y adversidades, denominando esta situación como vulnerabilidad contemporánea (Marra, 2012).

Como consecuencia de todo lo mencionado, el ser humano en diversos lugares y culturas se encuentra inmiscuido en sus luchas, dificultades personales, miedos, sufrimientos, dolores y angustias, frente a esta situación, llama la atención, la capacidad de algunas personas para salir adelante, mientras que otras no logran sobreponerse ante estas situaciones.

Frente a estas dos respuestas del ser humano, la Psicología Positiva, que concibe al individuo como un ente fuerte, activo y que enfatiza más sus fortalezas y virtudes que los aspectos negativos, resalta la capacidad natural que tiene el ser humano para resistir, rehacerse, adaptarse y recuperarse ante las adversidades y dificultades que puedan surgir en la vida, denominándola resiliencia, además la literatura científica demuestra que esta capacidad es un ajuste saludable ante la adversidad y enfatiza la importancia de desarrollar esta capacidad a lo largo de la vida (Vera,2006).

Carretero (2010) indica que la resiliencia promueve la salud mental y es el resultado de la interacción de variables personales y ambientales para alcanzar su adaptación; y que las últimas investigaciones sobre la resiliencia se han centrado en los factores que la apoyan o intervienen en la adquisición de esta capacidad. Así Juby y Rycraft (citados por Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega, 2011) refieren que en las familias resilientes intervienen el locus control interno, la comparación social pasiva, un buen soporte social y la espiritualidad. Asimismo, que algunos de los factores que favorecen la resiliencia en la etapa de la adultez son la lectura, reflexión, vínculos familiares, expresiones culturales y creencias religiosas, trabajo, sentido de pertenencia y la participación comunitaria.

De todos los factores tanto internos como externos, llama la atención la variable espiritualidad, la cual es concebida de diversas maneras, por ejemplo, desde la perspectiva de Pargament y Mahoney (citados por Petersen, 2008) es el descubrimiento de lo que es significativo para el ser humano llevándolo a una transformación personal. Peterson y Seligman (citados por Martínez, 2006) especifican que abarca las creencias y prácticas de que existe una dimensión trascendental, en esta dimensión Pargament y Abu Raiya (2008) introducen la búsqueda divina.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se concibe la espiritualidad como una dimensión de la experiencia humana que abarca diversas interacciones (Walsh, 2010), caracterizado por la búsqueda de lo divino en un contexto religioso tradicional o no tradicional (Hill y Pargament, 2003) y en relación con un poder superior (Walsh, 2010). Tras el desarrollo de las corrientes psicológicas y las investigaciones sobre esta dimensión, es considerada como un recurso amortiguador frente a las tensiones o estrés (Taranu, 2011).

Un estudio, realizado con 208 hijos de sobrevivientes del holocausto y 70 hijos de padres que dejaron Europa para escapar de Hitler o evitar el holocausto, reclutados de diversas

organizaciones judías, encontró que aquellos con menor resistencia al estrés se identificaban a la vez con menor sensación de ser judíos, los autores de esta investigación mencionan una posible relación con su religión (Baron, Eisman, Scuello, Veizer y Lieberman, 1996). Además, un estudio cualitativo con 10 madres afroamericanas, solteras y resilientes, pertenecientes a barrios de riesgo, indica que la mitad de ellas pertenecían a una religión y asistían a una iglesia (Brodsky, 2000). Ambos estudios enfatizan la importancia de la espiritualidad en este tipo de personas.

Frente a estas evidencias tanto teóricas como empíricas, el estudio pretende determinar el grado de influencia del bienestar espiritual sobre la resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho, la mayoría de ellos pertenecen a una universidad que enfatiza el desarrollo espiritual y profesan una religión, mientras otra parte de la muestra pertenecen a otra universidad pública con menos actividades espirituales, ambas universidades reciben en su mayoría estudiantes provenientes de diferentes partes del país, que migran hacia estos lugares para buscar mejores oportunidades, experimentando una nueva fase en su vidas, parte de ellos también necesitan trabajar y estudiar para pagar sus estudios y alcanzar sus objetivos trazados.

2. Formulación del problema

2.1. Problema general.

¿Cuál es el grado de influencia del bienestar espiritual sobre el nivel de resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho?

2.2. Problemas específicos.

¿Cuál es el grado de influencia de la dimensión religiosa sobre los componentes de la resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho?

¿Cuál es el grado de influencia de la dimensión existencial sobre los componentes de la resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho?

3. Justificación

La investigación realizada brinda una perspectiva global sobre ambas variables, tras presentar información organizada y relevante, tanto de forma independiente como la relación entre ambas y realizar uno de los primeros estudios explicativos sobre bienestar espiritual y resiliencia.

La metodología empleada en este estudio, servirá como línea base para futuras investigaciones de diseño no experimental de las variables en este estudio, especialmente en el área de la salud mental, dando lugar a nuevas hipótesis, instrumentos de evaluación, afirmaciones y preguntas.

Durante mucho tiempo los estudios sobre la relación del ser humano con Dios se ha mantenido sólo en el campo teológico, sin embargo es importante estudiar este bienestar del ser humano y conocer el impacto en los diversos procesos psicológicos, en este caso evidenciar su importancia en el desarrollo de la capacidad de salir victoriosos ante las dificultades y adaptarse positivamente, que es una característica importante a ser desarrollada por cualquier ser humano como parte de su salud mental.

Asimismo, al comprobarse la influencia entre bienestar espiritual y resiliencia, se aporta en una mayor consideración de la variable bienestar espiritual en los modelos teóricos del enfoque de la Psicología Positiva y en otras ramas de la Psicología, además de reforzar los conocimientos y aplicación de la Psicología de la espiritualidad y religión.

Finalmente, los resultados de esta investigación brindan a ambas universidades, resultados de los niveles de resiliencia, los niveles de bienestar espiritual y el nivel de influencia del

bienestar espiritual sobre la resiliencia en sus alumnos, y con tales resultados tomar las medidas necesarias en beneficio de la comunidad universitaria.

4. Objetivos de la investigación

4.1. Objetivo general.

Determinar si el bienestar espiritual influye significativamente sobre el nivel de resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho.

4.2. Objetivos específicos.

Determinar si la dimensión religiosa influye significativamente sobre los componentes de la resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho

Determinar si la dimensión existencial influye significativamente sobre los componentes de la resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho

Capítulo II

Marco teórico

1. Marco bíblico filosófico

El ser humano existe porque Dios es su creador (Génesis 1:26); pero desde la entrada del pecado y desde la desobediencia de los primeros padres (Génesis 3:6-7) el hombre fue destituido y merece la muerte, pues “la paga del pecado es la muerte” (Romanos 6:23). Desde ese momento, el hombre ha pasado por situaciones difíciles como muerte, enfermedad, pestes, divorcios, abandonos, suicidios entre otros. Sin embargo, en medio de esta calamitosa situación, Dios en su infinito amor proveyó la solución: entregó a su único hijo a morir para que cada individuo pueda llegar a ser salvo (Juan 3:16). Esta convicción de que en Cristo existe esperanza, es la fortaleza del ser humano.

Evidentemente, la separación de la criatura con su Creador es la mayor calamidad, pues sólo el poder que proviene de Dios puede dar la fuerza necesaria para enfrentar exitosamente la tribulación en esta tierra, así Jesús lo afirma “Yo soy la vid y vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer” (Juan 15:5). La palabra “nada” de este versículo muestra la incapacidad del hombre para vencer; sin embargo, Dios no deja a sus hijos en la soledad sino que menciona “Yo soy la vid”; es decir es la base, el sustento; incluso no sólo lo dice en palabras sino que también es hacedor de su propia palabra, pues como modelo vino a este mundo pasando por pruebas muy difíciles y saliendo vencedor de la peor dificultad que algún ser humano pudo tener, la cual es

la carga del pecado, “ciertamente llevó el nuestras enfermedades, y sufrió nuestros dolores; y nosotros lo tuvimos por azotado, por herido de Dios y abatido. Mas él fue herido por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados; el castigo de nuestra paz fue sobre él y por su llaga fuimos nosotros sanados” (Isaías 53:4-5), además White (1961) menciona que "él sufrió la muerte que era nuestra, para que pudiésemos recibir la vida que era suya" (p.17). Una estrategia fundamental para salir vencedor fue su conexión estrecha con su Padre y esa misma conexión lo llevó a vencer la muerte (Mateo 28:6) y gracias a ello, hoy existe esperanza.

Entonces, si Jesús salió vencedor, él promete lo mismo para el ser humano, así lo menciona la Biblia, “Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz”. En el mundo tendréis aflicción, pero confiad yo he vencido al mundo” (Juan 16:33). Historias como la de Job, quien perdió todas sus posesiones, murieron sus hijas, tuvo una “sarna maligna desde la planta del pie hasta la coronilla de la cabeza” (Job 2:7) e incluso sus amigos y esposa se burlaban de su fe, enseñan cómo la fe en Dios, puede ayudar a continuar a pesar de las dificultades y mantener una visión eternal.

Una cita que une la espiritualidad con la capacidad de sobreponerse a los problemas es la siguiente:

Permaneciendo en el amor de Dios, puedes soportar toda prueba. Solo la justicia de Cristo puede darte poder para resistir a la marea del mal que arrasa al mundo. Introduce fe en tu experiencia. La fe alivia toda carga y todo cansancio. Si confías de continuo en Dios, podrás comprender las providencias que te resultan ahora misteriosas. Recorre por la fe la senda que él te traza. Tendrás pruebas; pero sigue avanzando. Esto fortalecerá tu fe, y te preparará para servir. Los anales de la historia sagrada fueron escritos, no simplemente para que los leamos y nos maravillemos, sino para que obre en nosotros la

misma fe que obró en los antiguos siervos de Dios. El Señor obrará ahora de una manera que no será menos notable doquiera haya corazones llenos de fe para ser instrumentos de su poder” (White, 1961, pp. 129 - 130).

Por lo tanto, White (1961) recomienda que solamente “al dar vuestra voluntad a Cristo, os unís con el poder que está sobre todo principado y potestad. Tendréis fortaleza de lo alto para sosteneros firmes, y rindiéndoos así constantemente a Dios seréis fortalecidos para vivir una vida nueva” (White, 1961, p.43.). Siempre el deseo de Dios es que el ser humano pueda desarrollarse lo más que se pueda, a pesar de las dificultades (White, 1961).

En sus escritos, White (1952) menciona que en las situaciones difíciles “pudiéramos discernir el significado de las providencias divinas, veríamos que los ángeles están tratando de salvarnos de nosotros mismos, y luchando por afirmar nuestro pie sobre un cimiento más firme que las colinas eternas; entonces surgiría en nuestro ser nueva vida y fe” (p. 338).

Esas promesas de Dios para cada ser humano se cumplen para aquellos donde el “espíritu de Cristo se posesiona del corazón del ser humano” (p.58), que comienza en el corazón dispuesto pues muchas veces de acuerdo al relato bíblico "los plantaste y echaron raíces; crecieron y dieron fruto; cercano estás tú en sus bocas, pero lejos de sus corazones” (Jer. 12:2), siendo importante la humildad y la disposición para ser guiado por Dios.

Finalmente, de acuerdo a la Biblia y los escritos de White el ser humano tiene una fortaleza al creer en Dios y ser practicante de su fe, pues la esperanza y visión de vida trascendente está presente. Una promesa más sobre este tema dice: “No temas porque yo estoy contigo, no desmayes porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia” (Isaías 41:10).

2. Antecedentes de la investigación

Diva, Jaramillo, Ospina y Cabarcas (2005), en Colombia, aportaron con una investigación de diseño no experimental, transversal y de tipo correlacional, teniendo como objetivo determinar la relación entre resiliencia y espiritualidad en mujeres maltratadas, para ello contaron con 199 mujeres cuyas edades oscilaron entre 16 a 72 años; en esta investigación emplearon la Escala de Resiliencia, Perspectiva Espiritual, Listado de Síntomas de Distres y Táctica de Conflictos. Al finalizar, encontraron que existe relación significativa entre resiliencia y espiritualidad ya que las mujeres con más altos niveles de resiliencia reportaron altos niveles de espiritualidad y menor número de síntomas positivos de aflicción.

Años más tarde, Feder et al., (2008) en Vietnam realizaron un estudio no experimental, correlacional cuyo objetivo fue examinar el crecimiento postraumático de 30 varones de una edad media de 66 años, capturados y prisioneros durante la guerra de Vietnam, la evaluación consistió en entrevistas de diagnóstico, Inventario de Crecimiento Postraumático (PTGI) y cuestionarios sobre optimismo disposicional, aspectos religiosos, apoyos sociales, y el propósito en la vida. Los resultados muestran un grado moderado de crecimiento postraumático, niveles altos de optimismo disposicional y uso de moderado de adaptación religiosa positiva.

Mientras que en Sudáfrica, Greef y Loubser (2008) realizaron un estudio cualitativo, cuyo objetivo fue examinar la espiritualidad como característica de resiliencia en las familias de habla *xhosa*; siendo las 51 familias que participaron representadas por un integrante en algunos casos uno de los padres y en otros un adolescente. Para este estudio, se contó con encuestas (preguntas abiertas sobre la oración, la fe, los dones de Dios, orientación que Dios les brinda a sus vidas, plan divino). Los resultados afirman que la espiritualidad es un recurso

significativo ante las dificultades, siendo considerado como factor de resiliencia que apoya al proceso de adaptación.

Luego, en América, específicamente en México, Zavala, Vásquez y Whetsell (2006) desarrollan una investigación de diseño descriptivo, transversal y correlacional entre los niveles de bienestar espiritual y los niveles de ansiedad-estado, en una muestra compuesta por 190 pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2, cuyas edades oscilaban entre 35 y 85 años, se emplearon el Cuestionario de espiritualidad de Reed y el Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE) de Spielberger. Los resultados muestran una correlación negativa estadísticamente significativa, concluyendo que la mayor cantidad de pacientes con altos niveles de bienestar espiritual, también mantenían una relación íntima con Dios y una fe que los motivaba a continuar y a mantener un aprecio propio.

En Canadá, Rounding, Hart, Hibbart y Carroll (2011) realizaron un estudio no experimental, transversal y de alcance explicativo, con el objetivo de identificar las facetas específicas de la religiosidad-espiritualidad que podrían tener un efecto protector contra la transmisión intergeneracional de los síntomas depresivos, la muestra la constituyeron 273 adultos jóvenes criados en familias caracterizadas por niveles medios de depresión de los padres. Los instrumentos psicológicos aplicados fueron *Brief multidimensional measure of religiosity and spirituality (BMMRS)*, *Self rating of depression (SRD)* y *Beck depression inventory*, tras los resultados obtenidos se llegó a la conclusión que la descendencia con síntomas depresivos estaba inversamente relacionada con el total de religiosidad-espiritualidad, siendo dos facetas identificadas como potentes predictores de menor sintomatología depresiva: los sentimientos de profunda paz o armonía y la experiencia de la gratitud y de alguna forma aportan a la resiliencia de esto tipo de participantes.

Asimismo en Brasil, Taranu (2011) realizó una investigación no experimental, transversal y correlacional de las variables resiliencia y espiritualidad con una muestra constituida por 335 participantes con una edad promedio de 33.5 años, siendo 81,5 % de sexo femenino y 18,5 % de sexo masculino, para lo cual se utilizaron tres instrumentos: el *Questionário de Dados Sócio-Demográfico*, *Escala de Resiliência de Wagnild e Young* y la *Escala de Experiência Espiritual Quotidiana*. Los resultados muestran que ambas variables se relacionan positivamente, existiendo variaciones de acuerdo a la edad, siendo los mayores de 60 años los que obtienen mayores valores de resiliencia y espiritualidad, asimismo los participantes de estado civil casado, manifiestan valores más elevados en la admiración, amor y deseo de proximidad de Dios y los divorciados revelan valores más altos de resiliencia global.

San Martín (2012) realizó una investigación cualitativa sobre la resiliencia y espiritualidad en situaciones de crisis familiar en Chile, con el objetivo de identificar la relación entre ambas variables, para ello contó en su estudio con 6 personas (varones y mujeres) empleando un conjunto de entrevistas, y hojas de vida. Al finalizar, obtiene como resultado que las vivencias espirituales son una característica que se encuentra presente en la mayoría de las personas resilientes y que tanto la resiliencia como la espiritualidad, son recursos de empoderamiento personal y familiar.

Salgado (2012) realizó un estudio comparativo transcultural con un diseño de diferencias psicológicas de enfoque émico-ético, contando con una muestra de 308 estudiantes varones y mujeres que cursaban el primer año en las facultades de psicología de las universidades nacionales de zonas urbanas de Argentina (82), República Dominicana (79), Perú (74) y Bolivia (73). El objetivo fue determinar el impacto que la cultura ejerce en el efecto del bienestar espiritual sobre la resiliencia en dichos estudiantes, además de establecer la asociación que existe entre los niveles de las variables resiliencia y dimensión religiosa;

emplearon la Sub-Escala de la Dimensión Religiosa de la Escala de Bienestar Espiritual de Paloutzian y Ellison y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados afirman que la cultura ejerce un impacto en el bienestar espiritual sobre la resiliencia, específicamente en los estudiantes de Psicología de las universidades nacionales de República Dominicana y Bolivia. Además, a nivel general se halló que existe asociación significativa entre los niveles de bienestar espiritual y los niveles de resiliencia.

Más adelante, en Australia, Smith, Webber y De Frain (2013) realizaron una investigación mixta, con datos cuantitativos y cualitativos, correlacional entre el bienestar espiritual y resiliencia en una muestra de 65 jóvenes, se aplicó un cuestionario autoadministrado de 164 artículos, incluyendo preguntas cuantitativas que se construyeron a partir de las escalas estandarizadas, *Family Satisfaction* (Olson, Goral y Tiesel, 2006), *Spiritual Well-being Scale* (SWBS, Paloutzian y Ellison, 1982) y *Adolescent Resilience Questionnaire* (ARQ-Rev2; Gartland, 2009), *Spiritual Practices Scale* (FSP) y *Personal Spiritual Practices Scale* (PSP) basada en Mason et al. (2007) y *Church Family Strengths Scale* (CFS) basada en el modelo de DeFrain and Asay (2007). Los resultados muestran que el bienestar espiritual y la resiliencia están relacionados entre sí.

La medicina actualmente está tomando en cuenta la variable espiritualidad, de esta forma en Colombia, Quiceno y Vinaccia (2013) realizaron un estudio no experimental, transversal y correlacional, para evaluar las relaciones entre resiliencia, percepción de enfermedad, creencias y afrontamiento espiritual-religioso y calidad de vida relacionada con la salud en 41 pacientes con el diagnóstico de artritis reumatoide. Aplicaron la Escala de Resiliencia (RS), Cuestionario Breve de Percepción de Enfermedad (IPQ-B), Inventario de Sistemas de Creencias (SB-15R), Escala de Estrategias de Afrontamiento Espirituales (SCS) y Cuestionario de Salud (MOS SF-36), los resultados muestran la existencia de relación entre las

variables estudiadas y concluyen que la percepción de la calidad de vida de los pacientes con artritis reumatoide es mediada por las representaciones de la enfermedad y por factores salutogénicos como un afrontamiento de tipo trascendental y la resiliencia.

Finalmente, en Brasil, Mosqueiro (2015) aporta con su investigación no experimental, transversal y correlacional, cuyo objetivo fue determinar la relación entre religión, resiliencia y depresión en 143 pacientes en internación psiquiátrica en el Hospital de Clínicas de Porto Alegre. La recolección de datos se realizó con una serie de instrumentos utilizados por el grupo de investigación entre ellos médicos residentes en psiquiatría, estudiantes de medicina y psicología, tales como “*Brief Psychiatry rating scale (BPRS)*”, “*Clinical Global Impression Scale (CGIS)*”, *Global Assessment of Functioning Scale (GAF)*, *Cumulative Illness Rating Scale (CIRS)*, “*Hamilton Depression Rating Scale*” y la validación de los síntomas depresivos. Encontrando que los pacientes con baja religiosidad intrínseca presentaban mayor sintomatología, peor funcionalidad y mayor gravedad de síntomas, menor escolaridad, mayor soporte social y menos intentos de suicidio, mientras que los pacientes con religiosidad intrínseca alta relataban mayor resiliencia y mayor calidad de vida.

3. Marco conceptual

3.1. Bienestar espiritual.

3.1.1. Concepto de bienestar.

A lo largo de la historia, los grandes filósofos se cuestionaban sobre el vivir bien, así los seguidores de Confucio lo concebían como el cumplimiento de las responsabilidades, ejercidas adecuadamente dentro de la sociedad (Diener y Suh, 2000).

Sin embargo, son diferentes las posiciones sobre la concepción de bienestar, los primeros estudios estuvieron enfocados en los aspectos objetivos u externos, como las condiciones y

nivel de vida; como ejemplo de ello, existe una investigación que relaciona el bienestar con los ingresos económicos, es decir, a mayores ingresos económicos, mayor felicidad (Dolan, Peasgood y White, 2008), tal y como hace muchos años lo consideraba Bergson (citado por Morales, 1994) quien lo concebía como el exceso de bienes. Por otro lado, Dolan, Peasgood y White (2008) identifican un enfoque relacionado con las necesidades esenciales como salud, trabajo, libertad política, entre otros y finalmente con otras tres perspectivas relacionadas con las emociones agradables, sentimientos y con la valoración de cada persona.

Teniendo en cuenta esta última premisa, Cuadra y Florenzano (2003) relacionan el bienestar con la felicidad, llegando a la conclusión que es subjetiva y está compuesta por aspectos afectivos-emocionales y aspectos cognitivos valorativos. Asimismo, Casullo y Castro (2000) construyeron un instrumento psicológico basado en la concepción de Ryff, en cuanto al bienestar psicológico, con seis dimensiones que son: la apreciación por sí mismo, la capacidad de manejo adecuado del medio y de la propia vida, la calidad de los vínculos personales, la creencia que la vida tiene propósito y significado, el sentimiento de superación y el sentido de autodeterminación. De esta manera, el concepto de bienestar, adquiere un sentido más psicológico, concibiéndolo como todas aquellas características que permitan al ser humano desarrollar todo su potencial incluyendo su relación con su entorno, como la teoría llamada *self-determined* (Ryan, Huta y Deci, 2008), y como una tendencia natural y universal (Morales, 1994).

Asimismo, su estudio se extiende a las disciplinas de salud, específicamente en el área de la Psicología, la Psicología Positiva a través de su máximo representante Seligman (2003) afirma que el bienestar psicológico se origina de las fortalezas y virtudes de cada ser humano, clasificando los sentimientos positivos en el pasado, presente y futuro. Sitúa en el pasado, los sentimientos de complacencia, orgullo, serenidad, satisfacción y la realización personal; en el

presente, los placeres y gratificaciones y finalmente en relación al futuro, la esperanza, optimismo, confianza y fe.

Finalmente, la Real Academia de la Lengua Española, afirma que el bienestar es un todo de lo necesario para vivir bien, añade que es el estado del buen funcionamiento tanto de la actividad somática como de la psíquica. Mientras, Veenhoven (1991) lo concibe como el grado en que el ser humano se encuentra satisfecho con la vida.

Por lo tanto, el bienestar es un concepto amplio y multidimensional que abarca la plenitud del ser humano, tanto el aspecto objetivo (suplir las necesidades) como el subjetivo (sentirse bien), siendo un estado dinámico que se incrementa cuando el ser humano alcanza su propósitos. Por lo tanto, el bienestar espiritual se encuentra como uno de los componentes de este bienestar general (Torres, 2003).

3.1.2. Concepto de espiritualidad.

El término espiritualidad proviene del latín *spiritualitas* que proviene de *spiritus* que significa espiritual y del adjetivo *spiritual*, es decir espiritual, en griego *pneuma* y *pneumatké*, refiriéndose a lo no material (Príncipe, 1983).

La antropología defiende que la espiritualidad forma parte del ser humano, desde las edades antiguas, es decir desde sus orígenes evolutivos, tras los hallazgos paleo arqueológicos, puesto que se hallaron *tótems*, los cuales son figuras representativas del ser humano unido con un objeto inanimado u animal asociados a sus creencias sobre la reencarnación (Gutiérrez, 2013), además Reed (citado por Rodríguez et al., 2011) menciona que la espiritualidad es parte del deseo interno de ser humano para llegar a ser inmortal.

Sin embargo, tras el adelanto de las ciencias, por mucho tiempo la espiritualidad se concibió como una experiencia incapaz de aportar conocimientos válidos, por lo cual no se le brindó la importancia necesaria (Ferrer, 2003).

La psicología transpersonal, que se enfoca en esta área, afirma, desde su perspectiva, que la espiritualidad es una experiencia privada relacionada con la conexión de la energía universal, que brindan una vivencia profunda para el ser humano (Ferrer, 2003).

Actualmente, tras las investigaciones realizadas diversos autores afirman que el ser humano es un ser espiritual (Rodríguez et al., 2009), es decir se lo concibe como ser bio-psico-socio-espiritual (Jaramillo, Carvajal y Ramírez, 2008).

Algunos, mantienen la posición que la espiritualidad se centra en la conexión consigo mismo, o con su alrededor como parte de su búsqueda de un estado de armonía (Mytko y Knight, 1999), en las áreas de la salud, la conciben como la búsqueda del propósito de la vida, el cual puede o no incluir la religión, la conexión consigo mismo o con las creencias religiosas, brindando fe, esperanza y paz que permiten la aceptación de las dificultades y la capacidad de trascender (Tanyi, 2002); en tal sentido sería una búsqueda de lo trascendente, la cual es universal no necesariamente relacionada con las creencias de cada grupo humano (Peterson y Seligman, 2004); ni con la relación con un ser superior, sino que se centran en el fin ya sea por la propia capacidad del ser humano u otro medio para alcanzarla.

Sin embargo, Rodríguez et al. (2011) y Pargament y Hill (2003) concuerdan que tanto en el contexto científico y terapéutico la espiritualidad se refiere a la búsqueda de lo divino, cuyo fin es la trascendencia del ser humano mediante la vinculación significativa con Dios y con los demás, la cual puede alcanzarse perteneciendo o no a instituciones religiosas, cuya característica principal es la integración del ser humano a la vida y al mundo.

Tras lo mencionado, la definición del concepto de espiritualidad, parece compleja y con distintas perspectivas por diversos autores; sin embargo, existen bases en común que incluyen las necesidades del ser humano, las cuales son la necesidad de un sentido de vida, propósito y realización, otra la necesidad de esperanza y la necesidad de creer en alguien ya sea en la fe

basada en uno mismo o en otros, como un ser superior, este último que aporta un sentido de vida y esperanza (Jiménez, 2005). Arbealez menciona que la espiritualidad relacionada con la creencia en un Dios y en una relación continúa ya sea perteneciendo a una religión o no, integra la espiritualidad como una fuerza integradora y trascendente que brindan un sentido de bienestar (Pinto, 2007).

Frente a ello, Krishnakumar y Neck (2002) realizan una clasificación de las diversas definiciones y las agrupan en tres perspectivas generales.

La primera es la perspectiva de origen intrínseco, la cual mantiene el concepto que la espiritualidad involucra un sentimiento tanto de la conexión consigo mismo, los demás y el universo, sin la necesidad o importancia de la adherencia a una religión en particular.

La segunda es la perspectiva religiosa, que a diferencia de la anterior concibe la importancia de las creencias y la religión, teniendo en cuenta la existencia de un ser supremo, esta perspectiva sostiene la adherencia a alguna institución religiosa.

La tercera es una perspectiva existencial, basada en la búsqueda de significado personal de la vida, la cual abarca los sistemas de valores, principios éticos, morales, y las exigencias de su entorno, es decir una concordancia entre ambos aspectos.

Por último, la psicología concibe que es el propio ser humano, quién construye su visión de lo divino, es decir no es un dogma y varía de acuerdo a cada grupo religioso o individualmente, sin afirmar o negar la existencia de Dios, y tiene en cuenta tras el tiempo transcurrido en investigaciones que sus efectos pueden tener una importancia dentro del marco de la salud mental (Rivera y Montero, 2007).

En la presente investigación en la dimensión religiosa, se tiene en cuenta el concepto de Dios dentro de la tradición judeo-cristiana, pues el autor de la escala a utilizar, mantiene esta posición, además que parte de la muestra estudiada pertenece a ese sector de la población.

3.1.3. Psicología de la Religión y la Espiritualidad-dimensión religiosa.

A inicios de la Psicología, se mantuvo un distanciamiento, en cuanto a la investigación de la espiritualidad dentro del marco psicológico, con un visión negativa sobre ella en el marco de la salud mental, especialmente por la afirmación de uno de sus pioneros, Freud, quién afirmó que la religión y la ciencia son enemigos morales, siendo complicado el intento de aproximarlas. Este autor, la tomó como parte de los signos de patologías psiquiátricas, por lo tanto hasta ese entonces no se percibía algún aspecto positivo para la salud mental del ser humano (Levin, 2010). Además mantenía que era negativo cuando existía un sometimiento exagerado, pero al mismo tiempo, exaltaba su valor en el proceso del control de los instintos destructivos (Yoffe, 2012).

Años más tarde, tras el desarrollo de otras corrientes psicológicas como el humanismo y la psicología transpersonal, se concibe la espiritualidad como el proceso para la trascendencia, realizándose las primeras investigaciones con esta variable, y obteniendo resultados sorprendentes, por ejemplo autores como Koenig mantienen a perspectiva crítica sobre esta variable afirmando que la espiritualidad con una fe de forma integrada mantiene aspectos positivos para la salud mental (Levin, 2010).

Durante el siglo XX, la psicología de la religión y la espiritualidad, se convierte en una rama reciente de la psicología cuyo desarrollo se centró en Europa y Estados Unidos, siendo uno de sus fundadores Friedrich Schleiermacher junto a William James. El primero, diferencia la religión como una organización y como una experiencia individual, asimismo entre una religión enfermiza y saludable, mientras que James explica la forma en que los factores personales (emociones, cogniciones y conductas) actúan en la práctica religiosa (Quiceno y Vinaccia, 2009).

Esta rama reciente, estudia de forma científica los fenómenos o procesos del comportamiento espiritual religioso. Las investigaciones comenzaron a incrementarse en este campo, incluso se elaboró el primer Manual de Religión y Salud, relacionando los efectos de la religión con diversas variables psicológicas, cuyo resultados en su mayoría apuntan a la espiritualidad y/o religión como un posible factor protector y se comprende su influencia en el marco de la salud, se mantiene que puede ser una red que facilite el apoyo tanto presencial como emocional, las emociones como gratitud, perdón, amor, esperanza, optimismo que tendrían un efecto benéfico (Levin, 2010, Koenig, 2002, Koenig, 1997). Sin embargo, los autores mencionan que existen excepciones en aquellos cuya ideación religiosa y su práctica contribuya o refleje patologías (Levin, 2010). En general, autores como Larson, Levin y Koenig, tras sus investigaciones realizadas, concluyen que la religión, especialmente la religión cristiana es un factor positivo importante en la salud mental (Koenig, 1997).

En cuanto a su contribución, dentro del marco religioso las prácticas de meditación, relajación, soporte, imaginación, estados de tranquilidad, tienen un rol positivo en los procesos cognitivos y de la salud mental en tres esferas: consigo mismo, con los demás y el futuro (Koenig, 2002). Estudiosos señalan que las prácticas religiosas tanto a nivel colectivo como personal (oraciones, participación de un grupo de adoración) en la relación con Dios o un ser superior que brinden esperanza en medio de crisis, impulsan mecanismos favorables, tales como apoyo psicológico, propósito de vida, entre otros (Quiceno y Vinaccia, 2009). En el estudio realizado por Koenig (2002) con pacientes de enfermedad pulmonar crónica, se encontró que las creencias y actividades religiosas se asociaron con un mayor apoyo social; Strobe y Stroebe mencionan que este apoyo social permite un mejor afrontamiento psicológico frente a las dificultades o momentos de crisis (Yoffe, 2012).

La religión y espiritualidad pueden ayudar en momentos de crisis, dificultad, puesto que brindan apoyo social. Yoffe (2006) constató que la fe en Dios o en otros poderes superiores, la confianza en el poder de las prácticas religiosas y espirituales, realizadas por los participantes, son recursos eficientes en la disminución del estrés y malestar en el proceso de duelo, incrementan sus sentimientos positivos, bienestar psicológico, afectivo y espiritual.

La Psicología Positiva tiene un enfoque que complementa al de la Psicología de la Religión y la Espiritualidad, puesto que ambas se centran en la forma de afrontamiento de situaciones negativas, prevención de enfermedades y promoción de estados positivos, sentimientos y emociones positivas que contribuyen tanto a la promoción y prevención de la salud (Yoffe, 2006).

3.1.4. Religión y espiritualidad.

La Real Academia Española (2012), indica que la palabra religión proviene del latín *religiō, -ōnis*, y la concibe como el “conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto”.

Como variable en el área de la salud, la religión varía en definiciones, algunos sustentan que mantiene dos formas o dimensiones, una intrínseca y otra extrínseca; la de carácter intrínseco, incluye la relación personal del ser humano con Dios, relacionadas con la fe, oración, lectura personal de las escrituras, entre otras actividades personales, los estudios se centran más en los beneficios de la práctica de la oración en pacientes con enfermedades terminales o degenerativas; por otro lado, la religión de carácter extrínseco se refiere a las prácticas religiosas en grupo como las asistencias a denominaciones religiosas, y otras prácticas (González, 2004).

Mientras que otros autores la consideran como una actitud con tres dimensiones, cognitiva, comportamental y afectiva relacionada con Dios, por lo tanto llega a ser multidimensional (Beit-Hallahmi y Argyle, 1997).

Salgado (2012) concluye que las prácticas religiosas pueden ir relacionadas o no con el desarrollo espiritual, y que generalmente la espiritualidad puede expresarse a través de la religión, el concepto sobre religión intrínseca se relaciona con la espiritualidad. Por lo tanto, en la bibliografía especializada, no se encuentran una diferencia significativa entre religiosidad y espiritualidad, por lo cual diversas investigaciones mantienen cualquiera de ambos términos (Martínez, Méndez y Ballesteros, 2004). Sin embargo, Salgado (2012) tras su revisión bibliográfica, concluye que la religión es el conjunto de creencias, prácticas y formas de adoración dentro de un grupo en relación a Dios, concordando con Quiceno y Vinaccia (2009) quien la caracteriza como estática, sustantiva, objetiva e institucional, mientras que a la espiritualidad la caracteriza como dinámica, subjetiva personal, cimentada en la experiencia.

3.1.5. Estilos de afrontamiento religioso-espiritual.

Pargament (1997) clasifica tres estilos de afrontamiento religioso o espiritual, en relación al sentido de control.

Estilo autodirigido: cuyo control puede estar centrado en la persona, se refiere al nivel que cada ser humano es consciente y presenta disposición de utilizar sus recursos, potencialidades, elementos para la resolución de conflictos. Es decir, presenta una mayor autoconfianza que la intervención divina. Este estilo, se asocia en conductas de abstinencia de situaciones negativas.

Estilo evitativo o elusivo: en el cual el control puede estar centrado en Dios o distintas divinidades, indica que el ser humano otorga la responsabilidad a Dios u otra divinidad, siendo su actitud pasiva, y a la vez el control puede estar centrado en sus esfuerzos religiosos para

lograr la intervención divina, pueda influenciar la situación para lograr sus peticiones. Este estilo, es considerado por algunos psicólogos como negativo, pues se relacionaría con un bajo sentido de competencia personal, autoestima e intolerancia.

Estilo denominado colaborador: en el cual el control puede estar centrado en un trabajo continuo entre el ser humano con Dios y/o la divinidad, equilibra las posiciones, la responsabilidad es compartida, es decir el ser humano realiza su parte a la vez que mantiene confianza en la intervención divina. Este estilo, se relaciona con mayores niveles de competencia personal, sentido elevado de autoestima, bajo sentido de control por las circunstancias o el azar, efectos positivos y menor cantidad de síntomas de enfermedad, menores niveles de ansiedad y sentimientos de culpa, logrando el perdón hacia sí mismo.

3.1.6. Dimensión existencial.

La satisfacción con la vida es un componente cognitivo del bienestar (Atienza, Pons, Balaguer, García, 2000), Shinn y Johnson (1978) mencionan que la satisfacción con la vida es una evaluación general sobre la calidad de vida personal basada en el criterio subjetivo, en esta evaluación Veenhoven (1984) añade que esa satisfacción se encuentra basada en la discrepancia entre los logros y las aspiraciones, además se relaciona con las condiciones de sociales como el nivel educativo, riqueza personal (Diener, Kahneman, Arora, Harter y Tov, 2009 y Kahneman, Krueger, Schkade, Schwartz y Stone, 2006), salud, la familia y las relaciones interpersonales (Chyi y Mao, 2012; Masuda y Sorttheix, 2012)

Uno de sus precursores, Diener (1994) indica que este componente abarca la valoración de diferentes áreas de la vida del ser humano, siendo altamente positiva, esta valoración está basada en los juicios o comparaciones de la propia vida con un estándar impuesto por la propia persona, Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) añaden la presencia de emociones como alegría, satisfacción, orgullo, cariño y éxtasis.

Para esta evaluación cognitiva, es necesario tener en cuenta la estabilidad de cada persona, pues algunas tienen clara su apreciación hacia la vida, mientras que otras aún no, y el juicio que realizan puede ser bien meditado o de forma intuitiva, incluso sus percepciones hacia su satisfacción pueden ser distorsionadas, sin embargo, esto no desmerece su nivel de satisfacción (Veenhoven, 1994).

Es importante tener en cuenta que la felicidad y satisfacción no significan lo mismo, a pesar que se encuentren relacionadas (Campbell, Converse, Rodgers, 1976). En cuanto al propósito de vida, Ryff (1995) menciona que este abarca las metas y objetivos, y la capacidad que se tiene para definirlos.

Frente a ello Paloutzian y Ellison (1982) concluye que la dimensión existencial abarca la percepción de la persona respecto de su propósito y de la satisfacción con su vida.

3.1.7. Concepto de bienestar espiritual.

Existe similitud entre los términos espiritualidad y bienestar espiritual, sin embargo la diferencia se encuentra en que la espiritualidad abarca las creencias, mientras que el bienestar espiritual es la armonía de esas creencias, ambos términos en relación con Dios o un ser superior, consigo mismo y los demás; por lo tanto el ser humano con bienestar espiritual manifiesta aspectos positivos en su forma de vida, mientras que ideas distorsionadas en cuanto al ser superior, podría manifestar sentimientos de culpa, angustia, temor (Salgado, 2012).

Según Thanyi (2002) lo adecuado es referirse a los indicadores espirituales en vez de la medición de la espiritualidad, tanto en el aspecto externo e interno, puesto que las creencias afectan los valores y elecciones para luego con el sentido de bienestar lograr su exteriorización en la conducta; es decir se relaciona con actitud y conducta.

Ellison concluye que el bienestar espiritual es la interrelación de dos dimensiones, la vertical (base) y la horizontal, es decir que una vinculación efectiva con Dios (vertical) tendrá

como consecuencia buenas relaciones con su prójimo y consigo mismo (horizontal), brindando armonía interna a partir de estas dos dimensiones, brindando un sentido de satisfacción y propósito de vida (Sánchez, 2009).

Sus beneficios se corroboran con las diversas investigaciones sobre este tema, así a partir de la creación de la Escala de Ellison se confirma la importancia de la espiritualidad en el bienestar del ser humano, especialmente las que fueron abordadas en situaciones de dificultad y como este componente tendría relación significativa en la salud tanto mental como física por ejemplo en personas con trastornos psiquiátricos (Bento et al., 2006), en pacientes en hemodiálisis Ferrer (2012) menciona su posible rol trascendente en el bienestar psicológico, salud y calidad de vida, incluso Lopes et al. (2011) indican su utilidad en el diagnóstico de sufrimiento espiritual en pacientes con insuficiencia renal crónica.

El bienestar espiritual o la espiritualidad es considerado como una dimensión del estado de salud, además de las dimensiones, físicas, psicológicas y sociales (World Health Organization, 1988), la Organización Mundial de la Salud, tiene un grupo denominado Calidad de Vida, que al desarrollar sus instrumentos cuantitativos de calidad de vida, incluyen la religión y la espiritualidad. Asimismo, Moreira, Koenig y Lucchetti (2014) en su trabajo sobre este tema, mencionan que las organizaciones sobre salud mental como *World Psychiatric Association*, *American Psychological Association*, *American Psychiatric Association*, y *Royal College of Psychiatrists* cuentan con secciones dedicadas a la religión y espiritualidad, del mismo modo diversas organizaciones relacionadas con la salud como *American College of Physicians*, *American Medical Association*, *the American Nurses Association*, and *the Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations* confirman la importancia de la religión y espiritualidad como componente de la salud y sugieren su adherencia en la práctica clínica.

Por lo tanto la espiritualidad, concebido en términos de equilibrio, ha mostrado resultados positivos en cuanto a su relación con el bienestar del ser humano. En cuanto al bienestar existencial, este se concibe como la satisfacción de la vida y propósito de vida sin referencia religiosa.

3.2. Resiliencia.

3.2.1. Desarrollo Histórico.

El trabajo de Werner fue el que dio origen al concepto de resiliencia, pues estudió la influencia de los factores de riesgo del ambiente, como la discriminación social, iniquidad de género y etno cultural que generan exclusión de cierta población con condiciones paupérrimas. Werner continuó sus estudios a más de 500 niños nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai, todos ellos pasaron escasez económica, pero una tercera parte sufrió experiencias de estrés y fueron educados dentro de familias disfuncionales. Además, la mayoría de ellos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales, sin embargo otros en la misma situación lograron un desarrollo sano y positivo, a estos últimos se los denominó resilientes (Melillo y Suárez, 2002).

Las primeras investigaciones en este campo, concebían la idea de la resiliencia en términos de invulnerabilidad (Yunes y Szymanski, 2002), caracterizados por ser llamados como seres resistentes (Anthony y Cohler, 1987), por lo tanto es un enfoque que considera la adaptación a eventos estresores eventos severamente difíciles, manteniendo una baja susceptibilidad frente a los futuros eventos de dificultad que se puedan presentar. Sin embargo, Zimmerman y Arunkumar (1994) apuntan que la resiliencia no es sinónimo de invulnerabilidad sino la conciben como una habilidad de superación de dificultades, la cual no implica que el ser humano salga intacto. Suárez, Munist y Kotliarenco (2004) la relacionan como sinónimo de

la adaptación positiva, tras el afrontamiento y la capacidad de sobreponerse a contextos adversos.

Más adelante, continúan los estudios centrados en teorías psicopatológicas, que definen a la resiliencia como un conjunto de rasgos propias de la personalidad o capacidades del ser humano (Souza y Cerveny, 2006), esta posición se contrapone a la anterior, pues en este caso la resiliencia puede ser promovida.

Finalmente, con el paso de los años, surge la Psicología Positiva, que deja de lado el enfoque patológico para centrar su atención en el campo de investigación sobre las capacidades, cualidades, características positivas del ser humano, de esta forma consideran la resiliencia como un conjunto de factores o denominados constructos, entre ellos serían las emociones positivas y el optimismo (Frederickson, 2001).

3.2.2. Concepto.

Este concepto proviene de la física y se refiere a la capacidad de un material para recobrar su forma después de haber sido sometido a altas presiones o choques (Delgado, 2007), también en el campo de la medicina se lo concibe como la capacidad que poseen los huesos de crecer en la dirección esperada posterior a una fractura (Rodríguez et al., 2011).

Etimológicamente, el vocablo resiliencia tiene su origen en el latín *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar (Cortés, 2010). Yunes (2001) menciona que el diccionario de la lengua inglesa propone dos argumentos, el primero que engloba la capacidad del ser humano volver a su estado natural o habitual después de alguna dificultad, ya sea enfermedad u otros problemas; y la segunda, afirma que es la capacidad de la sustancia para volver al estado habitual cuando es eliminada la presión, es decir la flexibilidad; aplicándose a objetos y personas. En la actualidad, este término fue adaptado a las ciencias sociales para

describir a las personas que a pesar de vivir situaciones adversas se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas.

Existen diversas posiciones en cuanto al concepto, especialmente en afirmar si es una capacidad o un proceso. Suárez, Munist, Kotliarenco (2004) la relacionan como sinónimo de la adaptación positiva, tras el afrontamiento y la capacidad de sobreponerse a contextos adversos. Complementando Groetberg concibe que es una capacidad humana universal, pues se centra en el rol de los factores para desarrollarlos en el ser humano desde las primeras etapas (García y Domínguez, 2013), asimismo la investigación realizada por Masten y Coatsworth (1998) la conceptuaron como la manifestación de las competencias y el desarrollo de éstas en las distintas áreas del ser humano, las cuales eran características de personas que tuvieron privaciones emocionales o sociales durante su infancia pero que podían sobrellevarlas en las futuras dificultades. Teniendo en cuenta la posición que la resiliencia es una capacidad afectiva o cognitiva, al analizar la palabra capacidad que se refiere a la aptitud, talento, cualidad que dispone la persona para realizar alguna actividad, ya sea innata o adquirida, indicaría que existen grados de la misma en las personas, lo cual de acuerdo a Escobar y Ballesteros ocasiona una desigualdad en la toma de decisiones de las políticas, economías y educación, y con el riesgo de realizar una delimitación exclusiva (García, 2011).

Mientras que, conceptuándola como proceso, el término abarca al avance en el tiempo y la sucesión de fases, por eso se prefiere denominar a la resiliencia como proceso complejo, lo que permite una inclusión de cada ser humano y sin beneficiar ningún interés particular (García, 2011). Cyrulnik (2001) contribuye en la comprensión de la resiliencia como proceso, brindando mayores directrices, afirma que es un proceso diacrónico y sincrónico que permite una representación del sí y por lo tanto contribuye en su historización, afirma la importancia

de la afectividad, y añade su origen en el anhelo, el deseo, lo que puede denominarse como esperanza.

La Psicología Positiva confirma a través de los estudios realizados que las personas resilientes experimentan niveles altos de felicidad e interés, en situaciones de ansiedad o difíciles (Tugade y Fredrickson, 2004). En cuanto al optimismo Seligman (2003) concibe que es una fortaleza importante para el afronte de adversidades. Esta corriente de la psicología positiva, sostiene que la resiliencia fomenta el bienestar del ser humano, pues existe un crecimiento personal, logrando un aprendizaje positivo de la situación adversa (Mayordomo y Meléndez, 2013).

Algunos mencionan que serían el conjunto de ciertos factores, los enfoques varían entre factores intrapsíquicos y factores ambientales, Rutherford es quien armoniza ambas posiciones, mencionando que la resiliencia presenta procesos intrapsíquicos y sociales, estando ambos en interacción y los cuales se realizan a través del tiempo (García y Domínguez, 2013). Además este autor añade los términos factores protectores, los cuales son aquellos mecanismos en conjunto que permiten al ser humano salir fortalecido de cada situación.

Osborn mantiene la idea que la resiliencia es un concepto bastante amplio, genérico que cuenta con factores de riesgo y es consecuente de las competencias desarrolladas, teniendo en cuenta factores del ambiente, temperamento y habilidad cognitiva (García y Domínguez, 2013).

Frente a ello el grupo Resilio revisó diferentes documentos e investigaciones de diversas universidades, llegando a la conclusión que para la conceptualización utilizando los términos que mejor engloben la resiliencia, se tendría que usar el término de proceso complejo, flexible y dinámico que genera un desarrollo adecuado frente a las condiciones desfavorables, surgiendo cuando se está frente a la dificultad, lo que indica que permite reconocer las

capacidades o recursos personales y la potencialización de los mismos como parte del empoderamiento para afrontar las dificultades (García,2011).

En esta investigación se toma en cuenta la resiliencia individual, y de acuerdo al concepto de Wagnild y Young (1993) se toma en cuenta que la resiliencia es una característica positiva de la personalidad que favorece la adaptación individual frente a la adversidad, para lo cual existen diversos recursos internos que son utilizados.

3.2.3. Tipos de resiliencia.

Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega (2011) clasifican a la resiliencia como resiliencia psicológica, familiar, comunitaria vicaria y espiritual, en los siguientes párrafos se explica cada una de ellas.

La resiliencia psicológica, abarca los rasgos de personalidad positivos que se expresan a través de la conducta, por lo tanto muestran la capacidad de afrontamiento que facilitará el éxito ante cualquier circunstancia estresora (Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega ,2011).

La resiliencia familiar, es concebida como la interacción entre todos los miembros de la familia, como medio de fortalecimiento de las habilidades individuales de cada miembro para lograr sobreponerse a desafíos prosociales externos. Existen, ciertas actitudes necesarias entre los miembros como el reconocimiento de los problemas, limitaciones, la comunicación asertiva, la organización de estrategias en la resolución de conflictos, los registros de los recursos personales y colectivos así como acciones que demuestren apoyo, confianza, amor respeto, comunicación clara y razonable entre todos los miembros (Melillo y Suárez, 2001).

La resiliencia comunitaria, es el conjunto de valores y disposición que permiten a cierta población enfrentarse ante desastres naturales, saliendo exitosos de su contexto crítico con una nueva autoimagen de fortaleza y cohesión, los cuatro pilares importantes para desarrollarla en

la comunidad, son la autoestima colectiva, la identidad cultural, el humor social y la honestidad social (Melillo y Suárez, 2001).

La resiliencia vicaria, se concibe como un efecto único y positivo que transforma a la persona en forma generalizada en todos los ámbitos: familiar, social, laboral, entre otros (Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega, 2011).

La resiliencia espiritual, es definida como la habilidad para responder adecuadamente ante eventos traumáticos, sin presentar alguna patología o verse afectado en las capacidades vitales del espíritu, mente y cuerpo, por lo contrario mostrando resultados favorables (Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega, 2011).

Esta calificación permite tener un panorama amplio de la resiliencia y le brinda la importancia de desarrollarla teniendo en cuenta las diferentes áreas de acción y su implantación en éstas.

3.2.4. Desarrollo de la resiliencia.

Delgado (2007) afirma que las situaciones adversas o experiencias desagradables estarán presentes en la vida cotidiana del ser humano, y el estado emocional de éste dependerá de su filosofía y cosmovisión de vida, que permitirá reaccionar ante los acontecimientos de manera positiva o negativa.

La psicología humanista, defiende la teoría de la existencia de una fuerza en el ser humano que lo conduce hacia la autorrealización, este sería un mecanismo interno, llamado actitud positiva que favorece la salud mental y física para lograr sobreponerse a condiciones adversas (Uriarte, 2005).

Delgado (2007) menciona dos estrategias básicas para construir la resiliencia, la primera es el fortalecimiento del crecimiento personal y académico, que implica conocer las reacciones ante estímulos determinados, ya sea ante la tristeza, angustia, abandono, entre otras, así

mismo la capacidad de toma de decisiones y autocontrol ; la segunda estrategia, es el fortalecimiento de la autoestima, que implica ampliar vínculos y redes de apoyo, es decir la relación con personas que contribuyan como apoyo moral; también, afirma que es necesario potenciar la habilidad de socialización, para la adquisición de nuevos aprendizajes. Tavares (2001) concuerda que el desarrollo de la resiliencia se relaciona con las capacidades de autorregulación y autoestima, mencionando que potenciar sus capacidades aporta al afronte de las adversidades, y lo concibe como atributo individual y colectivo.

Actualmente, es un concepto complejo, con factores tanto internos como externos (Luthar, 2003). Frente a ello, Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega (2011) mencionan que existe una serie de factores para la afirmación de la resiliencia de forma general como las relaciones de amor, cariño, apoyo, amor, confianza tanto en el ámbito familiar como en las relaciones interpersonales, puesto que son modelos que pueden brindar seguridad, la capacidad para la planificación de metas y la realización de las mismas, otro factor es el optimismo con la visión en las propias fortalezas y habilidades, la destreza en la comunicación y resolución de problemas; por último el manejo de los sentimientos e impulsos fuertes. Además, se menciona los mecanismos o factores protectores, como los parentales, familiares, ambientales y hereditarios, siendo los más característicos el apego seguro desde las primeras etapas de vida, el humor y la creatividad (Rodríguez, 2009). Años anteriores, Fonagy, Steele, Stele, Higgitt y Target (1994) ya mencionaban que el apego seguro durante las primeras etapas, permitía la construcción de la resiliencia.

Vanistendael, reorganiza las premisas anteriores, realizando un modelo de la construcción de la resiliencia denominada la casita, en la base se encuentra el amor incondicional, la aceptación de la figura significativa; luego se encuentra el sentido de vida; el siguiente es el

autoestima, el humor, aptitudes y competencias, y finalmente en el desván las nuevas experiencias (Rodríguez, 2009).

Asimismo, existen dos modelos para la formación de la resiliencia, uno es el modelo ecológico transaccional, que enfatiza las cualidades personales, denominado de esa forma pues engloba las características genéticas y temperamentales, el ambiente favorable, fortalezas, habilidades adquiridas y orientadas a la acción; el segundo modelo, basado en el de Bronfen- brenner, enfatiza la interacción de las influencias ambientales e individuales, es decir que se encuentra inmiscuido en una serie de niveles desde un microsistema hasta un macro sistema que abarca la comunidad, las políticas, entre otras (Rodriguez,2009).

Tapia, Tarragona y Gonzales (2012) concluyen que los factores individuales determinantes para la afirmación de la resiliencia, son los rasgos de personalidad, siendo los más resaltantes, el autoconcepto positivo, la inteligencia , la autonomía, la capacidad para resolver problemas y el sentido del humor; así mismo, afirman que los seres humanos resilientes, poseen la habilidad de afrontamiento, tienen una visión optimista del futuro, creatividad, y que su nivel de inteligencia, la demuestran con la adecuada capacidad de autocontrol y autodeterminación; también , enfatizan los factores externos como el apoyo y la competencia social, que implican las adecuadas interacciones sociales ya sea en relación a un grupo o a un solo individuo, puesto que brindan modelos positivos que actúan como amortiguadores para enfrentar la adversidad.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado, Walsh divide los procesos claves de la resiliencia en tres bloques, que son los sistemas de creencias, patrones de organización y procesos de comunicación, cada uno con sus respectivas competencias; llama la atención en este estudio el primer bloque, pues incluye la atribución del sentido frente a la adversidad, visión optimista y trascendencia, dentro de esta última se encuentra los valores, propósitos objetivos

de la vida, el proceso de transformación a través del aprendizaje de las adversidades, la creatividad para tener nuevas posibilidades y finalmente la espiritualidad que engloba la fe, comunión y rituales (Yunes, 2003).

Connor y Davidson (2003) agrupan cinco dimensiones como la competencia personal, altos estándares y tenacidad, luego la confianza en sí mismo, tolerancia a las situaciones negativas y el fortalecimiento de los efectos del estrés, la tercera dimensión son las relaciones seguras y aceptación del cambio, luego el control y finalmente estos autores consideran la influencia espiritual.

Po último, Wagnild y Young, mencionan dos dimensiones en la resiliencia personal, una la denominada competencia personal, que abarca la autoconfianza, independencia, ingenio, capacidad de decisión, abarca la creencia de sí mismo y las capacidades que posee, el reconocimientos de sí mismo y el acto de persistencia a pesar de la adversidad o desaliento, Connor y Davidson (1999) añaden que es la seguridad de que ,la persona se encuentra lista para enfrentar cualquier situación , aunque no se cuente con todas las respuestas (Salgado, 2012). Otra es dimensión es la denominada como la aceptación de uno mismo y de la vida, que representa la adaptabilidad, ante la vida, con una perspectiva balanceada de la misma que permite moderar sus respuestas extremas ante la adversidad (Salgado, 2012), es decir una cualidad que permite manejar los acontecimientos a pesar del estrés que pueda implicar (Connor Davidson,1999).

3.3. Bienestar espiritual y resiliencia.

Los estudios realizados sobre resiliencia señalan diversos factores que intervienen en este proceso, entre ellos se encuentran los factores protectores y de recuperación, como la habilidad para la aceptación, la capacidad para atribuciones externas, el locus control interno, la filosofía positiva de la vida e incluyen los recursos espirituales, estos recursos espirituales

se relación con la disminución del estrés psicológico (Jaramillo, Ospina, Cabarcas y Humphreya, 2005).

Asimismo, investigaciones afirman la relación existente entre bienestar espiritual y resiliencia, concibiendo el bienestar espiritual como un recurso eficaz, pues no solamente la consideran como factor protector, sino también como factor promotor y potenciador de la resiliencia centradas en situaciones de crisis familiar (San Martín, 2012 y Jaramillo et al., 2005). Además, la investigación realizada por Salgado (2012) incluye la variable de bienestar espiritual en estudiantes universitarios y su relación con la resiliencia como proceso para su adaptación a su centro de estudios y formación profesional.

Por lo tanto, el bienestar espiritual es denominado en otros estudios como espiritualidad, por sus similitudes en concepto y características, además parece ser un factor importante en el desarrollo de la resiliencia. Sin embargo, son escasos los estudios en Sudamérica que expliquen la influencia de la espiritualidad o bienestar espiritual en la resiliencia.

3.4. Marco teórico referente a la población.

3.4.1. Adultez.

Amorín (2007) concibe a la adultez como un largo periodo cronológico, en el cual se encuentra diferencias destacables en comparación a las anteriores (la infancia, adolescencia), refiriéndose como el eje de la consolidación de lo adquirido evolutivamente en las etapas precedentes y la preparación para sobrellevar el ingreso inevitable al tramo final de la vida.

De la misma forma Arnett, Furstenberg entre otros psicólogos del desarrollo, mencionan que el periodo de las edades entre 18 o 19 años y 25 o 29 años, es una etapa de exploración, distinta, entre la culminación de la adolescencia y las nuevas oportunidades para lograr el rol del adulto (Papalia, Olds y Feldman, 2009).

Algunos psicólogos como Shanahan, Porfeli y Mortimer afirman que el ser humano ingresa a la adultez por los criterios internos como responsabilidad personal, autocontrol, autonomía y no los criterios externos (Papalia, Old y Feldman, 2009).

Mientras que Arnet menciona que la sociedad de alguna forma tiene sus criterios como la aceptación de las propias responsabilidades, la toma de decisiones de forma independiente y la independencia financiera (Papalia, Old y Feldman, 2009).

Por lo tanto, la delimitación del periodo de la adultez es diversa; sin embargo, Papalia, Sterns, Feldman y Camp (2009) indican la división del periodo de la adultez en tres periodos, la primera, la adultez joven que oscila entre los 20 y 40 años aproximadamente, la segunda la adultez media que oscila entre los 40 y 65 años aproximadamente y finalmente, la adultez tardía o denominada vejez de 65 años en adelante. Levinso, Havighurst y Nevgarten consideran que el intervalo de la etapa de la adultez joven es desde los 18 años (Cornachione, 2006)

3.4.1.1. Las metateorías: mecanicista, organicista y contextual.

Papalia, Sterns, Feldman y Camp (2009) explican cada una de estas metateorías.

La perspectiva mecanicista, concibe al ser humano en sus partes para comprenderlo, por lo tanto el comportamiento resulta de ciertos componentes biológicos que responden a estímulos tanto externos como internos, los estudiosos que mantienen esta posición estudian el desarrollo como un continuo (sin etapas) de forma cuantitativa y unidireccional, siendo la adultez un continuo descenso intelectual y físico; pero, de acuerdo a la teoría del procesamiento de información, la adultez temprana o emergente el ser humano alcanza su máximo potencial.

La perspectiva organicista, concibe al ser humano como organismo en pleno desarrollo, Pepper menciona que el desarrollo del ser humano es continuo y por etapas hacia la

maduración, siendo que todos los seres humanos pasan por ellas, en esta teoría a diferencia de la anterior la adultez y vejez no se caracteriza por el descenso del desarrollo sino el clímax del mismo. Esta teoría incluye las etapas psicosexuales de Freud, etapas psicosociales de Erikson y las etapas cognitivas de Piaget.

La perspectiva contextual, coloca el énfasis en el ambiente, por lo cual cada conducta se produce y cambia de acuerdo al entorno, siendo el desarrollo discontinuo, dinámico y continuo dependiendo del contexto donde el ser humano se desenvuelve, siendo el desarrollo tanto cuantitativo y cualitativo, centrado en las diferencias individuales.

3.4.2. Desarrollo cognoscitivo en la etapa de la adultez joven

Piaget desarrolla una teoría, en la cual sostiene que el desarrollo cognoscitivo comienza con el deseo innato de la adaptación al ambiente, para lo cual existen los procesos de asimiliación, acomodación, y finalmente equilibración, que permite el avance cognoscitivo del ser humano.

Además, indica un orden de las etapas cognoscitivas, situando en la adultez temprana, la etapa de las operaciones formales, que comprende la edad desde los 12 años en adelante, caracterizándose por la presencia de la lógica, pensamiento abstracto, proyección hacia el futuro y recuerdos del pasado (Papalia, Sterns, Feldman y Camp, 2009).

Estudios con población adulta y adolescente no reporta diferencias significativas en el pensamiento de los 15 a 20 años con población de mayor edad (Cornachione ,2006), con lo cual se afirma el intervalo de la etapa formal del desarrollo cognoscitivo.

Las líneas de investigación neopiagetianas, añaden a la teoría clásica de Piaget, la presencia del pensamiento reflexivo y el pensamiento posformal.

El pensamiento reflexivo, abarca la lógica, inferencias y el establecimiento de conexiones entre los hechos, con un análisis continuo de los hechos o información en base las evidencias

y sus consecuencias, sugiere su desarrollo entre los 20 y 25 años de edad. En cuanto, al pensamiento posformal, se caracteriza por estar basado en la subjetividad, la capacidad de la flexibilidad, lidiando con las incertidumbres, contradicciones, imperfecciones, se caracteriza por ser adaptable, individualista y relativista, ambos se alcanzan durante la etapa de la adultez.

Por otro lado, Schale, propone un modelo del ciclo de vida del desarrollo cognoscitivo, que concibe el desarrollo de la inteligencia en su contexto social, en relación a las metas motivacionales, la divide en siete etapas, siendo la adultez temprana situada en la etapa denominada del logro, que corresponde a las edades de 18 o 21 años hasta los 30 o 31 años, se caracteriza por la motivación que se tiene al adquirir conocimientos como medio de alcance de los propósitos personales.

La inteligencia fluida, desarrollada por Horn y Catell, abarca la capacidad innata para pensar y razonar, y las capacidades subyacentes de procesamiento de información, estando influida por la experiencia, la fluencia verbal, esta capacidad durante la adultez va declinándose lentamente (Cornachione, 2006).

3.4.3. Principales crisis de la adultez.

Rappoport menciona tres determinados problemas decisivos en la vida de la mayoría de los adultos jóvenes, que son la elección de la pareja, la elección de una carrera u ocupación y la desilusión (término que se refiere a la experiencia típica de esta etapa). La etapa de la adultez joven, está regida por el desencanto y la desilusión, en donde la persona evalúa sus vínculos de manera más realista. En dicha etapa se plantea la relación parental como una coexistencia entre iguales y disminuye la expectativa de cambiar a sus antecesores, como sucede en la adolescencia (Griffa y Moreno, 2005)

3.4.4. Resiliencia en relación a la etapa de adultez temprana.

La población objetivo de este estudio se encuentra entre 18 a 35 años, que se sitúa en la etapa de la finalización de la adolescencia y la adultez joven (desde los 18 a 40 años aproximadamente) (Papalia, Sterms, Feldman y Camp, 2009; Cornachione, 2006).

Si la resiliencia se considera como un factor relacionado al desarrollo y crecimiento del ser humano, su relación con las diversas etapas de la vida cobra importancia (Saavedra y Villalta, 2008).

Erikson desarrolla la teoría psicosocial, proponiendo que el ser humano en su desarrollo depende de los aspectos biológicos, psicológicos y éticos-sociales, denominando estadios psicosociales del ciclo de la vida, el sexto estadio es intimidad frente al aislamiento, que oscila por la etapa adulta temprana, la intimidad, indica es la fuerza sintónica para la confianza en el grupo donde se desenvuelve, el desarrollo de vínculos afectivos hacia su pareja, desenvuelve la ética en sus labores cotidianas, siendo la expresión de sus relaciones, la integración en diversos compromisos, incluso religiosos. En cambio, la fuerza distónica es el aislamiento afectivo, que comprende el distanciamiento y el egocentrismo; además, menciona que los anteriores estadios también se expresan en esta etapa en la manifestaciones cotidianas dependiendo de la forma como fueron afrontadas y adoptadas, existiendo crisis en cada etapa psicosocial, que siendo afrontada con el equilibrio entre las dos fuerzas, sintónica y distónica, se convierte en una virtud, que en esta etapa es el amor y la oblatividad, mientras que si no existe este equilibrio se generan conflictos (Bordignon, 2005).

Por lo tanto, en este periodo se revalora la confianza básica hacia los demás como factor resiliente, que en realidad es la base de todas las etapas (Grotberg, 2006), además para promoción de la resiliencia en esta etapa es necesario el desarrollo de la capacidad de

aprendizaje de las experiencias personales y el inicio o culminación de sus proyectos personales (Saavedra y Villalta, 2008).

Complementando, Menoni y Kalsse (2007) afirman que la lectura, reflexión, estudios, humor, vínculo en la familia, sentido de pertenencia, participación comunitaria, trabajo y las expresiones culturales y creencias religiosas son factores importantes para el desarrollo de la resiliencia en esta etapa.

Singleton (2004) indica que en las mujeres, los factores importantes de la resiliencia son el locus control interno, relaciones y modelos femeninos significativos, el sentimiento de culpa fuera del yo, educación, entorno cultural resistente y prácticas o creencias espirituales, ésta última referidas a lo divino.

3.4.5. Bienestar espiritual en la adultez temprana.

Papalia, Wendkos y Duskin (2009) explican la teoría desarrollada por Fowler sobre el desarrollo de la fe a lo largo del ciclo de vida, estas fases coinciden con las teorías de Piaget y Erikson. Las edades son variables y concibe que la fe se desenvuelve en relación al nivel de madurez y la interacción con el entorno.

La tercera etapa de su teoría, se denomina fe sintética convencional, que abarca la adolescencia en adelante, en la cual se concibe las enseñanzas, prácticas religiosas literalmente, y la concepción de un Dios justo y las consecuencias de los actos del ser humano.

La cuarta etapa se denomina fe individuativa y reflexiva, entre los 20 o 25 años en adelante, se caracteriza por el juicio crítico hacia sus creencias y su fe, manteniendo una posición personal independientemente de la posición externa de su comunidad religiosa o doctrinas.

Diversos estudios se han realizado con la variable bienestar espiritual o espiritualidad en la etapa de la adultez temprana, intermedia y tardía (Salgado, 2012; Zavala, Vásquez y Whetsell 2006, Taranu, 2011).

4. Definición de términos

- Bienestar espiritual: Sentido de armonía intrínseca , con los demás, con Dios o un ser de orden superior, a través prácticas religiosas, expresiones creativas, familiares, laborales, que incluyen la dimensión religiosa y la dimensión existencial (Paloutzian y Ellison, 1982).
- Resiliencia: Considerada como una característica de la personalidad, la cual permite la adaptación individual, con la habilidad de cambiar las dificultades y avanzar frente a dichas adversidades, saliendo victorioso de éstas (Wagnild y Young, 1993, Carretero, 2010).
- Psicología de la Espiritualidad: Rama de la psicología surgida a comienzo del siglo XX en la cual se incluyen las prácticas y creencias religiosas para prevenir y aliviar las consecuencias negativas de sucesos estresantes (Lazarus y Folkman, citado por Yoffe, 2012).
- Psicología Positiva: Rama de la psicología encargada de comprender los procesos que subyacen a cualidades y emociones positivas del ser humano, cuya finalidad es brindar alcances para obtener una óptima calidad de vida y bienestar del ser humano (González, 2004).
- Dimensión religiosa: Bienestar derivado de la relación con Dios (Paloutzian y Ellison, 1982).
- Dimensión existencial: Percepción de la persona respecto de su propósito y de la satisfacción con su vida (Paloutzian y Ellison, 1982).

- Competencia personal: Indica autoconfianza, independencia, decisión, perseverancia (Salgado, 2012).
- Aceptación de uno mismo: Representa la adaptabilidad balanceada, flexibilidad y perspectiva de la vida de forma estable (Salgado, 2002).

5. Hipótesis de la investigación

5.1. Hipótesis general.

El grado de influencia del bienestar espiritual influye en el nivel de resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho

5.2. Hipótesis específicas.

El grado de influencia de la dimensión religiosa influye sobre los componentes de la resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho

El grado de influencia de la dimensión existencial influye en los componentes de la resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Método de la investigación

Esta investigación de diseño no experimental, porque no se manipularon las variables; de corte transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un momento único y de alcance explicativo, puesto que se analizará el nivel de la influencia del bienestar espiritual en la resiliencia (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

2. Variables de la investigación

2.1. Definición conceptual de las variables.

2.1.1. *Bienestar Espiritual.*

Paloutzian y Ellison (1982) la definen como el sentido de armonía intrínseca, con los demás, con Dios o un ser de orden superior, a través prácticas religiosas, expresiones creativas, familiares, laborales, que incluyen la dimensión religiosa y la dimensión existencial (Paloutzian y Ellison, 1982).

La dimensión religiosa: se concibe como el bienestar derivado de la relación con Dios, que abarca las prácticas religiosas intrínsecas o extrínsecas (Paloutzian y Ellison, 1982).

La dimensión existencial abarca la percepción de la persona respecto de su propósito y de la satisfacción con su vida (Paloutzian y Ellison, 1982).

2.1.2. Resiliencia.

Wagnild y Young (1993) mencionan que la resiliencia es una característica positiva de la personalidad que favorece la adaptación individual. Las dimensiones se explican en los siguientes párrafos.

Competencia personal, señala la autoconfianza, independencia, ingenio, capacidad de decisión, abarca la creencia de sí mismo y las capacidades que posee, reconociendo sus fortalezas y debilidades, también abarca al acto de persistencia a pesar de la adversidad o desaliento (Salgado, 2012).

Aceptación de uno mismo y de la vida, representa la adaptabilidad, balance ante la vida, con una perspectiva balanceada de la vida que permite moderar sus respuestas extremas ante la adversidad (Salgado, 2012).

2.2. Operacionalización de las variables.

A continuación en la tabla 1 se presenta la operacionalización de las variables de la presente investigación.

Tabla 1

Matriz de Operacionalización de las variables de estudio

Variable	Dimensiones	Ítems
Bienestar espiritual	1. Dimensión religiosa (vertical)	1-11
	2. Dimensión existencial (horizontal)	11-21
Resiliencia	1. Competencia personal	1,2,3,4,5,6,8,9, 11,12,15,16,17,19,20
	2. Aceptación de uno mismo y de la vida	7,10,14,18

3. Delimitación geográfica y temporal

El estudio se realizó en estudiantes de dos universidades que pertenecen al distrito Lurigancho de la ciudad de Lima, los participantes fueron evaluados durante el mes de Octubre del 2016.

4. Participantes

4.1. Características de la muestra.

La muestra de la investigación es de tipo no probabilística, elegida por conveniencia, los participantes de la investigación presentan las siguientes características: son de ambos sexos, sus edades oscilan entre los 18 y 35 años, son universitarios, la mayoría de ellos pertenecen a la religión adventista, otros evangélicos y católicos y algunos que no profesan ninguna religión, la mayor parte de los participantes pertenecen a una universidad que organiza actividades religiosas como reuniones religiosas, semanas de estudio de la Biblia, meditaciones referente a Dios al inicio de las actividades académicas, mientras que la otra parte pertenecen a una universidad pública con menos cantidad de actividades espirituales, son estudiantes que en su mayoría provienen de diversas partes del Perú.

Tabla 2

Características demográficas

		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	117	38,2%
	Femenino	189	61,8%
Edad			
	18-24 años	248	85,3%
	25-35 años	44	14,7%
Lugar de procedencia			
	Costa	164	53,6%
	Sierra	105	34,3%
	Selva	37	12,1 %

En la tabla 2 se describen las características demográficas generales, donde se evidencia que la mayoría de los participantes pertenecen al género femenino (61,8%) a diferencia del género masculino (38,2%). En cuanto a las edades, la mayoría de los encuestados tienen entre

18 a 24 años (85,3%) y una minoría entre 25 a 35 años (14,7%). Finalmente, el 53,6% de los participantes provienen de la costa, seguidos por el 34,3% que provienen de la sierra y 12,1% de la selva del Perú.

4.2. Criterios de inclusión y exclusión.

a. Criterios de inclusión:

- Entre los 18 años y 35 años.
- Son estudiantes universitarios.
- Estudiantes que acepten participar voluntariamente en la investigación.

b. Criterios de exclusión:

- Menor de 18 años y mayor de 36 años.
- Estudiantes que no desean participar en el estudio o que invalidan sus cuestionarios o pruebas.
- Estudiantes o participantes que refieren problemas de salud mental.
- Estudiantes extranjeros.

5. Técnica e instrumentos de recolección de datos

5.1. Instrumentos.

5.1.1. Escala de Bienestar Espiritual de Paloutzian y Ellison (1982) adaptada por Montero y Sierra (1996), Salgado (2012) y Torres (2003).

Este instrumento fue diseñado en 1982 por Paloutzian y Ellison en Estados Unidos. Evalúa el bienestar espiritual y dos dimensiones: dimensión religiosa (autoevaluación de la relación de la persona con Dios) y dimensión existencial (autoevaluación del sentido del propósito y la satisfacción con la vida). Cuenta con 20 ítems, con 10 ítems para cada sub-escala, cuyas opciones de respuestas van desde “Completamente en desacuerdo” hasta “Completamente de

acuerdo”. Existen puntajes que se califican de modo directo, y otros de modo inverso. Asimismo, cuenta con un índice de fiabilidad de 0,93 para el bienestar general, 0,96 para el bienestar en la dimensión religiosa y 0,86 para el bienestar en la dimensión existencial. De acuerdo a los autores, la escala ha sido empleada en poblaciones de diferentes culturas, traducida y validada en diferentes idiomas, incluidas la comunidad latina y el idioma español.

Fue adaptada por Salgado, en el años 2012, de acuerdo a los requerimientos metodológicos de estudios transculturales, para países como Argentina, Bolivia, Perú y República Dominicana, siendo sometido a jueces de personas nativas de cada país, quienes tenían conocimientos de la disciplina psicológica y metodológica. La fiabilidad en todos los países fue de 0,94, evidenciando su alta fiabilidad; en el Perú la fiabilidad fue de 0,95 confirmando también su alta fiabilidad, en cuanto a la validez, la medida del muestreo de KMO obtuvo un valor de 0,92.

Esta dimensión adaptada, posee 11 ítems, con graduación de tipo Likert para determinar el valor de la respuesta. La asignación de puntajes va de 1 a 6; donde 1 significa máximo desacuerdo hasta 6 que significa un máximo de acuerdo.

La dimensión existencial, fue adaptada por Torres, en el año 2001, indicando su fiabilidad de 0,64 y la validez del constructo con los índices de carga factorial (0,63; 0,65;0,54;0,61;0,54;0,52;0,66;0,52;0,56 y 0,64 respectivamente a cada ítem).

Esta dimensión, posee 10 ítems, con graduación de tipo Likert para determinar el valor de la respuesta. La asignación de puntajes es entre 1 al 6, donde 1 significa máximo desacuerdo hasta 6 que significa un máximo de acuerdo.

5.1.2. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada por Salgado (2002).

Este instrumento fue diseñado en 1993 por Wagnild y Young en Estados Unidos. Evalúa dos factores, uno es el factor de competencia personal y otro es el factor de aceptación de uno

mismo y de la vida. El original consta de 25 ítems, cuyas opciones de respuestas van desde “Totalmente en desacuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo”. Está compuesto por cinco dimensiones: ecuanimidad (7, 8, 11 y 12), satisfacción personal (16, 21, 22 y 25), sentirse bien solo (5, 3 y 19), confianza en sí mismo (6, 9, 10, 13, 17, 18 y 24) y perseverancia (1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23). Asimismo, cuenta con un índice de fiabilidad de 0,94 para toda la escala. La validez del constructo se efectuó mediante el análisis factorial de los ítems.

Esta escala fue adaptada en diversos países. En el Perú, Del Aguila (2003) señaló que al existir discrepancias en la confiabilidad del total de los ítems de la escala de Resiliencia, es probable debido a la traducción, la realidad cultural y diferencias en la población, por lo cual halló que los ítems 7,8,11,12,22 y 25 no correlacionaron significativamente, sugiriendo que no debiera ser considerado en la escala.

Salgado para realizar su estudio transcultural vuelve a adaptar la escala, tomando como base los 16 ítems de la versión de Novella (2002), luego de la selección de los ítems, Salgado (2012) realizó la nueva adaptación, quedando 20 ítems válidos, realizándose algunos cambios en el factor de competencia personal mientras que en el factor de aceptación de uno mismo y de la vida, no se realizó ningún cambio, esta nueva adaptación arrojó una validez de 0,888 en el coeficiente alfa de Crombach, lo que sugiere que el instrumentos es confiable en los cuatro países de estudio (Argentina, Bolivia, República Dominicana, Perú), en el Perú la fiabilidad con el coeficiente alfa de Cronbach es de 0,92 señalando que el instrumento es confiable, en cuanto a la validez, en el análisis factorial se encontraron dos factores donde el primer componente tiene una varianza explicada de 41.921% y el segundo componente una varianza explicada de 8.812%, sumando ambos una varianza acumulada de 50.733% lo cual evidencia su validez.

5.2. Proceso de recolección de datos.

Los datos fueron recolectados durante el mes de octubre, a través de dos instrumentos: Escala de Bienestar Espiritual de Paloutzian y Ellison (1982), la dimensión religiosa adaptada por Salgado (2012), la dimensión existencial adaptada por Torres (2003) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada por Salgado (2012). La evaluación se realiza en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho, con un formato de aplicación colectiva que dura aproximadamente 30 minutos. La evaluadora es la propia investigadora, para lo cual se presentaron cartas de autorización dirigida a ambas universidades; luego, de la autorización respectiva por ambas universidades, se procedió a coordinar los días y horarios para la aplicación de los instrumentos psicológicos.

6. Procesamiento y análisis de datos

Los datos fueron procesados a través del paquete estadístico SPSS versión 22. Los análisis estadísticos que se realizan son de naturaleza descriptiva y explicativa.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1.Resultados

En las siguientes tablas se muestran los resultados obtenidos y la pertinente discusión de la presente investigación

1.1. Análisis descriptivo.

1.1.1. Nivel de bienestar espiritual.

En la tabla 3, se aprecia que el 67% de los estudiantes de dos universidades de Lurigancho presentan un nivel alto en la dimensión religiosa y sólo el 1,3% obtiene un nivel alto en la dimensión existencial, sin embargo un 98,4% presenta un nivel moderado en esta última dimensión, es decir, a pesar que exista un nivel alto en cuanto a la relación del ser humano con Dios, existen otras variables para que el ser humano experimente un bienestar alto en cuanto a su propósito y satisfacción con la vida, sin embargo eso no desmerita que se mantenga en niveles promedios.

Tabla 3

Nivel de bienestar espiritual en universitarios

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Dimensión religiosa	5	1,6	97	31,4	207	67
Dimensión existencial	1	3	304	98,4	4	1,3

1.1.2. Nivel de bienestar espiritual según datos sociodemográficos.

En la tabla 4, se observa que el 64,7% de los estudiantes cuyas edades fluctúan entre 18 y 24 años presentan un nivel alto de bienestar religioso, del modo similar el 79,5% de los estudiantes cuyas edades fluctúan entre los 25 y 35 años presentan un nivel alto de bienestar religioso, lo cual refleja que no existe diferencia por edades entre los 18 y 35 años en cuanto al bienestar proveniente de la relación con Dios. Por otro lado, el 98,4% de los estudiantes de Lurigancho presentan un nivel moderado en cuanto al bienestar proveniente de la satisfacción y propósito de vida, del mismo modo el 100% de los estudiantes de dos universidades de Lurigancho entre los 25 y 35 años de edad presentan nivel moderado en esta dimensión, lo cual indica que no existe diferencia significativa en cuanto a las edades estudiadas con el nivel de bienestar espiritual.

Tabla 4

Nivel de bienestar espiritual en relacion a la edad de los universitarios

	Edad											
	18-24						25-35					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Dimensión religiosa	5	2	85	33,3	165	64,7	0	0	9	20,5	35	79,5
Dimensión existencial	1	4	251	98,4	3	1,2	0	0	44	100	0	0

En la tabla 5 se aprecia que la mayoría de los estudiantes tanto mujeres (67,2%) como varones (66,9%) presentan un nivel alto de bienestar religioso. Respecto a la dimensión existencial, se evidencia que el 98,4% de varones y el 98,9% de mujeres obtienen un nivel moderado.

Tabla 5

Nivel de bienestar espiritual en relación al género de los universitarios

	Género											
	Masculino						Femenino					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Dimensión religiosa	3	2,5	36	30,5	79	66,9	2	1,1	60	31,7	127	67,2
Dimensión existencial	1	4	251	98,4	3	1,2	0	0	187	98,9	2	1,1%

En la tabla 6 se observa que la mayoría de los estudiantes universitarios (83,5%) de Lurigancho que participan frecuentemente en una comunidad religiosa presentan un nivel alto en la dimensión religiosa, mientras que sólo un 34,3% que no participa en alguna comunidad religiosa presenta un nivel alto en la misma dimensión. En cuanto a la dimensión existencial, tanto los estudiantes universitarios que participan frecuentemente (99,5%), ocasionalmente (97,6%) y los que no participan (95,7%) en una comunidad religiosa, presentan niveles moderados.

Tabla 6

Nivel de bienestar espiritual en relación a la participación religiosa de los universitarios

	Participación en comunidades religiosas					
	Frecuentemente		Ocasionalmente		No participa	
	n	%	n	%	n	%
Dimensión religiosa						
Bajo	1	5	0	0	4	5,7
Moderado	31	16	23	42	42	60
Alto	162	83,5	19	45,2	24	34,3
Dimensión existencial						
Bajo	0	0	0	0	1	1,4
Moderado	193	99,5	41	97,6	67	95,7
Alto	1	0,5	1	2,4	2	2,9

1.1.3. Nivel de Resiliencia.

En la tabla 7, se aprecia que sólo el 26% de los participantes en el estudio presentan un nivel alto de resiliencia, indicando que sólo estos universitarios de Lurigancho presentan la característica positiva de su personalidad que les permite afrontar la adversidad y adaptarse adecuadamente. De modo similar, respecto a sus dimensiones, sólo el 28,6% de los estudiantes de dos universidades de Lurigancho presentan nivel alto en competencia personal, indicando que sólo este porcentaje de universitarios de Lurigancho presentan autoconfianza, independencia, perseverancia y determinación frente a las situaciones de la vida, y el 15,3% presentan nivel alto de aceptación de uno mismo y de la vida, que se refiere a su adaptabilidad, balance, flexibilidad y perspectiva estable, manteniendo sentimiento de paz frente a la adversidad.

Tabla 7

Nivel de resiliencia de los universitarios

	Escaso		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Global	70	22,7	158	51,3	80	26
Competencia Personal	65	21,1	155	50,3	88	28,6
Aceptación de uno mismo y de la vida	79	25,6	182	59,1	47	15,3

1.1.4. Nivel de resiliencia según datos sociodemográficos.

En la tabla 8 se aprecia que el 50,8% de los participantes cuyas edades oscilan entre 18 y 24 años presentan un nivel moderado de resiliencia, de modo similar el 52,3% de los participantes cuyas edades oscilan entre 25 y 35 años también presentan un nivel moderado de resiliencia. En cuanto a la dimensiones, el 22,8% de los participantes cuyas edades fluctúan entre 18 y 24 años de edad presentan nivel escaso de competencia personal, mientras que el 11,4% de los participantes cuyas edades oscilan entre 25 y 35 años presentan 11,4% de nivel

escaso de competencia personal. Con respecto, a la otra dimensión, se evidencia que el 59,1% de los participantes cuyas edades oscilan entre 18 y 24 años edad y el 54,5% que oscilan entre 25 y 35 años presentan niveles moderados en la aceptación de uno mismo y de la vida.

Tabla 8

Nivel de resiliencia según la edad de los universitarios

	Edad											
	18-24						25-35					
	Escaso		Moderado		Alto		Escaso		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Global	61	24	129	50,8	64	25,2	7	15,9	23	52,3	14	31,8
Competencia Personal	58	22,8	126	49,6	70	27,6	5	11,4	23	52,3	16	36,4
Aceptación de uno mismo y de la vida	65	25,6	150	59,1	39	15,4	12	27,3	24	54,5	8	18,2

En la tabla 9 se observa que el 51,3% de mujeres y el 50,4% de varones presentan nivel moderado de resiliencia. En cuanto a las dimensiones, el 52,3% de mujeres y el 48,7% de varones presentan nivel moderado de competencia personal; de modo similar el 55,6% de varones y el 60,8% de mujeres presentan niveles moderados en la aceptación de uno mismo y de la vida. Estos datos, no evidencian diferencias significativas entre varones y mujeres con el nivel de resiliencia alcanzados.

Tabla 9

Nivel de resiliencia según el género de los universitarios

	Género											
	Masculino						Femenino					
	Escaso		Moderado		Alto		Esca so		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Global	28	23,9	59	50,4	30	25,6	37	19,6	97	51,3	55	29,1
Competencia Personal	28	23,9	57	48,7	32	27,4	5	11,4	23	52,3	16	36,4
Aceptación de uno mismo y de la vida	35	29,9	65	55,6	17	14,5	44	23,3	115	60,8	30	15,9

1.2. Análisis de Regresión Lineal Simple.

Se realiza los análisis de regresión lineal simple, en el cual se proponen los modelos que explican el efecto de la variable bienestar espiritual frente a la variable resiliencia.

En la tabla 10, se evidencia que el modelo propuesto es significativo ($p < 0,05$) indicando que la dimensión religiosa logra explicar parte del nivel de resiliencia; sin embargo, la dimensión existencial no es significativa ($p < 0,05$) en relación a la resiliencia, por lo tanto, en este modelo el bienestar espiritual explica un 16 % la variabilidad de la resiliencia de los estudiantes de dos universidades de Lurigancho.

Tabla 10

Influencia del bienestar espiritual en la resiliencia

Regresión	R	R2	Gl	F	p
Modelo 1*Resiliencia	,407	,16	2	30,254	,000
Dimensión religiosa					,000
Dimensión existencial					,077
Modelo 1: Resiliencia (variable dependiente)					

En la tabla 11, se observa que el modelo propuesto es significativo ($p < 0,05$), en el cual la dimensión religiosa logra explicar parte del nivel de resiliencia siendo que esta dimensión religiosa explica un 15,4 % la variabilidad de la resiliencia, y teniendo en cuenta, que se eliminó la dimensión existencial por no ser de aporte para el análisis de este estudio.

Tabla 11

Influencia de la dimensión religiosa en la resiliencia de los universitarios

Regresión	R	R2	Gl	F	p
Modelo 2*Resiliencia	,396	,154	1	56,948	,000
Dimensión religiosa					,000
Modelo 2: Resiliencia (variable dependiente)					

En la tabla 12, se aprecia que el modelo propuesto es significativo, indicando que la dimensión religiosa y existencial logran explicar parte del nivel de competencia personal

($p < 0,05$), es decir que el 13% de la competencia personal es explicada por el grado del bienestar que se obtienen en la relación del ser humano con Dios y el bienestar del propósito y satisfacción con la vida.

Tabla 12

Influencia de la dimensión religiosa y la dimensión existencial en la competencia personal de los universitarios

Regresión	R	R2	Gl	F	P
Modelo 3 *Competencia Personal	,372	,133	3	24,455	,000
Dimensión religiosa					,000
Dimensión existencial					,009

Modelo 3: Competencia Personal (dimensión dependiente)

En la tabla 13 se observa que en el modelo propuesto la dimensión religiosa logra explicar parte del nivel de aceptación de uno mismo y de la vida, siendo significativo ($p < 0,05$), sin embargo la dimensión existencial no es significativo en relación a la aceptación de uno mismo y de la vida ($p < 0,05$).

Tabla 13

Influencia de la dimensión religiosa y existencial en la aceptación de uno mismo y de la vida de los universitarios

Regresión	R	R2	Gl	F	P
Modelo 4* Aceptación de uno mismo y de la vida	,450	,198	2	38,786	,000
Dimensión religiosa					,000
Dimensión existencial					,250

Modelo 4: Aceptación de uno mismo y de la vida (dimensión dependiente)

En la tabla 14, se aprecia que el modelo propuesto es significativo ($p < 0,05$), donde la dimensión religiosa logra explicar parte del nivel de aceptación de uno mismo y de la vida; por lo tanto la dimensión religiosa explica un 19,7% la variabilidad de la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida, para ello, se eliminó la dimensión existencial por no ser de aporte en el análisis de este estudio.

Tabla 14

Influencia de la dimensión religiosa en la aceptación de uno mismo y de la vida de los universitarios

Regresión	R	R2	Gl	F	p
Modelo 5* Aceptación de uno mismo y de la vida	,446	,197	1	76,160	,000
Dimensión religiosa					,000
Modelo 5: Aceptación de uno mismo y de la vida (dimensión dependiente)					

2. Discusión

A lo largo de la vida del ser humano se presentan adversidades inevitables, ante ello algunas personas son capaces de adaptarse adecuadamente y salir victoriosos, mientras que otros no lo logran, esta capacidad diferencial denominada resiliencia sigue siendo el punto principal de diversos estudios y cada vez se delimitan mejor sus factores, estos estudios evidencian que el aspecto espiritual es un factor resaltante para desarrollar esta capacidad, por lo cual en este estudio se plantea que el bienestar espiritual influye significativamente en la resiliencia.

En este sentido, los resultados obtenidos muestran que sólo el componente religioso del bienestar espiritual influye significativamente sobre la resiliencia ($p < 05$), logrando explicar el 16% de la variable. Por otro lado, con respecto al componente existencial, se encontró que esta dimensión no es relevante para explicar el nivel de resiliencia.

Frente a lo descrito, en un nuevo análisis el componente religioso logra explicar el 15,4% del nivel de la resiliencia, lo que sugiere que el vínculo constante con Dios como encontrar satisfacción al rezar a Dios en privado, saber que Dios se interesa en los problemas, y sentirse bien sabiendo que Dios dirige la vida de cada uno, aporta beneficios como paz, integridad a la vida y al mundo, además de emociones como gratitud, perdón, amor, optimismo y

especialmente esperanza en medio de crisis (Levin, 2010, Koeing, 2002) lo cual impulsa un mecanismo favorable que permiten un mayor afrontamiento psicológico frente a la adversidad (Yoffe,2012); asimismo estudios demuestran que es un recurso importante en momentos de crisis, brindando un significado de vida y la posibilidad de reorganizarla (Coyle,2002).

Sin embargo, la dimensión existencial en este estudio no ejerce un influencia significativa en la resiliencia de los estudiantes universitarios, lo que sugiere que el bienestar en relación al propósito y satisfacción con la vida sin referencia religiosa no influye significativamente en la capacidad de sobreponerse a la adversidad en los participantes, en relación a los resultados, el estudio realizado por Martínez (2016) evidencia que la satisfacción con la vida puede llevar al conformismo, y adaptación a la situación actual y en algunos casos no aporta en la búsqueda de mejores condiciones de vida, es decir no existiría una aceptación positiva al cambio ni la búsqueda de éste, por lo tanto no aportaría en la flexibilidad y la transformación de amenazas en retos (Connor y Davidson,2003), además tener en cuenta que la satisfacción con la vida no significa que se mantengan propósitos ni juicios adecuados (Veenhoven,1994), los que son necesarios para el desarrollo de la resiliencia (Tapia, Tarragona y Gonzales, 2012).

Por otro lado, se encontró que tanto la dimensión religiosa y la dimensión existencial explican un 13,3% de la dimensión de competencia personal, es decir que el bienestar derivado de la relación con Dios y el bienestar en cuanto al propósito y satisfacción con la vida permiten una mayor competencia personal, sentido de coherencia y propósito de vida (Krishnakumar y Neck, 2002), estos dos componentes contribuyen a mejorar la autoestima, sentido de mayor autonomía y autoevaluación positiva (Pérez,2007), además que los jóvenes estudiantes que la mantienen tienen una mayor capacidad de adaptación, incrementando su autoeficacia y el deseo de llegar al máximo potencial (Rehm y Allison,2009), este bienestar religioso y existencial brindan la percepción de apoyo, promueven la toma de decisiones y la

sensación de gratitud que permite una mayor responsabilidad del ser humano hacia la vida (Tinley,2006) y paz profunda necesarios en la capacidad de la perseverancia, la confianza y la perspectiva flexible de la vida.

Asimismo, se encontró que la dimensión religiosa influye en un 19,7% en la aceptación de uno mismo y de la vida, lo que sugiere que mantener un bienestar derivado de la relación con Dios brindan una motivación intrínseca que orienta el comportamiento del ser humano en la elaboración de un sentido de vida personal más amplio (Piedmont,2012) y de acuerdo a Rosenberg (1965) las influencias externas como agentes de socialización brindan un sistema de valores, creencias que son la base de la autoevaluación, entre estos agentes se encuentran las instituciones religiosas (Gallager,2011; Oñate, 1989), la experiencia de fe permite alcanzar un nivel profundo de comprensión sobre el medio y sobre sí mismo, lo que contribuye a una autoestima desapegada de sí misma, logra alcanzar plenitud en la maduración personal, supera lo inmediato y mantiene propósitos que trascienden (Montaner, 2012).

Finalmente, la dimensión existencial no ejerce influencia significativa en la aceptación de uno mismo y de la vida ($p=250$), teniendo en cuenta que la dimensión de aceptación de uno mismo y de la vida presenta sólo 4 ítems como “soy amigo de mi mismo”, “tomo las cosas por una”, “por lo general encuentro de qué reírme” y “mi vida tiene sentido”, las cuales se relacionan con otras variables importantes como optimismo, humor (Lupiani y Gala, 2011) y con otras emociones positivas. Por otro lado, en los ítems del componente existencial ítems como “me siento bastante realizado en la vida”, “me siento bien sobre mi futuro”, se debe tener en cuenta que los universitarios están en proceso de realización personal. Respecto a los resultados, Riberas (2001) en su investigación menciona que el nivel que se alcance en la satisfacción personal no significa que se construyan expectativas adecuadas hacia la vida ni en el aspecto personal, Veenhoven (1994) añade que incluso muchas de ellas pueden ser

distorsionadas, poco meditadas y superficiales siendo un juicio que depende de cada persona, por lo cual Riberas (2001) sugiere la importancia de la construcción de valores y de las relaciones interpersonales adecuadas, Rose, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo (2015) concluyen que no sólo es importante la percepción personal que se tenga del bienestar sino también los recursos personales con los que cuenta.

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

1. Conclusiones

- En la presente investigación se encontró que el nivel de bienestar espiritual, en su dimensión religiosa influencia significativamente en la resiliencia ($r^2 = .154$; $p < 0,05$), pero la dimensión existencial no influencia significativamente en la resiliencia ($p=0,077$).
- Se determinó que el nivel de la dimensión religiosa y la dimensión existencial influyen significativamente en la dimensión de competencia personal ($r^2 = .133$; $p < 0,05$).
- Asimismo, el nivel de dimensión religiosa influencia significativamente en la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida ($r^2 = .197$; $p < 0,05$), sin embargo el nivel de la dimensión existencial no influencia significativamente en la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida ($p=0,250$).

2. Recomendaciones

Para la población y la comunidad universitaria:

- Por los resultados obtenidos en los niveles de dimensión religiosa de la mayoría de los universitarios de Lurigancho, se recomienda seguir fortaleciendo la relación con Dios y la continuidad de proyectos y actividades que beneficien su relación con Dios.

Asimismo, que cada universitario pueda reflexionar sobre su aspecto espiritual y pueda comprender cuanto puede ser de beneficio en su desarrollo personal.

Para estudios similares:

- Esta investigación es explicativa y contó con dos variables, se recomienda realizar más estudios sólo con la dimensión existencial para considerar las diferencias encontradas en otros estudios.
- Para la corroboración de los resultados obtenidos en este estudio, se recomienda replicar en una población que pertenezca a la misma comunidad religiosa, o por lo contrario no participen activamente en alguna.
- Se considera continuar con investigaciones que aborden la influencia entre ambas variables, ya que las investigaciones actuales son escasas especialmente en nuestro continente y país, además es importante tener en cuenta otras variables como la cultura, estilo parental recibido, cosmovisiones, factor educativo, estilo de afrontamiento religioso en relación al locus de control.
- En cuanto a la población, se recomienda tomar una muestra que esté atravesando por situaciones complicadas como enfermedad, problemas de violencia, hijos de familias monoparentales entre otros, y evaluar la influencia del bienestar espiritual en el desarrollo de la resiliencia ante estas situaciones específicas.
- Por otro lado, se considera que la muestra sea ampliada con la finalidad de contar con mayor número de participantes, y dirigidas a determinar la relación con las de distintas variables sociodemográficas, como mayor cantidad de comunidades religiosas y facultades universitarias específicas.

- Finalmente, se recomienda continuar los estudios sobre bienestar espiritual y resiliencia pues aportan en la línea de investigación incipiente de la Psicología Positiva además de su relación con la Psicología de la Religión y espiritualidad, ambas con un gran campo por explorar en beneficio de la salud mental del ser humano e incluso en las áreas de medicina y enfermería.

Referencias

- Amorín, D. (2007). *Adulter y masculinidad*. Uruguay: Psicolibros.
- Anthony, E. & Cohler, B. (1987). *The invulnerable child*. New York, Estados Unidos: Guilford Press.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. & García, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la vida en adolescentes. *Psichothema*, 12, 331-336. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72712226>
- Barbosa, R. (2012). *Religiosidad/espiritualidad y comportamientos resilientes* (Tesis inédita de doctorado). Universidad Federal de Pernambuco, Brasil. Recuperado de <http://www.aacademica.org/000-072/674.pdf>
- Baron, L., Eisman, H., Scuello, M., Veyzer, A. & Lieberman, M. (1996). Stress resilience, locus of control and children of holocaust victims. *The Journal of Psychology*, 130(5), 513-525. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?cmd=historysearch&querykey=1>
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Beith-Hallahmi, B. & Argyle, M. (1997). *The psychology of religious behavior, belief and experience*. New York, Estados Unidos: Roudledge.
- Bento, M., Dias de Mattos, L., Braga, L., Lessa, C., Martinez F., Rosa, P. & Azevedo, R. (2006). Bienestar espiritual y trastornos psiquiátricos menores en estudiantes de psicología: estudio transversal. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sur*, 28(1), 12-18. doi:10.1590/S0101-81082006000100003

- Bonano, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59,20-28. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14736317>
- Bordigon, N. (2005).El desarrollo psicosocial de Eric Erikson, el diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Brodsky, A. (2000). The role of religion in the lives of resilient, urban, African American, single mothers. *Journal of Community Psychology*, 2(28), 199–219.Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/229453272_The_role_of_religion_in_the_lives_of_resilient_urban_African_American_single_mothers
- Campbell, A., Converse, P. & Rodgers, W. (1976). *The quality of American lie: perceptions, evaluations and satisfactions*. New York, Estados Unidos: Russel Sage Foundation.
- Carretero, R. (2010). Resiliencia: una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Revista critica de ciencias sociales y jurídicas*, 27(3), 1-10. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/nomadas/27/raulcarretero.pdf>
- Casullo, M. & Castro, A. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 35-68. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531342.pdf>
- Chyi, H. & Mao, S. (2012). The determinants of happiness of China's elderly population. *Journal of Happiness Studies*, 13,167–185. doi: 10.1007/s10902-011-9256-8
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113

- Cornachione, M. (2006). *Psicología del desarrollo: adultez: aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Córdoba, España: Brujas.
- Cortés, J. (2010). La resiliencia: una mirada desde la enfermería. *Ciencias de la enfermería*, 16(3), 27-32. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532010000300004>
- Coyle, J. (2002). Spirituality and health: towards a framework for exploring the relationship between spirituality and health. *Journal of advanced nursing*, 37(69), 589-597. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11879423>
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El Bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 86-96. Recuperado de http://www.fuhem.com/media/ecosocial/File/Dossieres/Dossier%20bienestar%20y%20buen%20vivir_jul10.pdf
- Cyrulnik, B. (2001). *La maravilla del dolor, el sentido de la resiliencia*. Barcelona, España: Granica.
- Del Águila, M. (2003). *Niveles de resiliencia en adolescentes según género y nivel socio-económico* (Tesis de maestría inédita). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.
- Delgado, G. (2007). La resiliencia y su valor en el desarrollo humano: estrategias para desarrollarla. *Revista universitaria*, 2(3), 101-108. Recuperado de <http://estudiantes.uprrp.edu/docs/laresiliencia.pdf>
- Diener, E. & Suh, E. (2000). *Culture and Subjective Well-being*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34

- Diener, E., Kahneman, D., Arora, R., Harter, J. & Tov, W. (2009). Income's differential influence on judgments of life versus affective well-being. En E. Diener (Ed.), *Assesing well-being: The collected Works of Ed Diener* (pp. 233-245). doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_11
- Diva, E., Jaramillo, V., Ospina, D. & Cabarcas, G. (2005). Resiliencia, espiritualidad, aflicción y tácticas de resolución de conflictos en mujeres maltratadas. *Salud pública*, 7(3), 281-292. Recuperado de http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v7n3/v7n3a04.pdf?origin=publication_detail
- Dolan, P., Peasgood, T. & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122. Recuperado de <https://www.iei.liu.se/program/shk/internationalisering-i-samhallsvetenskaperna-91-105-hp/filarkiv-internatisamhallsvet/2011/artiklarnek/1.247436/happinesswhatmakesus.pdf>
- Feder, A., Southwick, S., Goetz, R., Wang, Y., Alonso, A., Smith, B., Buchholz, K., Waldeck, T., Ameli, R., Moore, J., Hain, R., Charney, D. & Vythilingam, M. (2008). Posttraumatic growth in former Vietnam prisoners of war. *Psychiatry*, 71(4), 359-370. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19152285>
- Ferrer, J. (2003). *Espiritualidad creativa: una visión participativa de lo transpersonal*. Barcelona, España: Kairós.
- Ferrer, A., Dolores, M., Ferrer, R., Dolores, M., Albadalejo, N., Gil, M. & De la Fuente, V. (2012). Evaluación del bienestar espiritual en hemodiálisis. *Nefrología*, 32(6), 731-742. doi: 10.3265/Nefrologia.pre2012.Apr.11384
- Flach, F. (1991). *Resiliência: a arte de ser flexível*. São Paulo, Brasil: Saraiva.

- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. & Target, M. (1994). The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992 the Theory and Practice of Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231-257. doi: 10.1111/j.1469-7610.1994.tb01160.x
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>
- Gallagher, S. (2011). *The Oxford Handbook of the Self*. Oxford: Oxford Handbooks.
- García, S. (2011). Resiliencia: ¿proceso o capacidad? Una lectura crítica del concepto de resiliencia en 14 universidades colombianas. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología*, 4(1), 13-22. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905105.pdf>.
- García, C. & Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a04.pdf>
- González, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit revista de Psicología*, (10), 82-88. Recuperado de <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=68601009>
- Gonzales, T. (2004). Las creencias religiosas y su relación con el proceso salud-enfermedad. *Revista electrónica de Psicología*, 7(2), 19-28. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/21653>
- Greeff, A. & Loubser, K. (2008). Spirituality as a Resiliency Quality in Xhosa-speaking Families in South Africa. *Journal of Religion and Health*, 47(3), 288-301. doi:10.1007/s10943-007-9157-7

- Griffa, M. & Moreno, E. (2005). *Claves para una psicología del desarrollo: adolescencia, adultez y vejez*. Argentina: Lugar Editorial.
- Grotberg, E. (2006). ¿Qué entendemos por resiliencia?, ¿cómo promoverla?, ¿cómo utilizarla? En E. Grotberg (Ed.), *La resiliencia en el mundo de hoy, cómo superar las adversidades* (pp.17-59). Barcelona: Gedisa.
- Gutiérrez, R. (2013). Teorías interpretativas del arte mueble paleolítico. *Tiempo y sociedad*, 11, 5-61. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4237766>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, L. (2006). *Metodología de la investigación*. México: MC Graw Hill.
- Hill, P. & Pargament, K. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religión and spirituality. *American Psychologist Association*, 58(1), 64-74. Recuperado de <http://psych415.class.uic.edu/Readings/Hill,%20Conceptualization%20of%20spirituality,%20AmPsy,%202003.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). *Evolución de la Pobreza Monetaria 2008-2015*. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1347/libr.pdf
- Kahneman, D., Krueger, A., Schkade, D., Schwartz, N. & Stone, A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312, 1908-1910. doi: 10.1126/science.1129688
- Krishnakumar, S. & Neck, C. (2002). "The "what", "why" and "how" of spirituality in the workplace". *Journal of Managerial Psychology*, 17(3), 153–164. doi: 10.1108/02683940210423060
- Koenig, H. (1991). *Is religión good for your health? The effects of religión on physical and mental health*. New York, Estados Unidos: The Haworth Pastoral Press.

- Koenig, H. (2002). Religion congestive heart failure, and chronic pulmonary disease. *Journal of Religion and Health*, 41(3), 263-278. doi: 10.1023/A:1020241004572
- Jaramillo, D., Ospina, D., Cabarcas, G. & Humphreys, J. (2005). Resiliencia, espiritualidad, aflicción y tácticas de resolución de conflictos en mujeres maltratadas. *Revista de salud pública*, 7(3), 281-292. Recuperado de <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v7n3/v7n3a04.pdf>
- Jaramillo, A., Carvajal, S., Marín, N. & Ramírez, A. (2008). Los estudiantes universitarios Javerianos y su respuesta al sentido de la vida. *Pensamiento psicológico*, 4(11), 199-208. Recuperado de http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com_joomlib/ebooks/PS11-12.pdf
- Levin, J. (2010). Religion and mental health: theory and tesearch. *International Journal of Applied Psychoanalytic studies*, 7(2), 102-115. doi: 10.1002/aps.240
- Lopes, E. Campos, E., Beijo, L, Goyata,S. & Pillon, S.(2011). Eficacia de diferentes instrumentos para la atribución del diagnóstico de enfermería sufrimiento espiritual. *Revista latino-americana de enfermagem*, 19(4), 902-910.doi:10.1590/S010411692011000400008
- Lupiani, M & Gala, F. (2011). *El optimismo inteligente, el humor y la resiliencia apoyos de la autoestima, amortiguadores de la depresión y del dolor y potenciadores de la curación del afrontamiento al estrés y la enfermedad*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Francisco_Gala/publication/302995252_EL_OPTIMISMO_INTELIGENTE_EL_HUMOR_Y_LA_RESILIENCIA_APOYOS_DE_LA_AUTOESTIMA_AMORTIGUADORES_DE_LA_DEPRESION_Y_DEL_DOLOR_Y_POTENCIADORES_DE_LA_CURACION_Y_DEL_AFRONTAMIENTO_AL_ESTRES_Y_LA_ENFERMEDAD/links/5734d5d908ae9f741b281ef8?origin=publication_list

- Luthar, S. (2003). *Resilience and vulnerability*. New York, Estados Unidos: Press syndicate of the university of Cambridge. Recuperado de <http://catdir.loc.gov/catdir/samples/cam033/2002073614.pdf>
- Mansilla, A. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, 3(2), 105-116. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf
- Masuda, D. & Sorttheix, F. (2012). Work-family values, priority goals and life satisfaction: A seven year follow-up of MBA student. *Journal of Happiness Studies*, 13, 1131-1144. doi: 10.1007/s10902-011-9310-6
- Martínez, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245- 258. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742006000300003&script=sci_arttext
- Martínez, L. (2016). Satisfacción con la vida. *Boletín Polis*, 17, 3-16. Recuperado de <http://www.icesi.edu.co/polis/boletin17.html>
- Marra, R. (2012) Un aporte de la resiliencia a la clínica psicoanalítica. *Psicología: teoría e práctica*, 14(3), 168-179. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872012000300014&lng=pt&tlng=es
- Martínez, M., Méndez, C. & Ballesteros, B. (2004). Características espirituales y religiosas de pacientes con cáncer que asisten al Centro Javeriano de Oncología. *University Psychology*, 3(2), 231-246. Recuperado de http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V3N209caracteristicas_espirituales.pdf
- Masten, A. & Coatsworth, D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. Recuperado de http://www.academia.edu/17976399/The_

development_of_competence_in_favorable_and_unfavorable_environments_Lessons_from_research_on_successful_children

Mayordomo, T. & Meléndez, J. (2013). *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital* (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Valencia, España. Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/29244/tesis%20TMR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Menoni, T. & Klasse, E. (2007). Construyendo alternativas al dolor: Reflexiones sobre la resiliencia en el barrio Casabó, cerro de Montevideo. *Revista Uruguaya de Enfermería*, 1(2), 25-39. Recuperado de <http://rue.fenf.edu.uy/rue/index.php/rue/article/view/136/133>

Melillo, A. & Suárez, E. (2001). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

Ministerio de Salud del Perú. (2013). *Análisis de la situación del cáncer en el Perú 2013*. Lima, Perú: Askha. Recuperado de http://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis_cancer.pdf

Montaner, C. (2012). La vivencia religiosa como elemento potenciador de la autoestima. Un análisis desde el personalismo. *Revista Iberoamericana de Personalismo Comunitario*, (18), 45-48. Recuperado de <http://www.personalismo.net/persona/sites/default/files/psicoterapia-02.pdf>

Morales, J. (1994). Sociedad y Bienestar: el concepto de bienestar. *Anuario Filosófico*, (27) 602-611. Recuperado de <https://hdiunlp.files.wordpress.com/2014/09/sociedad-y-bienestar-julic3a1n-morales.pdf>

Moreira, A., Koenig, H. & Lucchetti, G. (2014). Clinical implications of spirituality to mental health: review of evidence and practical guidelines. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(2), 176-182. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2013-1255>

- Mosqueiro, B. (2015). *Religiosidade, resiliência e depressão em pacientes internados* (Tesis inédita de maestría). Universidad do Rio Branco do Sul, Brasil. Recuperado de <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/119442/000969829.pdf?sequence1>
- Mytko, J. & Knight, S. (1999). Body, mind and Spirit: towards the integration of religiosity and spiritually in cancer quality of life research. *Psychooncology*, 8(5), 439-450. Recuperado de www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10559803
- Novella, A. (2002). *Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes* (Tesis inédita de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/621/1/Flores_cm.pdf
- Oñate, M. (1989). *El autoconcepto: Formación, medida e implicaciones en la personalidad*. Madrid: Narcea
- Organización de las Naciones Unidas. (2011). *Resumen sobre el Informe Mundial sobre la discapacidad*. Recuperado de http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/summary_es.pdf?ua=1
- Organización de las Naciones Unidas. (2013). *El cáncer*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>
- Organización de las Naciones Unidas. (2013). *El sida en cifras*. Recuperado de http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/JC2571_AIDS_by_the_numbers_es_1.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia*. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/145089/1/WHO_NMH_NVI_14.2_spa.pdf?uu=1

- Paloutzian, R. & Ellison, C. (1982). Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life. En L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 224-236). New York: John Wiley Sons.
- Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R & Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. México: Mc Graw Hill
- Papalia, D., Olds, S. & Feldman, R. (2009). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw Hill.
- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping, theory, research and practice*. New York: Guilford Press
- Pargament, K. & Abu Raiya, H. (2007). A decade of research on the psychology of religion and coping. *Revista Psyke y Logos*, 28, 742-766. Recuperado de <http://ojs.statsbiblioteket.dk/index.php/psyke/article/viewFile/8398/6958>
- Pargament, K. & Hill, P. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74. doi 10.1037/0003-066X.58.1.64
- Pérez, J. (2007). Estudio exploratorio sobre el tema de espiritualidad en el ambiente laboral. *Anales de psicología*, 3(1) 137-146. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v23/v23_1/17-23_1.pdf
- Peterson, C. & Seligman, A. (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. Washington, Estados Unidos: APA and Oxford University Press.
- Petersen, C. (2008). *Espiritualidad en la Tercera Edad* (Tesis inédita del doctorado). Universidad de La Frontera, Temuco, Chile. Recuperado de <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico8/8Psico%2008.pdf>

- Piedmont, R., Sherman, M. & Sherman, N. (2012). Maladaptively high and low openness: the case for experiential permeability. *Journal of Personality*, 80, 1641–68. doi:10.1111/j.1467-6494.2012.00777x
- Pinto, A. (2007). Bienestar espiritual de los cuidadores de niños que viven enfermedad crónica. *Investigación en enfermería: Imagen y Desarrollo*, 9(1), 19-35. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1452/145212858003.pdf>
- Príncipe, W. (1983). Toward defining spirituality. *Studies in Religion*, 12(2), 127-141. doi:10.1177/000842988301200201
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2014). *Informe sobre Desarrollo Humano 2014*. New York, Estados Unidos: PUND. Recuperado de <http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr14-summary-es.pdf>
- Quiceno, J. & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 5(2), 321-336. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67916260008>
- Quiceno, J. & Vinaccia, S. (2013). Resiliencia, percepción de enfermedad, creencia y afrontamiento espiritual religioso y calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide. *Psicología Caribe*, 30(3), 590-619. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2013000300008
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22a ed.). Madrid, España: Autor.
- Rehm, M. & Allison, B. (2009). Exploring Spirituality of University FCS Students: A Resource for Resiliency. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 101(4), 12-17. Recuperado de

http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?_nfpb=true&_&ERICExtSearch_SearchValue_0=EJ880591&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=EJ880591

Riberas, G., Navarro, C. & Puig, D. (2001). Satisfacción con la vida, autoestima y expectativas de futuro desde la perspectiva. *Educación Social*, 19, 66-73. Recuperado de <http://www.ra.co.cat/index.php/EducacioSocial/article/viewFile/165389/381497>

Rivera, A. & Montero, M. (2007). Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos. *Salud Mental*, 30(1), 39-47. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/582/58230106.pdf>

Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, 26(80), 291-302. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862009000200014&lng=pt&tlng=es.

Rodríguez, M., Fernández, M., Pérez, L. & Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 11(2), 24-49. Recuperado de http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispaoahispanoam_psicologia/volumen11_numero2/articulo_2.pdf

Rose, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., & Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances de Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v33n1/v33n1a03.pdf>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, Estados Unidos: Princeton University Press/Gallager.

Rounding, K., Hart, K., Hibbard, S. & Carroll, M. (2011). Emotional resilience in Young adults who were reared by depressed parents: the moderating effects off offspring religiosity/spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 13, 236-246. Recuperado

de https://www.researchgate.net/publication/232880732_Emotional_Resilience_in_Young_Adults_Who_Were_Reared_by_Depressed_Parents_The_Moderating_Effects_of_Offspring_Religiosity_Spirituality

Ryan, R., Huta, V. & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*, 9(1), 130-170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4

Saavedra, G. & Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, 14, 31-40. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a05v14n14.pdf>

Salgado, A. (2012). *Efectos del bienestar espiritual sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de Argentina, Bolivia, Perú y República Dominicana* (Tesis inédita de doctorado). Universidad Nacional Mayor San Marcos, Perú. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3293/1/salgado_la.pdf

San Martín, E. (2012). *Resiliencia y espiritualidad en situaciones de crisis familiar, desde una perspectiva teórica y empírica* (Tesis inédita de maestría). Universidad del Bío Bío, Chile. Recuperado de http://cybertesis.ubiobio.cl/tesis/2012/sanmartin_e/doc/sanmartin_e.pdf

Sánchez, B. (2009). Bienestar Espiritual en personas con y sin discapacidad. *Aquichán*, 9(1), 8-18. Recuperado de <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/164/306>

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Vergara.

Singleton, K. (2004). *Promoting Livelihood and Coping Strategies of Groups Affected by conflicts and Natural Disasters*. Ginebra, Suiza: International Labour Office. Recuperado

de http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_emp/@emp_ent/@ifp_crisis/documents/publication/wcms_116543.pdf

Sheehy, G. (1984). *Las Crisis de la edad adulta*. Barcelona: Grijalbo.

Smith, L., Webber, R. & De Frain, J. (2013). Spiritual well-being and its relationship to resilience in young people, a mixed methods case study. *Sage Open*, 3(2), 1-16.doi: 10.1177/2158244013485582

Shin, D. & Johnson, D. (1978). Avowed happiness an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(4), 475-492. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/27521880>

Souza, T. & Cerveny, C. (2006). Resiliência psicológica, revisão da literatura e análise da produção científica. *Revista interamericana de Psicología*, 1(40), 119-126. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440113>

Suárez, O., Munist, M. y Kotliarenco, M. (2004). *Resiliencia: Tendencias y perspectivas*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones de la UNLA.

Tanyi, R. (2002). Towards clarification of the meaning of spirituality. *Journal of Advanced Nursing*, 39(5), 500-509. Recuperado de <http://faith-health.org/wordpress/wp-content/uploads/7163977.pdf>

Tapia, A., Tarragona, M. & Gonzales, M. (2012). *Psicología positiva*. México: Trillas

Taranu, O. (2011). *Estudo da relação entre resiliência e espiritualidade numa mostra portuguesa* (Tesis inédita de grado). Universidad de Lisboa, Brasil. Recuperado de https://docs.di.fc.ul.pt/bitstream/10451/4338/1/ulfpie039540_tm.pdf.

Tavares, J. (2001). *Resiliência e educação*. São Paulo: Cortez.

- Tinley, S. (2006). *Spirituality and the experience of being a member of a family with hereditary breast and ovarian cancer* (Tesis inédita de doctorado). Universidad of Utah, Estados Unidos.
- Torres, W. (2003). *Utilización de Internet y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora* (Tesis inédita de doctorado). Universidad Mayor de San Marcos, Perú. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/558/1/Torres_aw.pdf
- Tugade, M. & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3132556/>
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia, una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista psicodidáctica*, 10(2), 61-79. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17510206>
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative. *Social Indicators Research*, 24, 1-34. Recuperado de <http://repub.eur.nl/pub/16148/91a-full.pdf>
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3, 87-116. Recuperado de <http://hdl.handle.net/1765/16195>
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1279.pdf>
- Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-177. Recuperado de <http://www.resiliencescale.com/wp-content/uploads/2014/06/Wagnild-Young-psychom-R.pdf>

- Walsh, F. (2010). Spiritual diversity: multifath perspectives in family therapy. *Family Process*, 49(3), 330-348. doi:10.1111/j.1545-5300.2010.01326.x
- White, E. (1952). *Meditaciones diarias*. Buenos Aires, Argentina: ACES.
- White, E. (1961). *Profetas y Reyes*. Buenos Aires, Argentina: ACES.
- White, E. (1961). *El camino a Cristo*. Buenos Aires, Argentina: ACES.
- Willard, E. (2010). *El Espíritu de las disciplinas ¿cómo transforma Dios la vida?* Miami, Florida: Vida.
- World Health Organization. (1988). *WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB)*. Ginebra, Suiza: Social Change and mental health. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/70897/1/WHO_MSA_MHP_98.2_eng.pdf
- Yoffe, L. (2006). *Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos* (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Palermo, Argentina. Recuperado <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2012.pdf>
- Yoffe, L. (2012). Beneficios de las prácticas religiosas espirituales en el duelo. *Avances en Psicología*, 20(1), 2-10. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/avances2012/laurayoffe.pdf>
- Yunes, M. & Szymanski, H. (2002). Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas. En J. Tavares (Ed.), *Resiliência e Educação* (pp. 20-66). São Paulo: Cortez.
- Yunes, M. (2001). *A questão triplamente controvertida da resiliência em famílias de baixa renda* (Tesis inédita de doctorado). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil. Recuperado de <http://www.openthesis.org/documents/triplamente-controvertida-da-em-de-345142.html>

Yunes, M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família.

Psicologia em estudo Maringá, 8, 75-84. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v8nspe/v8nesa10.pdf>

Zabala, M., Vázquez, M. & Whetsell, M. (2006). Bienestar espiritual y ansiedad en pacientes

diabéticos. *Aquichán*, 6(1)8-21. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=7416_0103

Zimmerman, M. & Arunkumar, R. (1994) .Resiliency research: implications for schools and

policy. *Social policy report: society for research in child development*, 8(4), 1-18. Recuperado de <http://www.srcd.org/sites/default/files/documents/spr8-4.pdf>

Anexos

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Escala de Bienestar Espiritual y Escala de Resiliencia

Hola, mi nombre es Karen Somaira Noguera Flores, estudiante del X ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Peruana Unión, estoy realizando un proyecto con dos escalas de medición. Ambas escalas tienen como propósito recolectar información concerniente al bienestar espiritual y resiliencia. Y dicha información permitirá determinar si el bienestar espiritual influye significativamente sobre el nivel de resiliencia en estudiantes de dos universidades del distrito de Lurigancho.

Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dichas escalas si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda ambas escalas, así mismo puede dejar de llenarlo en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a somy2811@gmail.com

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.

A continuación, se detallan las instrucciones para el llenado de las escalas.

Anexo 2

ESCALA DE BIENESTAR ESPIRITUAL

DATOS PERSONALES								
Edad	Género		Lugar de Procedencia			Carrera Profesional	Año que cursa en la carrera profesional	Religión
	M	F	Costa	Sierra	Selva			

¿Participas activamente en alguna comunidad religiosa?	Tiempo que frecuenta dicha comunidad religiosa

Instrucciones:

Lee cuidadosamente los siguientes ítems e indica marcando con aspa (X) tu posición frente a ellas, tomando en cuenta las siguientes opciones. Responde de manera sincera, tomando en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

TD	Totalmente en desacuerdo
ED	En desacuerdo
MD	Moderadamente en desacuerdo
MA	Moderadamente de acuerdo
DA	De acuerdo
TA	Totalmente de acuerdo

N°	Ítems	TD	ED	M D	M A	DA	TA
1	Encuentro satisfacción al rezar Dios en privado						
2	Creo que Dios me ama y cuida de mí						
3	Creo que Dios es alguien impersonal al que le tiene sin cuidado mis situaciones cotidianas						
4	Tengo una relación personal significativa con Dios						
5	Me siento bien de saber que Dios dirige mi vida						
6	Creo que Dios está interesado en mis problemas						
7	Mi relación con Dios es poco satisfactoria						
8	Mi relación con Dios me ayuda a no sentirme solo(a)						
9	Me siento completamente satisfecho(a) cuando estoy en comunión con Dios						
10	Mi relación con Dios contribuye a mi sensación de bienestar en general						
11	Creo que Dios tiene un propósito especial para mi vida						
12	No le encuentro sentido a mi existencia						
13	Siento que la vida es una experiencia positiva						
14	Me siento desubicado sobre mi futuro						
15	Me siento bastante realizado en la vida						
16	Tengo una sensación de bienestar sobre mi existencia						
17	No disfruto mucho de la vida						
18	Me siento bien sobre mi futuro						
19	Siento que la vida está llena de insatisfacciones						
20	La vida no tiene mucho significado						
21	Creo que existe algún propósito real para mi vida						

Anexo 3

ESCALA DE RESILIENCIA

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones e indica marcando con aspa (X) la opción que mejor indique su grado de acuerdo o desacuerdo con cada ítem. Responde de manera sincera, tomando en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

TD	Totalmente en desacuerdo
ED	En desacuerdo
MD	Moderadamente en desacuerdo
MA	Moderadamente de acuerdo
DA	De acuerdo
TA	Totalmente de acuerdo

N°	Ítems	TD	ED	M D	MA	DA	TA
1	Cuando planeo algo, lo realizo	1	2	3	4	5	6
2	Generalmente busco la manera de salir de los problemas	1	2	3	4	5	6
3	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo(a) sin depender de los demás	1	2	3	4	5	6
4	Mantengo el interés en aquellas cosas importantes para mí	1	2	3	4	5	6
5	Me siento bien si tengo que estar solo(a)	1	2	3	4	5	6
6	Me siento orgulloso(a) de las cosas que he logrado en mi vida	1	2	3	4	5	6
7	Soy amigo(a) de mí mismo(a)	1	2	3	4	5	6
8	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6
9	Tengo la capacidad de tomar decisiones cuando es necesario	1	2	3	4	5	6
10	Tomo las cosas por una	1	2	3	4	5	6
11	Las experiencias difíciles del pasado me ayudan a enfrentar las dificultades que se me presentan	1	2	3	4	5	6
12	Tengo autodisciplina	1	2	3	4	5	6
13	Me mantengo interesado(a) en las cosas,	1	2	3	4	5	6
14	Por lo general encuentro algo de qué reírme	1	2	3	4	5	6
15	El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles	1	2	3	4	5	6
16	En una emergencia, soy alguien en quien las personas pueden confiar	1	2	3	4	5	6
17	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista	1	2	3	4	5	6
18	Mi vida tiene sentido	1	2	3	4	5	6
19	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	1	2	3	4	5	6
20	Generalmente tengo energía para hacer aquello que tengo que hacer	1	2	3	4	5	6

¡MUCHAS GRACIAS!

Anexo 4

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO Y MÉTODO
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Bienestar espiritual Resiliencia	Transversal Explicativo
¿El nivel de bienestar espiritual influye en el nivel de resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho?	Determinar si el bienestar espiritual influye significativamente en el nivel de resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho .	El nivel de bienestar espiritual influye en el nivel de resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho		

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
1. ¿El nivel de dimensión religiosa influye en los componentes de resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho ?	1 Determinar si la dimensión religiosa influye significativamente sobre los componentes de la resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho.	1. El nivel de dimensión religiosa influye en los componentes de resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho		
2. ¿El nivel de dimensión existencial influye en los componentes de resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho .	2. Determinar si la dimensión existencial influye significativamente sobre los componentes de la resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho.	2. El nivel de dimensión existencial influye en los componentes de resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho		

