

**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias Tecnológicas Sociales y Humanidades**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**ESPIRITUALIDAD Y FELICIDAD EN JOVENES Y ADULTOS DE  
COMUNIDADES RELIGIOSAS**

Tesis presentada por la Bachiller:  
**Aucapuri Yucra, Angela**  
Para optar el Título Profesional de:  
**Licenciada en Psicología**  
Asesor:  
**Dr. Martínez Carpio, Héctor**

**Arequipa-Perú**

**2019**

FACULTAD CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

INFORME DICTAMEN BORRADOR TESIS

VISTO

EL BORRADOR DE TESIS TITULADO:

"ESPIRITUALIDAD Y FELICIDAD EN JOVENES Y ADULTOS DE COMUNIDADES  
RELIGIOSAS"

SE RESUELVE:

PRESENTADO POR los BACHILLERES

AUCAPURI YUCRA, ANGELA

Del Dictamen:

*favorable para sustentación*

Observaciones:

---

---

---

---

---

Arequipa, <sup>09</sup> de <sup>Julio</sup> del 2019

*Hector Martínez Carpio*  
.....  
DR. HÉCTOR MARTÍNEZ CARPIO

*Jol Chirinos Castillo*  
.....  
MGTER. JOL CHIRINOS CASTILLO

## DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

Dedico esta tesis con gratitud y en memoria de DR. Tito Cuentas Butrón, mi maestro y mentor, por fomentar el insight y la curiosidad intelectual, por su contribución a la psicología de Arequipa a través de la formación de numerosos profesionales, parte de esta investigación ha sido respaldado por los recursos teóricos brindados por él. De igual manera a la contribución y mente de apertura de mis profesores universitarios y profesores que me enseñaron en el colegio por sus generosas enseñanzas y tareas, parte de mi desarrollo profesional se las debo a ellos.

Las investigaciones tienen un plus, necesitan alguien que crea más y se arriesgue. Estoy agradecida con las comunidades religiosas por su trato servicial y a los líderes de las comunidades, por su actitud innovadora e interesada en la formación espiritual de muchas personas.

La personalidad no es perfecta, está modelada por diversos aspectos, agradezco a mis amigos; los más cercanos; quienes han leído mis borradores y con mucha sinceridad me han ayudado a resolver mis dudas, exageraciones, idealismos y errores personales. Gracias por acompañarme en este camino.

Esta tesis también está dedicada a mi hermana Eve y a mis padres, por ser como son, por cuidarme y animarme a continuar mis anhelos propios.

Por último y no menos importante dedico esta tesis A Dios; el proveedor de felicidad eterna; quien me conoce de verdad, en mis silencios y en todas mis estaciones del año, quien me ha permitido tener esta experiencia.

Angela Aucapuri Yucra

## RESUMEN

El estudio investigó como las facetas de la espiritualidad, se relacionan con la felicidad en una muestra equivalente compuesta por 487 líderes, con un tiempo de participación de 1 a 57 años, de comunidades religiosas: Adventista, Católica, Evangélica, Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos días. Los miembros de comunidades religiosas, completaron La escala de Espiritualidad, Religiosidad y Creencias Personales de World Health Organization, (WHOQOL-100-SRPB), la escala de Felicidad de Lima (EFL) y una ficha demográfica. La espiritualidad, predijo mejores niveles de felicidad en la etapa de adultez media, las facetas de espiritualidad de mayor predominancia son la fortaleza espiritual y el significado y objetivo de la vida. Los resultados demuestran relación estadísticamente significativa alta entre espiritualidad y felicidad.

**Palabras Clave:** Facetas de la espiritualidad, validación, comunidades religiosas.

## ABSTRACT

The study investigated how the facets of spirituality are related to happiness in an equivalent sample composed of 487 leaders, with a time of participation 1 to 57 years, of religious communities: Adventist, Catholic, Evangelical, Church of Jesus Christ of Saints of the last days. Members of religious communities completed the World Health Organization's Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs Scale (WHOQOL-100-SRPB), La escala de Felicidad de Lima(EFL) and a demographic data. Spirituality, predicted better levels of happiness in the middle adulthood stage, the facets of spirituality of greater predominance are the spiritual strength and meaning and purpose of life. The results demonstrate a statistically significant high relationship between spirituality and happiness.

**Keywords:** Facets of spirituality, validation, religious communities.

## INTRODUCCIÓN

Desde el nacimiento de la humanidad, la curiosidad e inquietud del hombre es el conocimiento, su afán por el descubrimiento de la verdad en diversas áreas lo ha llevado a hacerse cuestionamientos sobre el origen de la vida, la creación del universo presentando múltiples teorías; pero también han surgido diversas preguntas sobre la existencia de la espiritualidad, de Dios, de la cual han derivado las religiones.

La espiritualidad, es un factor importante en el desarrollo de las creencias religiosas de las personas, desde tiempo atrás ha sido vinculada a la sensación de bienestar interno e ideas del más allá de la vida, después de la muerte. El interés de la psicología científica es conocer la relación, si existiera, o no entre un comportamiento característico de la religión, la espiritualidad y la experiencia de bienestar subjetivo y/o felicidad en el aquí y ahora (Seligman, 2003).

La psicología tradicional, estuvo centrada en el estudio clínico del comportamiento para ayudar a solucionar y superar los trastornos psicológicos, así también ha contribuido con importantes avances terapéuticos en la recuperación de las personas; existen muy buenos logros en este campo, así Seligman (2003) señala que se ha elaborado procedimientos terapéuticos para más de catorce trastornos psicológicos, pero que la verdadera misión de la psicología es la de propiciar el desarrollo de las habilidades de las personas como la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y el logro del bienestar subjetivo o felicidad.

Así también a través de los años, el pensamiento religioso ha influido socialmente de manera que cumple un rol significativo en la cultura, política y desarrollo de los pueblos al fomentar una cultura de fraternidad y persuadir al ser humano a tener una inquietud

razonable por una sociedad más justa (Sutton, Kelly, Griffin, Worthington. Jr. & Dinwiddie, 2018).

En este contexto los avances del estudio de la espiritualidad durante las últimas décadas han sido profundizados por quienes la curiosidad intelectual los ha llevado a estudiar las relaciones existentes entre las características significativas de la espiritualidad y el alcance del bienestar subjetivo (Diener, Tay & Myers, 2011). Aunque en nuestra realidad actual algunos sectores consideran que es factible vivir sin religión, debido a una serie de acciones fallidas e inconsistencias en ciertas religiones y malas interpretaciones de los textos sagrados; sin embargo, el avance científico y la curiosidad intelectual por la religión influye constante e inconscientemente en la mentalidad del ser humano y en las naciones como un modelo de espiritualidad, regulación y ajuste emocional. La religión, guarda desde los inicios afinidad con lo sagrado tiene el poder para reformar vidas y alterar intereses individualistas a universales y solidarios (Diener et al, 2011).

Conociendo la pluralidad dentro de una misma comunidad respecto a la espiritualidad y el efecto que este tiene en el curso de la conducta religiosa surge el interés de descubrir de qué manera las personas que asisten a comunidades religiosas construyen la felicidad, considerado este como un estado emocional, positivo, variable según el temperamento subjetivo personal (Seligman, 2003) y si esta variable es un indicador importante y va en relación directa con el desarrollo de la espiritualidad, según la edad de desarrollo de jóvenes y adultos de los asistentes a cuatro comunidades religiosas.

En las revisiones de la escasa literatura en el medio, no se ha encontrado indicios de que existe una relación entre espiritualidad y felicidad en las distintas comunidades religiosas más identificadas en nuestro medio.

## ÍNDICE

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
CAPITULO I MARCO TEORICO .....	1
Problema de Investigación: .....	2
Variables:.....	2
Variable 1: Espiritualidad.....	2
Variable 2: Felicidad .....	2
Interrogantes Secundarias:.....	2
Objetivo General: .....	3
Objetivos Específicos .....	3
Antecedentes Teóricos Investigativos .....	3
Espiritualidad: .....	3
Facetas de la Espiritualidad: .....	7
La conexión espiritual (Faceta 1). .....	7
Significado y el objetivo de la vida (Faceta 2) .....	10
Las experiencias de temor reverencial y asombro (Faceta 3).....	12
Integridad (Faceta 4).....	13
La fortaleza espiritual (Faceta 5) .....	15
La paz interior (Faceta 6).....	15
La esperanza y optimismo (Faceta 7) .....	16
La fe (Faceta 8).....	19
Felicidad .....	25
Sentido positivo a la vida (Ausencia de Sufrimiento Profundo). .....	28
Resiliencia .....	28
Satisfacción con la vida .....	33
Gratitud.....	33
Vitalidad .....	34
Realización personal .....	34

Bienestar material y felicidad.....	34
Salud y longevidad. ....	35
Alegría de vivir .....	37
Sentido del humor.....	37
Espiritualidad y Felicidad.....	38
Hipótesis .....	41
<b>CAPITULO II DISEÑO METODOLOGICO .....</b>	<b>42</b>
Diseño de investigación.....	43
Técnica e Instrumentos .....	43
Ficha demográfica:.....	43
Cuestionario de Espiritualidad, Religiosidad y Creencias Personales .....	43
Descripción del instrumento: .....	43
Validez y confiabilidad del instrumento:.....	44
Percentiles de la faceta espiritualidad, religiosidad y creencias personales .....	46
Escala de Felicidad (EFL).....	46
Descripción del instrumento .....	46
Validez y confiabilidad:.....	47
Percentiles de la Escala de Felicidad de Lima .....	47
Estrategias de Recolección de Datos: .....	48
Población y Muestra. ....	48
Criterios de Procesamiento de la Información: .....	49
<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>68</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>75</b>
<b>SUGERENCIAS.....</b>	<b>76</b>
<b>LIMITACIONES.....</b>	<b>77</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>78</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>87</b>
Anexo A: Consentimiento Informado .....	88
Anexo B: Ficha Demográfica.....	89

Anexo C: Test De Campo.....	90
Anexo D: Autorización del uso del instrumento WHO QOL SRPB.....	94
Anexo E: Translation Methodology .....	95
Anexo F: Validez De Expertos.....	97
Anexo G: Escala De Felicidad De Lima .....	101
Anexo H: WHOQOL-100 Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB).....	102
Anexo I: Imagenes.....	127



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Espiritualidad y Felicidad de los Participantes</i> .....	50
Tabla 2 <i>Facetas de la Espiritualidad en las Participantes</i> .....	51
Tabla 3 <i>Faceta 1: Conexión Espiritual y Felicidad</i> .....	53
Tabla 4 <i>Faceta 2: Significado y Objetivo de la Vida y Felicidad</i> .....	54
Tabla 5 <i>Faceta 3: Experiencia de Temor Reverencial y Felicidad</i> .....	55
Tabla 6 <i>Faceta 4: Integridad y Felicidad</i> .....	56
Tabla 7 <i>Faceta 5: Fortaleza Espiritual y Felicidad</i> .....	57
Tabla 8 <i>Faceta 6: Paz Interior y Felicidad</i> .....	58
Tabla 9 <i>Faceta 7: Esperanza y Optimismo</i> .....	59
Tabla 10 <i>Faceta 8: Fe y Felicidad</i> .....	60
Tabla 11 <i>Filiación Religiosa de los Participantes y Espiritualidad</i> .....	61
Tabla 12 <i>Filiación Religiosa de los Participantes y Felicidad</i> .....	62
Tabla 13 <i>Factores de la Felicidad General de los Participantes:</i> .....	63
Tabla 14 <i>Felicidad y Relación Sentimental</i> .....	65
Tabla 15 <i>Periodos de Aduldez y Espiritualidad</i> .....	66
Tabla 16 <i>Periodos de Aduldez y Felicidad:</i> .....	67



# **CAPITULO I**

## **MARCO TEORICO**

### **Problema de Investigación:**

¿La espiritualidad de miembros de jóvenes y adultos de comunidades religiosas se relaciona con la felicidad?

### **Variables:**

#### **Variable 1: Espiritualidad**

Constructo motivacional que refleja los esfuerzos del individuo para crear un amplio sentido de significado personal para su vida (Piedmont, 2004) El instrumento WHOQOL–SRPB evalúa las siguientes dimensiones mencionadas por Saxena (2006): la conexión espiritual, el significado y objetivo de la vida, las experiencias de temor reverencial y asombro, la integridad, la fortaleza espiritual, la paz interior, el optimismo, la esperanza y la fe y describe en niveles bajo, medio, alto.

#### **Variable 2: Felicidad**

Es un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado, evaluado por medio de la ausencia de sentimientos depresivos, fracaso o pesimismo, satisfacción con la vida, realización personal, y alegría de vivir (Alarcón, 2009).

### **Interrogantes Secundarias:**

- ¿Cuáles son los niveles de espiritualidad de los participantes?
- ¿Existe relación entre los niveles de espiritualidad y niveles de felicidad de los líderes de comunidades religiosas?
- ¿Cuáles son los niveles de espiritualidad y niveles de felicidad de los líderes de acuerdo a su filiación religiosa?
- ¿Cuál es el nivel de espiritualidad y felicidad de las líderes que participan en comunidades religiosas de acuerdo con la edad de desarrollo?

### **Objetivo General:**

Determinar la relación entre la espiritualidad y felicidad en líderes de cuatro comunidades religiosas.

### **Objetivos Específicos**

- Conocer los niveles de espiritualidad de los participantes
- Conocer los niveles de espiritualidad y niveles de felicidad de los líderes de acuerdo a su filiación religiosa.
- Determinar si existe relación entre los niveles de espiritualidad y los niveles de felicidad de los líderes de comunidades religiosas
- Explorar las diferencias en el nivel de espiritualidad y felicidad de los líderes que participan en comunidades religiosas de acuerdo con su edad de desarrollo.

### **Antecedentes Teóricos Investigativos**

#### **Espiritualidad:**

La necesidad humana de certeza, integridad y expansión de la conciencia con el anhelo de poseer una conciencia más altruista y de desapego del individualismo es definida como espiritualidad esta va más allá de la dimensión de religiosidad.

La espiritualidad busca conexión, significado, autenticidad y autorrealización, toda persona debería tomar en consideración ser espiritual, a pesar de no tener ideas religiosas (Seligman, 2003). La distinción entre los términos religiosidad y espiritualidad se ha convertido en algo trascendente a medida que un creciente número de personas se identifican como espirituales pero no religiosas (Zinnbauer, 2013). Esta orientación se ha convertido en una afirmación; no es necesario ser religioso para ser espiritual (Marler & Hadway, 2002). Es posible buscar lo sagrado fuera de una comunidad religiosa (espiritual y no religioso) o ser religioso sin ser espiritual (intentar

perseguir lo sagrado sin conseguir resultados en un contexto religioso) además integrar la espiritualidad a lo institucional e individual así también reconociendo que la religión tiene componentes individuales como institucionales (López & Shane, 2003).

La religiosidad se diferencia de la espiritualidad por seguir normas y comportamientos a través de congregación de personas ya que contribuye al creyente la posibilidad de adquirir conocimiento e ir más allá de lo inmanente. Si el creyente integra estas normas en el diario vivir el resultado es la espiritualidad, se vivirá con mayor madurez porque es su motivación y compromiso principal, sin embargo, si éste no es congruente con el conocimiento que le ofrece la religión a través del dominio de las escrituras expuestas en los libros sagrados correspondientes según su religión, se convierte en un rasgo no significativo en la vida de la persona (Rivera, Ledesma & Montero, 2005)

Según Lazarus y Folkman (1986), los seres humanos somos por naturaleza proactivos y creativos, constantemente investigamos el significado a la vida y si no logramos concretar las acciones planeadas adaptamos estrategias para transformar valores, metas y esfuerzos. Algunas personas parecen experimentar una tensión entre la religión y espiritualidad, sin embargo; para muchos, la religión aún continúa siendo el hogar de la espiritualidad (Pargament, Mahoney, Exline & Jones, 2013).

Al respecto Seligman (2003), define que el ser humano logra la trascendencia espiritual cuando encuentra conexión entre las fortalezas emocionales con algo superior o permanente, ésta trascendencia espiritual es facilitada por cálidos sentimientos positivos, que le generan emociones agradables, por ejemplo el amor, es un sentimiento definitivamente conocido por todos, porque fomenta atención, conexión social y el cuidado del bienestar de los demás, en algunas ocasiones sin esperar retribución (Cavanaugh, Bettman & Luce, 2015). Así, la compasión condiciona a un

deseo posterior de ayudar y alentar acciones prosociales para reducir el sufrimiento del otro (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010).

Worthington 2008, citado por Davis et. al (2015) incluyó una taxonomía ligada a la espiritualidad en la cual se incluye a fuentes teístas, como no teísta por la cual se puede experimentar un sentido de cercanía con la espiritualidad de diversas fuentes. La espiritualidad teísta. Implica una conexión o unidad con Dios o Ser superior que le guía y protege. La práctica de la espiritualidad teísta en un contexto religioso permite mantener una relación significativa e íntima con un ser superior, a través de la formación de virtudes entendidas en los textos sagrados, permite ajuste hacia la vida cotidiana que puede ser transformada significativamente (Davis et. al, 2015).

La espiritualidad humana implica unidad o conexión y sentido de humanidad por otros (Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf & Saunders, 1988). Por ejemplo, uno puede tener un fuerte sentido de espiritualidad y presenciar paz interior al ver a la gente responder colectivamente y con altruismo después de un desastre natural. Piedmont (1999, citado por Simkim 2015) menciona la existencia de otros componentes de la trascendencia de la espiritualidad humana: (a) aceptación de la vida de las otras personas, sin realizar juicios de valor; (b) habilidad de vivir con las inconsistencias de la vida, disfrutar el momento presente y ser protagonista de crecimiento personal; y (c) agradecer por las experiencias de la vida admirando lo auténtico.

La auto-espiritualidad. Asociada a un profundo sentido de integridad y conexión con el sentido más altruista de uno mismo. Esta fuente de espiritualidad no se refiere a ser objeto narcisista o de adoración sobre el yo, sino que implica buscar un sentido de autenticidad, profunda sinceridad, congruencia y aceptación sobre sí mismo y sobre sus virtudes personales sin necesidad de compararse o difamar a alguien con la finalidad de sentirse más admirable que el otro. (Saxena, 2006).

La espiritualidad de la naturaleza. Implica un sentido de conexión con la naturaleza o la creación (Kamitisis & Francis, 2013). Tales experiencias pueden experimentarse en el cuidado del medio ambiente y al presenciar una escena natural, como las estrellas en el cielo o sentir la brisa del mar o un vínculo fuerte y sentido de cuidado de otros animales, plantas y la naturaleza en general.

La espiritualidad trascendente. Implica un sentido de cercanía, conexión con algo que parece completamente fuera del orden físico. Un aspecto definitorio de la espiritualidad trascendente es el sentido de que el objeto de la espiritualidad es indescriptible para la ciencia o imposible de describir adecuadamente (Piedmont, 1999, citado por, Davis, Van-Tongeren, Hook & De Blaere, 2015).

Si bien la espiritualidad se presenta a partir que el ser humano nace, ésta se manifiesta de manera autónoma y en su plenitud en la adultez, motivo por el cual la presente investigación la estudia en ese periodo del desarrollo. De acuerdo a Papalia, Sterns, Feldman y Camp (2009) la adultez abarca: La Adultez Emergente es un periodo según Erickson culturalmente construido, abarca las edades de 18 a 25 años, la cual se identifica como un periodo de exploración, para construir la identidad, y un periodo en el medio, entre la adolescencia y la adultez.

En el comienzo de la adultez emergente, la persona se encuentra inserto en la familia de origen, pero aumentan las expectativas de ser una persona independiente. Durante esta etapa la persona sigue vinculado a la presencia de actividades temporales además desarrolla el pensamiento reflexivo además el pensamiento post formal que involucra intuición y emoción. Al final de esta etapa la persona comienza a establecer compromisos serios y ganar recursos necesarios para mantenerlos, sin embargo, algunos adultos emergentes quedan en la etapa llamada moratoria perpetua, una etapa la cual se liberan de las presiones de compromisos duraderos y no logran madurar. Lo ideal es

que a los 30 la persona adopte conductas más independientes y asuma compromisos con la familia o pareja.

En la adultez temprana de 26 a 39 años se agudiza el pensamiento reflexivo además de la lógica completa, también involucra la intuición y la emoción, éste por medio de la experiencia en diversos contextos culturales, además se distingue por la independencia del contexto familiar de origen, la dedicación y responsabilidad a una carrera, una pareja y posiblemente a la familia.

La adultez media *de los 40 a 60 ó 65* es una época de ganancias y pérdidas, la persona se encuentra en buena condición física, cognoscitiva y emocional, asume sus acciones con competitividad, las habilidades maduras hacia el trato personal contribuyen a la solución de problemas prácticos, aunque se dan cambios biológicos, la conducta y los estilos de vida influyen en su secuencia y magnitud.

### **Facetas de la Espiritualidad:**

#### **La conexión espiritual (Faceta 1).**

La oración, dada la complejidad dentro de cada tradición de fe, una sola definición sobre este concepto puede tornarse difícil debido a la diversidad interna que rodea cada religión, sin embargo, ciertas prácticas como la oración y meditación son casi universales (Newberg & Waldman, 2009). Las prácticas contemplativas como la oración teísta y la meditación de compasión (Lutz, Dunne & Davidson, 2007) son las prácticas espirituales más extendidas en todo el mundo, en algunas personas pueden ser un factor importante para regular, o dar soporte a su vida cotidiana.

La oración, definida por James (1902 indicado por Simkim, 2015) como toda expresión de comunión interior o conversación con un poder al cual se le

reconoce como divino. Esta definición se ajusta a las creencias teístas ligadas al cristianismo y judaísmo asimismo se ajusta paralelamente a otras tradiciones religiosas como el budismo (Breslin & Lewis, 2008). La clasificación de la oración ofrecida por (Poloma & Gallup 1991, citados por Finchan & Beach, 2013) se identifican diversas maneras de mantener conexión con un ente divino :

(a) la oración ritual, aquella oración que puede ser recitada leyendo un texto por ejemplo en la tradición Católica el Credo; (b) la oración de petición, en ella se incluye solicitudes con la intención de satisfacer necesidades materiales específicas (ejemplo: salud, bienestar familiar, etc.); (c) la oración coloquial, en la que se expresa un lenguaje cotidiano para comunicarse con lo divino; y (d) la oración meditativa, estilo de ejercicio mental diseñado para elevar la reflexión y conciencia espiritual, y permitir entrenar a la mente de manera específica, permite estar en la presencia de lo divino hasta conseguir que la conciencia actúe de manera trascendente. La oración meditativa involucra la atención y el despertar de los sentidos permite reflexionar y tomar en conocimiento palabras escritas en textos sagrados, ejemplo, el Padrenuestro o meditación mindfulness.

Algunas investigaciones dan muestra que cuando las personas enfrentan una crisis personal aumentan la frecuencia de oración aun así asistan a servicios religiosos. Las personas como los practicantes de una comunidad religiosa a menudo informan asistir a un lugar de culto, sosteniendo que la figura divina es omnipresente. (Newberg & Waldman, 2009). Ambas prácticas espirituales oración y meditación desprovistas en contextos religiosos generan paz, conciencia y compasión por los demás de manera física y emocional; mantienen un equilibrio estructural saludable, que a medida sea constante, ralentizará el proceso de envejecimiento, asimismo las prácticas religiosas y altos niveles de espiritualidad

están asociados con una progresión lenta de la enfermedad de Alzheimer (Newberg & Waldman, 2009).

En los estudios sobre la oración o la meditación se encontró que las personas que poseen prácticas religiosas perciben un mayor bienestar psicológico, paz interior y son más reflexivas, estas prácticas además favorecen con frecuencia la sensación de emociones positivas como mayor autoestima, compasión y sentimientos de esperanza (Piedmont, 2004). Tanto la oración como la meditación pueden incluir el uso de textos religiosos, canciones o rituales de movimiento, pero la meditación generalmente se refiere a una actividad más larga e intensa. Neurológicamente, se ha descubierto que cuanto más se reza o se medita, más cambios ocurren en el cerebro; cinco minutos de oración una vez a la semana pueden tener poco efecto, pero cuarenta minutos de práctica diaria, durante un período de años, traerán cambios permanentes en el cerebro (Beuregard & Paquette, 2006 ).

Ladd ,Cook , Foreman & Ritter (2018) refieren a través de investigaciones de tomografía por emisión de positrones mientras 6 participantes religiosos y 6 participantes no religiosos recitaban un versículo de biblia (Salmo 23, un pasaje de la biblia utilizado en una oración formal en la tradición cristiana) mostraron resultados significativos permitiendo la activación del esquema (corteza prefrontal dorso-lateral derecha mostrando más actividad que los cerebros de los participantes no religiosos) Los participantes religiosos en este contexto también mostraron una mayor activación en las zonas responsables del estado de alerta corporal (corteza frontal dorso-medial) que las personas no religiosas. En la tradición católica repetir una oración por ejemplo el rezo del Rosario tiene un efecto sincrónico sobre los ritmos vasculares de los practicantes. Asimismo, en

una investigación realizada a personas religiosas durante la oración del Señor “El Padre Nuestro”, se muestra el incremento de la actividad en regiones en la unión temporo-parietal, región temporo-polar, corteza prefrontal medial izquierda mostrando una mayor actividad; este patrón asociados con emociones como amor y felicidad.

Asimismo, el giro cingulado, juega un rol importante activándose y siendo desarrollado en las prácticas religiosas debido a que está involucrado con el aprendizaje, memoria episódica, atención enfocada, regulación emocional, evaluación moral y empatía. Los hallazgos se alinean con trabajos recientes que demuestran distinciones entre oraciones y conversaciones. Ladd, et al. (2012). En la oración y meditación hay la intención consciente: para las monjas, su objetivo es acercarse a Dios, para los budistas, experimentar conciencia pura.

A diferencia de personas con espiritualidad teísta, las personas que rechazan creencias experimentarán cierto grado de conflicto emocional y confusión intelectual. El cerebro de un ateo que meditaba en Dios no encuentra cambios significativos en la actividad neuronal (Newberg & Waldman, 2009).

### **Significado y el objetivo de la vida (Faceta 2)**

El propósito de la vida tiene tres dimensiones: un propósito superior, el área espiritual, un propósito medio, el área familiar y un propósito inferior, la obtención de calidad de vida. El yo espiritual, representa lo sagrado del ser humano, la parte trascendental está reflejado en la práctica de valores universales y le llamamos consciencia, dentro de la consciencia se encuentra la fe y el amor. Estas construcciones a lo largo de la vida nos ayudan a entender la relación entre espiritualidad, emociones positivas y resiliencia. Pilares como "significado

personal", "propósito en la vida" y "crecimiento postraumático" aunque difieren de distinto modo son componentes que ayudan a encontrar significado (Chamorro, 2016)

Los tres constructos pueden entenderse en términos más generales como formas o fuentes de significado positivo en la vida de una persona, se podría decir que la mente puede ser condicionada por ciertos pensamientos e ideas, éstas aprendidas a través de nuestra vida y de las malas experiencias que nos marcan de una manera desfavorable, haciéndonos creer que somos incapaces para alcanzar ciertas tareas o destrezas. Para hallar el propósito de la vida necesitamos tener en claro que es lo que queremos ser en la vida y cómo podemos alcanzar esto.

Chamorro (2016), refiere que el propósito de la vida se ramifica en varios aspectos, el propósito de la vida, de tener un trabajo es alcanzar productividad en algo en lo cual hayamos desarrollado talento y sea útil, el propósito de los estudios universitarios, no está en obtener un título universitario más bien en poder aplicar lo aprendido, el propósito de tener familia es formar un núcleo, protegerlo, compartir y desarrollar, el propósito de tener una casa en el sentido espiritual se refiere a construir un hogar, una familia con amor, respeto y solidaridad, el propósito de estar en una comunidad es compartir, trabajar y apoyar a los demás.

La vida moderna bombardea de gustos superficiales en un atropello inconsciente a la auténtica felicidad. Debemos buscar la excelencia personal aunque en algunos momentos podemos vistos abrumados por el dolor estos pueden ser eliminados si cultivamos buenas actitudes, buen sentido común, voluntad, paciencia y prudencia. No pierda la fe por algo que no salió como

pensaba, no pierda sus creencias por la fallas de otros, no deje de amar por una traición o un amor fallido, no pierda el interés de compartir por que una persona no fue agradecida con usted, no pierda el entusiasmo por un insensible y aunque el ser humano es emocional, intente gastar sus energías en mejorarse a sí mismo, critique a las personas con buena intención aunque es difícil y se necesite carácter y fuerza personal perdone en el momento que se sienta preparado y elogie con sinceridad. Si resumimos el propósito de varios de los aspectos mencionados, el propósito de la vida puede ser resumido solo en uno el propósito de la vida es amarse a sí mismo y amar a los demás y quien ama de verdad alcanza la felicidad. (Chamorro, 2016).

### **Las experiencias de temor reverencial y asombro (Faceta 3)**

En relación a las personas que profesan la fe cristiana, El temor de Dios, consiste en un sentimiento de profunda reverencia, éste es demostrado a través del aprecio que se tiene a su amor leal y la bondad, es el reconocimiento de que Él es Juez Supremo y es Todopoderoso, es dueño del tiempo y del espacio, de la verdad y que su voluntad es agradable y es posible hacerse realidad para aquellos que le temen. Así también todo lo que es eterno está en Él, todo lo que está fuera de Dios es temporal y cambiará, no importa cuán bueno, noble, potente o perdurable pueda parecer, dejará de ser en algún momento. (Bevere, 2006)

El temor de reverencial a Dios es esencial para los que quieren servirle, es “El principio de la sabiduría” (Sl 111:10), (Pr 9:10). Ésta; es el resultado de muchos factores, entendimiento, perspicacia. Las personas que encuentran sabiduría en Dios, son cautas, no crédulas (Proverbios 14:15). Pueden prever el mal y prepararse para enfrentarlo. El entendimiento es la aptitud de analizar un asunto y percibir la relación de sus elementos entre sí y con el todo, captando así su significado. La

perspicacia implica percatarse de las razones y comprender por qué cierto proceder es correcto o incorrecto. En Proverbios 8:13: “El temor de Dios significa odiar lo malo”. Impide que se siga un mal proceder, porque “En el temor de Dios uno se aparta de lo malo” (Pr 16:6.).

Grundler (1922, citado por Peterson y Seligman, 2004) analiza cuatro clases de experiencias que a menudo facilitan, son ejemplos e inspiran el trascender religioso y temor reverencial: (a) el mundo de la naturaleza; (b) obras de arte inspiradas, por ejemplo Miguel Ángel cuando pintó la capilla Sixtina; (c) eventos históricos y personales que sugieren una visión y voluntad que es más que humana; (c) el testimonio de vida de las personas trascendentes de gran virtud

#### **Integridad (Faceta 4).**

Según Cloud (2006), Cuando se vive de este modo, se puede construir relaciones sociales saludables y se puede alcanzar éxito se es capaz de inspirar con las palabras y acciones, sé es convincente, se puede motivar a otras personas a tener acciones constructivas a través del ejemplo. La integridad, se encuentra en el “talento personal” y permite llevar la trascendencia a intereses personales y dedicarse a ser parte de una misión mayor.

Permite optar por la responsabilidad y corrección con honestidad, el respeto hacia sí mismo determinarán si el talento, actitud, energía y su capacidad le permitirá tener éxito; podemos decir que las personas no alcanzamos la integridad en todas las áreas de nuestra vida a veces los malos hábitos no pueden parecer ser problema, pero pueden generar conflicto para las personas o familiares más cercanos a uno. Usualmente al escuchar la palabra integridad, pensamos en moral y ética, no en desempeño. Sin embargo; la integridad permite mejorar las

relaciones interpersonales siendo estas más saludables y menos conflictivas esto permite construir a largo y corto plazo mejor autoestima y autovaloración. Te vuelves más valioso como persona y como emprendedor, las personas valoran tu integridad, eres visto como alguien que cumple. (Cloud, 2006).

La integridad, permite interactuar con personas que están dispuestas a acompañar en alcanzar un compromiso, las personas ven tu importancia y obtienes mejores oportunidades, las personas quieren incluirte en proyectos más grandes y conforme se incrementa el valor personal eres capaz de elegir en que proyecto quieres participar. La persona íntegra es confiable, esta confianza es notoria, no hay nada que temer, aunque haya equivocaciones, estarás para ayudarme, harás el bien, aunque no haya alguien que este mirando

Esta palabra en forma de virtud, no refiere sobre si la moralidad es parte de la trascendencia sino a la capacidad del ser humano para enfrentar las demandas de la realidad, depende mucho del carácter de una persona. (Cloud, 2006)

Ésta es una tarea compartida, cuando alguien provee y complementa experiencias adecuadas a nuestro talento natural sin embargo, las fortalezas se convierten en debilidades, cuando se carece de la otra parte que permite el equilibrio. Alcanzar la integridad depende de las decisiones y hábitos que se vuelven parte de la identidad y naturaleza personal.

Según Cloud (2006) vivir con integridad, es reconocer que no es posible tener éxito sin la ayuda de los demás por lo cual ofrecemos el mismo nivel de respeto a los otros, es vivir como la mejor versión de uno, se otorga respeto viviendo de una forma consistente con los valores y propósitos personales, esos factores guían cada decisión.

### **La fortaleza espiritual (Faceta 5)**

Se refiere al soporte espiritual que permite estabilidad, la capacidad de enfrentar dificultades. Esta fortaleza es externa puede verse como parte de un modo de filosofía personal, el apoyo familiar o el apoyo de una comunidad. Conforman el carácter y facilita actuar con disciplina mental que influye en la paz y felicidad interior, riqueza y sabiduría que debe ser compartida con los demás. (Social Change and Mental Health cluster World Health Organization, 1998). Esta virtud puede observarse en una persona religiosa y creyente quien considera que su fortaleza espiritual está en la palabra de Dios a su vez está relacionada con la oración y la fe. (Newberg & Waldman, 2009).

### **La paz interior (Faceta 6)**

Algunas, celebridades, músicos y actores son considerados personas de influencia, personajes que muestran en sus redes sociales aparente felicidad pero...¿A qué se debe que su vida personal esté en un caos de infelicidad y divorcios múltiples? La mayoría de ellos viven demasiado de energía nerviosa concentrada en los sentidos. Comen en exceso, sexo promiscuo, la intoxicación da través de bebidas alcohólicas y las drogas, todo esto produce una pseudo felicidad (Zuazua, 2012).

La vida diaria, muchas veces está mal acompañado de excitación emocional, mental y física que perturba y desequilibra el flujo de la fuerza vital diaria, la virtud de tener paz interior es aquella de tener en cuenta que estamos cumpliendo nuestro propósito personal, la voz interior que permite tener conciencia que vamos en el rumbo correcto.

La persona que posee paz interior está en paz con los demás, es equilibrada, tiene sus sentidos plenamente identificados, presenta una inteligencia aguda y receptividad adecuada, propio de la receptividad de los sentidos que se encuentran en ese estado, fácilmente no se mueve por los impulsos y deseos también se evidencia en la manera cómo viven sus vidas a diario, no utiliza sus fortalezas como un recurso de denigrar a los demás, aprende a disfrutar del silencio y del desapego hacia las personas.

### **La esperanza y optimismo (Faceta 7)**

Ahora más que nunca, esta sigue siendo la mejor medicina para superar el miedo, la esperanza es el resultado de dominio, apego y supervivencia. Esta palabra tiene raíz solamente en la tradición judeocristiana y es parte de las principales virtudes teologales. Aunque muchas veces es confundida con la palabra optimismo, existen distinciones dentro de esta familia de sinónimos. La esperanza, se refiere a un estado emocional de insatisfacción previo para las circunstancias de la vida que son extremadamente adversas por ejemplo mencionando algún veterano de guerra, víctima de terrorismo o de crimen violento, la traición de un cónyuge, un adulto gravemente flagelado o abusado sexualmente cuando era niño o un portador de enfermedad crónica o incurable. En contraste, el término optimista adoptado en el año 1700 por Leibniz a diferencia de la esperanza es un término reciente que asume que el optimismo es un estado del pensamiento puramente expectante hacia el futuro, un modo de pensar reflejado donde el bien predominaría sobre el mal (Peterson & Seligman, 2004).

Esta virtud ofrece un respaldo genuino y una paz duradera frente a la rendición del dolor, el sufrimiento o la pérdida. La esperanza es una virtud poderosa que incluye las necesidades más básicas de protección y que puede ser un proceso de

transformación psicológica y espiritual permite actuar de manera emocional, motivacional y con confianza de que, a pesar de la circunstancia adversas, en un futuro se darán los mejores resultados y permitirán mantener un mejor ánimo en el momento presente. La esperanza, es un factor importante para el afrontamiento y supervivencia. Las personas con más esperanza tienen menos complicaciones y se recuperan más rápido. Los pacientes de cáncer viven más que aquellos con menos esperanza. Las personas con VIH que tienen más esperanza muestran un sistema inmunológico significativamente más fuerte (Peterson & Seligman, 2004).

El dominio biológico de la esperanza está basado en el “*dominio, apego y la supervivencia*”. La investigación ha aislado tres componentes importantes: el hemisferio derecho, la hormona oxitocina y una estructura en forma de nuez dentro del lóbulo temporal llamada amígdala. El lóbulo frontal desarrolla la planificación y la iniciativa asociada con la esperanza. El daño al lóbulo frontal en caso de una lobotomía produce apatía e indiferencia. La amígdala, ayuda a humanos como a otros animales a distinguir los encuentros seguros o inseguros y la hormona oxitocina involucrada con el reconocimiento de relaciones sociales está asociada a relaciones de confianza y generosidad en las personas (Scioli & Biller, 2010).

El segundo nivel para la construcción de la esperanza se da en las experiencias de crianza temprana derivado de una presencia segura, un sentido de propósito más trascendente, confiable, comprensivo y disponible que no realiza juicios, una presencia más espiritual que puede ayudar a crear un sistema de fe personal, una visión de un universo benigno, quizás incluso menos individual y más humanitario. Esto vendrá en la forma de un grupo eficaz de apoyo, un sistema de

experiencias con más significado y propósito, que le permitirá encontrar significado a la vida (Scioli & Biller, 2010).

El tercer nivel se da a través de los rasgos del carácter relacionados a los objetivos, viene de un punto medio entre el locus de control interno en el cual la persona esperanzada es responsable del resultado y el locus de control externo en la cual la persona confía en la disponibilidad como beneficiario de agentes externos, humanos, divinos o ambos. El lugar de control no reside dentro ni fuera del Yo sino que está mediado a través de una relación valiosa, un sentido de poder compartido como la columna vertebral de una relación sana entre médico y paciente, un buen vínculo de psicoterapia o una alianza positiva entre estudiante y maestro. La esperanza, es una carga compartida, un esfuerzo de equipo, guiado hacia un propósito superior y visto como benigno por todos. Así se mantiene una actitud de apertura por alcanzar niveles de intimidad y para crear vínculos con los demás. Este tercer factor de la esperanza está orientado a la supervivencia y la integridad espiritual estos rasgos proporcionan una forma de abordar desafíos de la condición humana de miedo, dolor, pérdida o muerte. (Scioli & Biller, 2010).

Los individuos más esperanzados priorizan las tareas, a pesar de las circunstancias muy adversas no se sienten atrapados. Utilizan múltiples formas de afrontamiento, incluidos los análisis lógicos de los pros y los contras, la capacidad de sopesar cuándo actuar y cómo responder, recuerdan estrategias pasadas que funcionaron para enfrentar situaciones similares, pero también pueden tomar técnicas prestadas por ellos mismos o por otros para manejar escenarios completamente diferentes. Las creencias espirituales, tienen una fuerte carga emocional y algunos psicólogos creen que está asociado al lado derecho del

cerebro, esto explica por qué es tan difícil definir en palabras lo es espiritualidad (Scioli & Biller, 2010).

Las personas pueden centrar su vida en una variedad de cosas, una deidad, una familia, una vocación, la disposición fiel a estos centros de valor significativos. Para una persona con inclinación a la experiencia espiritual y religiosa la búsqueda de la esperanza puede iniciarse a través de la participación en una oración de este modo pide guía, prudencia, consuelo y esperanza o un budista se retira a la meditación buscando perspicacia y paz interior (Peterson & Seligman 2004).

### **La fe (Faceta 8)**

Característica fundamental y universal que busca el ser humano en relación con la trascendencia, aunque la diversidad de tradiciones religiosas da muestra de lo que significa la fe, puede presentar una diversidad de formas a través de las prácticas y creencias religiosas, sin embargo, suele tener el mismo fin fundamental (Fowler, 1981).

Siendo la fe individual en algunas ocasiones, puede ser engendrada por una tradición religiosa. En la antigüedad decir “Creo que hay un Dios o creo que Dios existe”, era una expresión verbal extraña, la existencia de Dios se daba por sentada y, por lo tanto, no era necesario expresarlo (Fowler, 1981).

La fe debería ser religiosa, pero, de hecho, lucha por formarse y mantenerse hoy en muchas personas que sienten que no tienen acceso a ninguna tradición religiosa. Más allá de profesar alguna tradición o una determinada religión, o ser personas irreligiosas, guardan relación con aspectos relacionados a través de la coherencia que permite desarrollar significado en relación con la fuerza que crea

la vida. En la actualidad la fe, es motivada por la enseñanza de las doctrinas en personas creyentes, así también en agnósticas o ateas, en realidad, todos se preocupan sobre el modo de cómo vivir juntos, lo que permitirá que nuestra vida valga la pena, así también una fuerza que permita honrar y respetar éste dominio de sostener nuestro ser (Nieburg & Tillinh 1957, citados por Fowler, 1981).

Sin embargo, la representación de la fe no solo es religiosa, sino que va orientando al esfuerzo de pensamientos que es necesario para vivir, es decir en una dimensión más trascendente, más espiritual, pero en convivencia con la vida diaria que es más material, ello conlleva a una direccionalidad y consistencia con las nociones de metas. La fe, permite obtener calidad en la vida humana puede adoptar formas de serenidad, valentía, lealtad y servicio una sensación de confianza mezclado con alegría que permiten a uno sentirse rodeado de tranquilidad y encontrar significado en su propia vida, sin importar que pueda sucederle en un futuro evento inmediato. Las primeras experiencias de fe y fidelidad se inician desde que nacemos porque recibimos, acogemos con cariño a quienes nos quieren y a aquellos que se muestran confiables, empezamos a tener fe en personas que nos ofrecen una sensación de lealtad y fidelidad (Fowler, 1981) distingue varios estados en el desarrollo de la fe.

Desde la íntima simbiosis prenatal entre mamá y bebe, la fe inicia su desarrollo, nuestra adaptación al entorno durante la infancia depende más del cuidado y protección de nuestros cuidadores. Los seres humanos tenemos una innata capacidad para desarrollarnos, pero una adaptación favorable está condicionada por el medio ambiente favorable, el apego, la comunicación y la apertura a la novedad como factores que alienten y desafíen, sin estos factores podríamos vernos limitados en nuestro desarrollo. Cerca de los ocho meses, fuera

del vientre de mamá formamos imágenes mentales de objetos y así de nuestros cuidadores, el solo hecho de una ausencia breve de uno de ellos puede causar angustia y desesperación, el bebé reconfirma una sensación bienestar y confianza cuando el cuidador regresa. Es justo aquí, donde las primeras imágenes en la conciencia de alguien poderoso que provee protección, cuidado y benevolencia se inician esta etapa llamada fe indiferenciada ésta se caracteriza por lidiar con amenazas de abandono.

Estado 1: Fe proyectiva e intuitiva: El niño de dos a seis o siete años, desarrolla esta etapa dónde está influenciado por la fe así también va utilizando el habla como recurso para clasificar la novedad, y nuevos elementos los cuales recién conoce. La fe está observada en los padres como un reflejo de la imaginación, durante esta etapa es común y normal que los niños estén propensos a la fantasía. La lógica, responde ideas bastante diferentes. El niño aún le es difícil tener un pensamiento reversible esto significa que muchas conversaciones entre niños durante esta etapa se presentan como monólogos duales, cada uno hablando según lo que significa según su experiencia, sin embargo, no existe coordinación según su perspectiva y orden. Así también se carece de juicio crítico, lógica deductiva e inductiva. Las construcciones respecto a lo que significa la fe están relacionados a las historias de bien, mal, poder y tamaño.

Estado 2: Fe mítica literal: A la edad de nueve y diez años la mente es un instrumento bastante productivo puede realizar diversidad de actividades como escribir, contar, memorizar buenas historias, realizar cálculos matemáticos, construye un mundo más ordenado que permite distinguir la realidad de la fantasía, el egocentrismo

disminuye para dar paso a un niño más empirista. Durante esta etapa se narra la propia experiencia. El desarrollo de la etapa literal mítica surge la narrativa, la historia a través del cuento, el drama, el mito y la fantasía como un modo de dar coherencia a la experiencia. Estas creencias simbolizan su modo de percibir y son adquiridas por medio de reglas y actitudes morales. En esta etapa la fe es una construcción más lineal, por lo general suelen ser historias o basado en simbolismos y drama.

Estado 3: Fe sintética y convencional: Durante los 12 y la juventud se despliega el aprendizaje por medio del ámbito familiar y la sociedad en general citando algunos ejemplos como los medios de comunicación, las referencias de autoridad como maestros de la escuela y padres. Se organiza las creencias atribuyendo que la bondad es recompensada y la maldad es castigada. La fe durante esta etapa se toma en cuenta la perspectiva y las creencias se organizan en torno a un esquema basado en la justicia.

Estado 4: Individual o fe reflexiva: Esta etapa de transición suele ser a veces un poco difícil debido a que el adolescente empieza a responsabilizarse o equivocándose o no sobre su estilo de vida, creencias y actitudes. La auto identidad se permite observar en sus reacciones y juicios. Durante esta etapa los jóvenes reflexionan e intentan conocer y cuestionan el origen sobre ellos mismos, la vulnerabilidad, los estereotipos es la dependencia de referencias externas puede ser un factor por el cual algunos tengan inclinación a la espiritualidad u otros no.

Estado 5: Fe individual/reflexiva: Durante esta etapa la capacidad de reflexionar, tomar una actitud crítica sobre los valores, relaciones personales y responder a mitos personales sobre sí mismo, los demás, Dios, el mundo está en pleno florecimiento, las personas diferencian, desarrollan y reflejan los valores,

creencias personales, los cuales ha sido orientado durante etapas previas, por lo general durante esta etapa el ser humano ha alcanzado su identidad, asume con responsabilidad sus acciones y compromiso individual fuera del contexto social y comunitario al cual pertenezca. El ser humano en contraste, a otras etapas del desarrollo tiene un sentido más lógico, reflexivo e imparcial, presta una tendencia a considerar que la ciencia conduce a la implantación de nuevos conocimientos y a la modernización tecnológica, asimismo considera que hay fenómenos naturales, circunstancias en la vida, cierto orden en la naturaleza en general que no tienen explicación y son incuestionables e indescriptibles así mismo si la persona halla significado en la espiritualidad que le propicia la religión y le ayuda a mantener un afrontamiento positivo puede brindar ayuda e incentivar a otros a compartir lo mismo.

Estado 6: Universalizando la fe. Esta etapa se caracteriza por ser absolutamente diferente a todas, es muy difícil de llegar, aquí se crea zonas donde no existen prejuicios, ni cadenas políticas, ni sociales, ni económicas, ni ideológicas. Las personas universalizadoras son llamadas en ocasiones “revolucionarios”. La actitud ordinaria de estos seres universales es que son honrados, simples y a su vez muy lucidos además presentan una amplia variedad de cualidades que son admiradas y recordadas mucho después de su muerte estas particularidades son apreciadas porque son vasijas de lo que significa lo universal, ellos representan el por qué la vida es amada y fundamentada en un amplio sentido del servicio hacia los demás esta representación es considerada como un agente valioso en cualquier tradición de fe. Personajes que ejemplifican esta etapa excepcional son Gandhi, Madre Teresa de Calcuta, Martin Luther King, Nelson Mandela, pero estas personas no son perfectas ni auto realizadas en la concepción de Abraham

Maslow, sino son líderes que a través de estrategias no violentas van en la búsqueda agresiva de la verdad social que es la justicia.



## **Felicidad**

El deseo de alcanzar este estado de ánimo en el ámbito de la psicología positiva es un pensamiento incrustados por filósofos durante muchas épocas atrás, actualmente es un deber y derecho personal. Este anhelo de bienestar puede ser prolongado y está al alcance de todos puede obtenerse mediante el desarrollo de cualidades y virtudes personales (Zuazua, 2012).

La capacidad de distinguir representativamente entre tipos de bienestar difiere, el bienestar se distingue entre bienestar hedónico que está orientado a la maximización del placer y minimizar el dolor y los placeres corporales que son sentimientos positivos instantáneos, que tiene como fin la satisfacción y expresión a través de los sentidos, sed, hambre, descanso, sentimientos sexuales, fatiga, diversión, entretenimiento son superfluos, rápidos y de corta duración. No se debe confundir felicidad con placer esto no significa que hay que demonizar el placer, que es en sí una realidad buena, pero placer y felicidad son dos cosas no semejantes (Martínez, 2012).

La sociedad toma énfasis en la actualidad a satisfacciones instantáneas evidenciadas en las redes sociales basadas en el éxito, el poder, la belleza y el dinero. Una sociedad alienada, superficial y sin problemas, con alta tecnología, con excesiva prosperidad a costa de lo que sea. Es que el mercado nos promete la felicidad a través del consumo. Una felicidad vinculada a la adquisición de bienes y posesiones, fomentando la posesividad como fuente de felicidad. Los medios de comunicación y las redes sociales identifican ser feliz o está bien si consumo más, se puede conseguir todo con el menor esfuerzo posible, sin riesgos, sin enfermedades. A pesar de los progresos de la ciencia, la tecnología y la democracia. Si bien los países han mejorado materialmente y hay más horas dedicadas al entretenimiento y el ocio, los índices de felicidad subjetiva y prologada no han aumentado. Sin embargo, se nos quiere hacer creer que la felicidad se

puede comprar, en una sociedad que vive según la comparación y competencia de quien tiene más y termina confundido, provocando más inseguridad e insatisfacción (Martínez, 2012). De acuerdo con Alarcón (2009) la “eudaimonia” se extiende más allá de la felicidad, representa, el florecimiento humano, pretende encapsular el ser verdadero consigo mismo y trabajar hacia el crecimiento personal y el cultivo del potencial.

Confundir una vida feliz, con una vida agitada y eficaz. No siempre se es más eficaz por hacer más. La vida feliz no está asociada a una vida fácil sin dificultades (Martínez, 2012). La felicidad es producto del grado de satisfacción por haber conseguido un objetivo en la vida, la vivencia relacionada a emociones agradables, la capacidad de atenuar emociones negativas, y hacer frente a las circunstancias negativas que sucedan en la vida cotidiana (Martínez, 2012). La nueva psicología busca en medida contribuir al bienestar psicológico generado por las fortalezas internas (bienestar subjetivo, resiliencia, paciencia, esperanza, rasgos positivos individuales como capacidad de perdonar, inteligencia emocional, sabiduría y virtudes físicas (Alarcón, 2009).

Además, se puede ser feliz cuando se aprende a vivir con el condicionamiento de haber vivido una infancia difícil o tal vez complicada, hay huellas en las cuales se aprende a vivir sea una limitación física este es uno de los componentes más destacables de la felicidad, la resiliencia (Martínez, 2012). Es que en realidad la felicidad, presenta una amplia variedad de características variables según temperamento personal y la personalidad que desde la niñez ayudan a desarrollar una personalidad positiva, permitiendo aumentar recursos intelectuales, físicos y sociales es así que las personas que desarrollan una personalidad positiva recuerdan los sucesos positivos con mayor facilidad y olvidan los negativos a diferencia de las personas depresivas que recuerdan ambos aspectos. Las personas felices consideran el éxito como mérito suyo, sin

embargo, si fracasan culpan a los demás asimismo suelen considerar esas vivencias como algo fugaz e intrascendente. Las personas con tendencia depresiva son más ecuánimes en la valoración de éxito y fracaso (Seligman, 2003).

Winnicott (citado por Zuazua, 2012) cree que las raíces de nuestra felicidad están en que el niño desarrolle un sentido central de seguridad. Por haber recibido amor en el pasado. Quien esta psíquicamente sano y maduro es consciente que solo es posible ayudar a los demás y ser felices si en primer lugar lo es uno mismo. Según Zuazua (2012) la felicidad puede adquirir diversos significados en las etapas de la vida:

- El placer de los sentidos, propio de la juventud
- El compromiso en una actividad que tenga sentido en la edad adulta
- La satisfacción con haber conseguido lo esperado en la madurez
- La serenidad, la paz del espíritu respecto a la vida propio de la vejez

Según Lyubomirski (2011) la felicidad presenta un componente hereditario en un 50% sin embargo es algo que puede desarrollarse por medio del aprendizaje en un 40%. Las personas podemos alcanzar la felicidad cuando se solventa prioridades y estas pueden ser de naturaleza variada (material, ética, estética, psicológica, social, política y religiosa). Las personas que experimentan lo que significa la felicidad presentan los siguientes patrones de conducta:

- Presentan estrés y tienen situaciones difíciles, tragedias sin embargo se mantienen fuertes para hacer frente a las dificultades.
- Dedicar tiempo a su familia y amigos, fortalecen relaciones y disfrutan de ellas
- Expresan gratitud por lo que tienen.
- Suele ser personas serviciales ofrecen ayuda a sus compañeros de trabajo y transeúntes

- Suelen ser optimistas
- Viven el presente
- Tienen cuidado de su salud, practican ejercicio como un hábito a la semana y cotidianamente.
- Están comprometidos de manera íntegra con sus objetivos y aspiraciones.

En relación a la felicidad Alarcón (2009) y Lyubomirski (2011) consideran importantes algunos factores como el sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir.

### **Sentido positivo a la vida (Ausencia de Sufrimiento Profundo).**

Está relacionado con la ausencia de vivencias depresivas, los sentimientos de haber fracasado, el no tener razón del por qué vivir e intranquilidad, que en la actualidad está ligado con el concepto de resiliencia desarrollado por la psicología.

### **Resiliencia**

En algún momento en el transcurso de nuestras vidas somos o seremos golpeados por un evento difícil y traumático o grave, esta sensación negativa hace que la vida cambie de modo impredecible. Para algunas personas, este evento puede volverse crónico o quizás manifiesten síntomas depresivos o será parte de un recuerdo del cual será difícil salir en años, a pesar de esta situación suena alentador conocer que en hogares discordantes donde se viven en precarias condiciones, algunos niños y personas pueden desarrollar personalidades fuertes y estables, muchas personas encontraran formas de afrontar el desafío y se recuperarán. Estos sobrevivientes pueden informar que su tragedia les ha ayudado a florecer y a encontrar mayor significado en su vida diaria (Southwick & Charney, 2012).

La mayoría de nosotros inevitablemente enfrentaremos nuestros propios demonios eventos estresantes, traumas y tragedias, dificultades financieras, pobreza, separación familiar, enfermedades médicas y otros desafíos. Afortunadamente esta situación no es una sentencia de vida, para poder superar, crecer y resistir. La resiliencia en su significado original y más básico se define como la capacidad de recuperarse del estrés (Agnes, 2005, citado por Miller 2012).

En las ciencias físicas los objetos que son resilientes pueden recuperarse a su forma original después al doblarse o estirarse. En las personas, la resiliencia se refiere a la capacidad de rebotar después de encontrar una dificultad. En realidad, todos los seres humanos cultivamos características resilientes, cambiamos a un ritmo acelerado y las personas anhelan aún más paz interior, sentido de integridad y una conexión significativa consigo mismos (Southwick & Charney, 2012).

La resiliencia, tiene como paradigma que en el interior de cada persona hay una fuerza que impulsa a encontrar un sentido de autorrealización y armonía, esta fuerza puede ser llamada Dios, espíritu o resiliencia, permite alcanzar sabiduría a través de la experiencia (Richardson, 2002 citado por Bernadette ,2007).

Frankl (citado por Miller, 2012) fue una de las primeras personas que construyó su teoría y práctica en términos basados en la libertad, responsabilidad, él pensaba que el sufrimiento era necesario para encontrar el significado, el presenció en sí mismo como las fuertes creencias y el deseo de encontrarse pueden mejorar la resistencia en el contexto de la devastación y la pérdida de vidas. La Asociación Psicológica Americana (APA) considera la resiliencia como un proceso de adaptación a la adversidad, ésta es ordinaria y no extraordinaria, no se necesita unos genes superiores o fuerzas especiales o una mente brillante con

inteligencia por encima del promedio para superar la adversidad, solamente se necesita consciencia de cambio y dirección porque la vida puede sorprendernos en el momento menos esperado (Southwick & Charney, 2012).

La resiliencia se muestra dinámica, las personas cuando se encuentran en un momento de adversidad tienden a ser más competentes en algunas áreas de su vida, pero no en todas. Una persona puede mostrar resiliencia a edad temprana, pero la adaptación no depende únicamente de las personas sino a un manejo integral entre familia, amigos y la variedad, las características de la culturas y comunidades (religiones específicas y gobiernos, etc.) ya que el mundo cambia a un ritmo muy acelerado, la vida diaria exige mayor significado, armonía y conexión, las personas anhelan paz interior, armonía, integridad y coherencia en la vida difícil y en personas fragmentadas. Las personas desanimadas están direccionando sus vidas a fuentes espirituales para adquirir resiliencia. La gente quiere más terapia que solo el alivio de sus síntomas. El acceso a la religión y la espiritualidad son una parte fundamental para el desarrollo de la personalidad para ello es necesario integrar la colaboración entre organizaciones religiosas y profesionales de salud mental (Bernardette, 2007).

Entonces esto es a lo que se denomina optimismo realista de factores de resiliencia, la religión, la espiritualidad, el apoyo social, los modelos de conducta resilientes y ejemplares, la aptitud cerebral, las aptitudes físicas, la flexibilidad cognitiva y emocional, el significado y propósito personal. La combinación de estos factores contribuye a desarrollar resiliencia. Uno de los factores más importantes es tener apoyo con confianza dentro y fuera de la familia hacer planes realistas, tener una visión positiva y confiar en las capacidades personales. Al realizarse un análisis detallado, se identificó por medio de entrevistas que las

personas identificaron 10 mecanismos que se en todas ellos para lidiar con el estrés y el trauma, las personas mantuvieron una visión optimista, las personas ocuparon su atención en mantener una buena salud física para contagiarse y estar mentalmente fuertes, buscaron y aceptaron apoyo social e imitaron modelos de conducta sólidos y ejemplares, la mayoría también escogía prácticas espirituales y encontraron modos de aceptar aquello que no pueden cambiar, ponen atención a su salud y bienestar, usando sus experiencias traumáticas para el crecimiento personal, asumieron responsabilidad en su propio estado emocional y utilizaron este recurso para su crecimiento personal (Southwick & Charney, 2012).

Con respecto a la relación que se encuentra entre espiritualidad y resiliencia los investigadores ya han identificado la espiritualidad como un factor de prevención en contra al desarrollo de los trastornos mentales, con frecuencia la espiritualidad y la religión ayudan como factores de protección; la resiliencia en relación con la espiritualidad puede ser aumentada y afectar las relaciones, los valores de la vida, el significado personal y las formas de enfrentar el estrés; la relación entre espiritualidad y resiliencia puede ser compleja y sutil en el modo en que las personas enfrentan los momentos de estrés. Las familias utilizan la espiritualidad para enmarcar las situaciones de crisis en términos de creencias y objetivos compartidos como una forma de lograr la armonía y trabajar juntos para hacerles frente. En un estudio sobre familias en Sudáfrica, los investigadores hicieron preguntas abiertas sobre factores o fortalezas que habían ayudado recientemente a sus familias, encontraron que las personas identificaban la espiritualidad como un recurso importante para mostrar resiliencia a la situación. (Mc Cubbin, Fleming, Thompson, Neitman, Elver & Savas 1998).

Respecto a los estudios en personas jóvenes se ha documentado alto riesgo a conductas que carecían de influencias positivas en sus vidas, lejos de la bebida, la delincuencia y los problemas en la escuela. Las familias utilizan la espiritualidad para enmarcar las situaciones de crisis en términos de creencias y objetivos compartidos como una forma de lograr la armonía y trabajar juntos para hacerles frente (Mc Cubbin et.al 1998). Southwick & Charney (2012) al estudiar familias sudafricanas hicieron preguntas abiertas sobre factores o fortalezas que habían ayudado recientemente a sus familias, encontraron que las personas identificaban la espiritualidad como un recurso importante para mostrar resiliencia a la situación. Miller (2012) estudió a 400 pacientes atendidos por centros de salud mental en Los Ángeles (EE. UU) encontró que el 80% de los entrevistados usaban su creencia religiosa para hacer frente a sus síntomas de enfermedad psicológica y física y de esta manera disminuyeron sus síntomas depresivos, en el tiempo de permanencia en el hospital.

La espiritualidad es un importante factor de protección, los efectos de la fe religiosa, la creencia que existe algo más grande que uno mismo da significado a la vida aumentando la resiliencia por su influencia en las relaciones y valores de vida personal.

A estos factores como la religión, la espiritualidad, el apoyo a la comunicación, los modelos de conducta ejemplares, la aptitud cerebral, las aptitudes físicas, la flexibilidad cognitiva y emocional, el significado y propósito personal son los que se denomina optimismo realista de factores de resiliencia (Seaward, 2005, citado por Miller, 2012).

La religión promueve la bondad humana a través de la conducta civil, la dedicación a la comunidad y el culto comunitario. A menudo se toma el consejo

trate a otros como le gustaría ser tratado, el amor, la aceptación y el respeto mutuo. La combinación de factores contribuye a desarrollar resiliencia. Uno de los factores más importantes es tener apoyo con confianza dentro y fuera de la familia que proveen modelos a seguir, hacer planes realistas, tener una visión positiva y confiar en las capacidades personales (Southwick & Charney, 2012).

### **Satisfacción con la vida**

Las experiencias de una persona, suelen ser positivas o negativas y la forma como las valore le darán le harán sentir que su vida es valiosa y merece la pena. Las conductas mayormente relacionadas en este aspecto son la gratitud y la vitalidad. (Lyubomirski, 2015).

### **Gratitud**

La creciente evidencia muestra que la gratitud es ventajosa porque mejora el funcionamiento social y las relaciones interpersonales y apoya la capacidad de recuperación a lo largo de la vida, reduce el comportamiento y la patología antisociales, promueve la salud física y mental. La gratitud es fundamental para el desarrollo humano y que sus ventajas motivan la superación personal, ayuda a las personas a encontrar sentido y coherencia en la vida, permite reducir niveles de ansiedad al concentrar la atención en los aspectos por lo cual disfruta y siente beneficio y evitar pensar en la ansiedad que provoca la pérdida o carencia de un objeto o persona.

Cuando la gente expresa gratitud en alguna etapa de desdicha; ésta genera una sensación de adaptación aunque esta situación sea difícil de experimentar, así también las personas agradecidas son más amables, menos materialistas e individualistas, aprecian lo que otras personas hacen a favor, es decir que la

gratitud fomenta el vínculo social y fortalece relaciones interpersonales existentes, cuando una persona presenta infortunio, circunstancias difíciles en su vida personal, asimismo puede contrarrestar efectos de la adaptación hedonista (Lyubomirski, 2015).

### **Vitalidad**

Describe un aspecto dinámico del bienestar marcado por la experiencia subjetiva de la energía. Como indicador del bienestar orgánico, la vitalidad está directa e interactivamente relacionada tanto con el factor psicológico como con el somático. A nivel somático, la vitalidad está relacionada con el buen funcionamiento físico y el funcionamiento corporal, así como con la fatiga y la enfermedad. Alguien que está tenso, enojado o nervioso está lleno de energía, pero no es necesariamente vital. De hecho, algunas formas de activación son más vitalizantes, como la excitación y la negación asociadas con el conflicto interpersonal (Blanchflower, 2013).

### **Realización personal**

De alguna u otra las personas buscan a lo largo de su existencia, está relacionada con el bienestar material, la salud física y mental. (Martínez, 2012).

### **Bienestar material y felicidad.**

Las circunstancias de la vida como el nivel económico, ser rico o pobre, salud o enfermedad, tener la belleza física o no tenerla, estar casados o divorciados solo representan un 10 % de lo que realmente nos hace feliz (Lyubomirski, 2011). La felicidad, está relacionado a la categoría del ser sin la necesidad de aparentar, quizás no puede faltar nada materialmente, se puede tener todo incluso y aparentar divertirse, pero no sentirse auténticamente feliz (Martínez, 2012).

Se considera que los países más ricos son más felices que los pobres, sin embargo, su bienestar subjetivo no ha aumentado a pesar del crecimiento económico, asimismo estudios refieren que no hay una diferencia considerable en los niveles de felicidad de los estadounidenses más ricos en comparación a sus empleados administrativos y obreros (Diener, Horwitz & Emmons, 1984).

Otros estudios refieren que, si bien el dinero no otorga la felicidad, debido a que no todas las personas que tienen dinero son felices, es evidente que el dinero favorece el bienestar personal y la tranquilidad psicológica, lo que sí se ha comprobado lo que la felicidad aumenta con el nivel educativo y decrece con el desempleo (Alarcón, 2009).

### **Salud y longevidad.**

Niveles altos de bienestar subjetivo influyen en la salud y longevidad, en los procesos psicológicos, fisiológicos como salud, enfermedad y rapidez en la recuperación (Blanchflower, Oswald & Stewart 2013). La longevidad, puede estar relacionada con una variedad de factores que incluyen herencia, género, nivel socioeconómico, nutrición, apoyo social, atención médica, y características de personalidad y comportamiento Blanchflower et. al (2013) encontraron que las personas felices son más meticulosas en su alimentación, ingieren alimentos como frutas y vegetales. Los estudiantes universitarios que realizan ejercicio tienen mayores niveles de bienestar y un peso más saludable, los escáneres cerebrales lo expresan debido a que el área prefrontal muestra una frecuencia más positiva (Schneider et. al, 2009).

Las organizaciones religiosas presentan normas sociales vinculadas a tener cuidado sobre la salud personal, específicamente las personas que asisten a

comunidades religiosas tienen menos tendencia a fumar y menos probabilidades de repetir esta acción, de igual modo sobre abuso de alcohol y otras drogas (Blazer, Hays & Musick, 2002). El compromiso religioso ejerce un efecto positivo directo sobre la mortalidad, (dieta y ejercicio) así como efectos indirectos a través del apoyo religioso actúa como un mediador para ejercer estilos de vida, favorable y disminuir riesgo de mortalidad. El compromiso, fomenta prácticas saludables para promover la salud y prevenir las enfermedades. La actividad a través de la comunidad también tiene la hipótesis de predecir la mortalidad tanto directa como indirectamente a través de un apoyo social positivo y menores niveles de emocionalidad negativa. Las medidas de religiosidad están relacionadas con dieta más saludable comportamientos favorables de autocuidado se relacionan positivamente con el compromiso religioso y estilo de vida saludable (Boswell, Kahana, & Dilworth-Anderson, 2006).

La investigación demuestra que personas con una alta predisposición a la adversidad en la infancia predicen marcadores y niveles elevados de inflamación cardiovascular en años posteriores las personas que experimentan optimismo tienen niveles adecuados de frecuencia cardíaca, un sistema inmunológico fuerte asimismo menor producción de cortisol a lo largo del día. Esto se debe a que las personas adoptan actitudes más responsables de autocuidado y de esta manera obtiene inmunidad fisiológica (Ashton & Stepney, 1982).

Blanchflower et. al (2008) considera que las personas con personalidad y tendencia al neuroticismo o inestabilidad emocional tienen más probabilidades de fumar y al consumo excesivo de alcohol también se encontró que las personas con humor triste presentan una tendencia a comer sabroso como comida grasosa condimentada y procesada y dulces en lugar de fruta saludable.

Asimismo, estados emocionales complejos, ocasionan emociones negativas específicas. Estos elementos pueden provocar frecuencia cardiaca y presión arterial elevada, trastornos del sueño, respuesta galvánica elevada de la piel, que podría afectar la longevidad. La evidencia experimental brinda aún más evidencia directa para el efecto causal del bienestar subjetivo en la salud. Cuando las personas se ponen de buen humor después de una experiencia estresante, su sistema cardiovascular regresa a la línea base más rápidamente (Fisher, 2011). Las prácticas religiosas positivas a nivel de comunidad permite adoptar un estilo de vida más saludable

### **Alegría de vivir**

#### **Sentido del humor.**

El temperamento, es la manera como una persona reacciona e interactúa en el entorno, es la capacidad instintiva, hereditaria y natural de la personalidad. Según Hipócrates esta incluye 4 diferentes humores en cuerpo. Las personas sanguíneas, coléricas, melancólicas y flemáticas además Ivan Pavlov considera que el temperamento presenta cualidades que diferencian uno de otro: sistema nervioso fuerte, rápido y desequilibrado (colérico), sistema nervioso rápido y equilibrado (sanguíneo),

sistema nervioso lento y desequilibrado (melancólico) sistema nervioso lento y equilibrado (flemático). El sentido del humor, es algo que se debe al temperamento personal, las personas con temperamento sanguíneo y colérico son naturalmente más enérgicas y propensas a la risa pero tienen tendencia al descontrol efusivo en diferencia las personas flemáticas y melancólicas su estado emocional se mantiene más estable, racional pero con tendencia a la apatía.

El sentido del humor, se evidencia en el ingenio y estado de ánimo para hacer bromas, la persona inteligente emocionalmente y con empatía; la capacidad de identificarse con el estado emocional de otro; sabrá reírse con la gente y no de la gente esta reacción aumentará el modo como te aprecien los demás y ayudará a aliviar situaciones de tensión de manera esporádica (Dyer, 1976).

Otra forma de hallar alegría de vivir es conocer personas agradables con sentido de humor sano, la interacción en actividades positivas, gratificantes y el estilo de comunidad positivo practicado en comunidades religiosas fomenta la interacción en modo de apoyo social.

Además; otra forma de experimentar alegría de vivir es apresurarse al cambio, divertirse, evitar la vida rutinaria o hacer algo novedoso como viajar, practicar un hobby, practicar un deporte, disfrutar de espectáculos culturales, aprender un nuevo idioma, tocar un instrumento musical, cantar, bailar, jugar y actuar.

### **Espiritualidad y Felicidad**

Ha sido realizada variada investigación sobre la relación entre espiritualidad y sus consecuencias en la calidad de vida de las personas como la felicidad y/o bienestar subjetivo. La adolescencia suele ser entendida como una etapa de transición en la que se despierta la espiritualidad. Pandya (2017) encontró que la espiritualidad es crítica para que el adolescente pueda enfrentar los problemas internos tales como la salud mental, el sentirse bien y el estrés que se presenta con mayor intensidad en esta etapa del desarrollo, igualmente con los problemas de abuso de sustancias, relaciones interpersonales y problemas de ajuste. Pandya (2017) aplicó un programa que tuvo varios componentes como la autoconciencia, la meditación y trabajo de mindfulness, para mejorar la espiritualidad de adolescentes y después de su aplicación encontró que

la sensación de felicidad aumento significativamente en el grupo de adolescentes, aunque hubo otras variables que intervinieron como el contexto cultural del cual provenían y la innata religiosidad que se poseyera. Fisher (2011) considera que la espiritualidad es un estado dinámico de bienestar que se refleja en la calidad de las relaciones que las personas tienen cuatro dominios: el dominio personal donde la persona se relaciona consigo mismo, con su yo; dominio comunitario por el que la persona se relaciona intensamente con otras personas; dominio ambiental, que le permite conectarse con la naturaleza; y el dominio trascendental, relacionado con algo o alguien más allá del nivel humano. El modelo de salud y bienestar espiritual de los cuatro dominios proporciona un claro esquema conceptual que comprende las diversas expresiones sobre la espiritualidad.

Jafari et.al (2010) consideran que la espiritualidad es un factor multidimensional que incluye una dimensión vertical y una dimensión horizontal; su dimensión vertical se refiere a la relación con Dios y la dimensión horizontal se refiere a los sentimientos relacionados con los objetivos de vida y la satisfacción sin considerar una religión especial, la espiritualidad conlleva el tener una relación con un poder superior que contiene la sublimación más allá del Yo. Ello permite que las personas con alguna enfermedad o no aumente su resiliencia a las enfermedades y su efectividad en la disminución de sus síntomas físicos y mentales, el dolor, los problemas relacionados con la enfermedad, la ansiedad y depresión; permite incrementar la capacidad adaptativa de las personas con los factores estresantes relacionados con los tratamientos de enfermedades que se presentan a lo largo de la vida.

La espiritualidad considerada como un aspecto importante en los seres humanos, tiene relación con el mejoramiento de la salud, Faribors, Fatemeh & Hamidreza (2010) en un estudio con enfermeras en Irán encontraron que las enfermeras con alta

inteligencia espiritual (para ellos la espiritualidad puede ser considerada como una forma de inteligencia) son más felices en sus vidas, lo que demuestra que hay alta correlación entre la espiritualidad y actividades espirituales y quienes buscan realizar actividades espirituales tales como ayudar a los demás y compasión puede experimentar mayor felicidad. Estos investigadores afirman que, en la teoría cognitiva se acepta que las personas felices experimentan más eventos que son considerados culturalmente positivos y que, inclusive eventos neutrales, son experimentados como positivos. De hecho, las personas son capaces de incrementar su felicidad y prosperar controlando sus pensamientos, por tanto, la creencia de que hay un poder trascendental y objetivos en la vida facilita la felicidad.

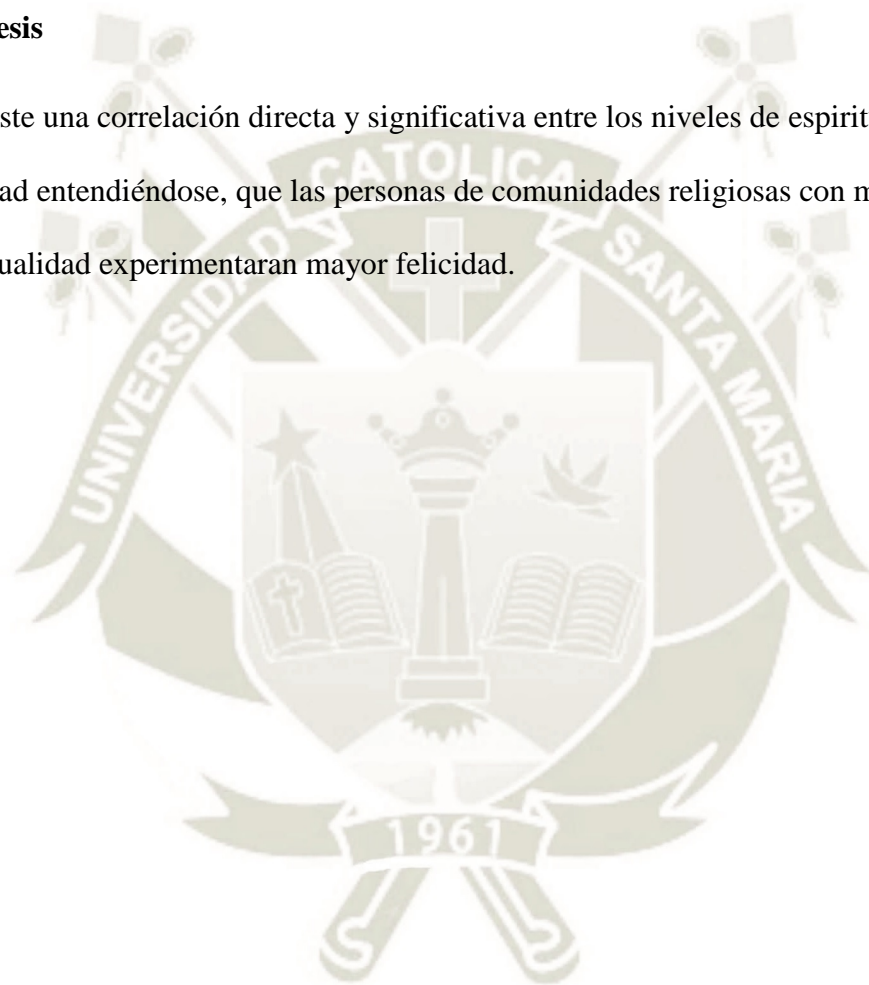
La moderna espiritualidad comprende a la búsqueda de significación en la vida y es una mezcla de la psicología humanista, las tradiciones religiosas y místicas y las religiones orientales, quienes aceptan que la felicidad no es algo que ya está hecho, ella bien de las propias acciones de la persona, no es una cuestión de intensidad, es una cuestión de balance, ritmo, orden y armonía (Sharma & Sharma, 2016); estos investigadores encontraron, en graduados hombres y mujeres, que las personas más espirituales experimentan mayor felicidad y satisfacción consigo mismas, tienen un propósito y significación en sus vidas y son más abiertas a las emociones positivas.

Shah, Ramani, Gopal & Mukhopadyay (2017) afirman que los estudiantes tienen una serie de beneficios cuando son espirituales: (a) los estudiantes espirituales reducen el consumo de tabaco, alcohol y droga; (b) los estudiantes que se involucran con una religión tienen mejores notas en sus estudios; (c) los estudiantes quienes participan activamente en actividades religiosas tienden a tener menos conflictos con sus pares, (d) las creencias y prácticas espirituales son predictivas de otras virtudes tales como altruismo, empatía, voluntariado y perdón; (e) el apoyo social entre los miembros de la

comunidad juega un rol importante en la socialización positiva; y (f) la religión y la espiritualidad puede proporcionar significación, coherencia y propósito en la vida de una persona expuesta a las crisis del existencialismo. En su estudio con estudiantes concluyeron que las personas quienes son espirituales son generalmente felices y satisfechas independientemente de quienes sean.

### **Hipótesis**

Existe una correlación directa y significativa entre los niveles de espiritualidad y la felicidad entendiéndose, que las personas de comunidades religiosas con mayor espiritualidad experimentarían mayor felicidad.





## **Diseño de investigación**

La presente investigación es de tipo cuantitativa no experimental, se busca describir la relación entre dos variables, espiritualidad y felicidad, por tanto, el diseño, de acuerdo con Cozby (2004), es descriptivo, transversal, pero principalmente correlacional.

## **Técnica e Instrumentos**

La recolección de datos se realizó a través de la aplicación de tres instrumentos. Se utilizaron dos cuestionarios y una ficha demográfica.

### **Ficha demográfica:**

Permite conocer características sociales y demográficas de la muestra entre los más resaltantes, filiación religiosa, tiempo de participación en la comunidad (Apéndice B).

## **Cuestionario de Espiritualidad, Religiosidad y Creencias Personales**

### **Descripción del instrumento:**

(WHOQOL-100 Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB) Field-Test Instrument Questions plus 32 SRPB Questions World Health Organization). (Apéndice H). Este instrumento se ha desarrollado a partir de una extensa prueba piloto en 18 centros de todo el mundo. Los ítems individuales se califican en una escala de Likert 5 puntos donde 1 indica percepciones bajas, negativas y 5 indica percepciones altas positivas.

Además, consta de 32 preguntas, (Apéndice C) que cubren aspectos de calidad de vida relacionados con la espiritualidad, la religiosidad y las creencias personales (SPRB). Los ítems individuales se califican en una escala de Likert 5 puntos donde 1 indica percepciones bajas, negativas y 5 indica percepciones altas positivas.

Ocho de estas 32 facetas pertenecientes al instrumento de prueba de campo SRPB que cubren aspectos de calidad de vida relacionados con la espiritualidad, la religiosidad y las creencias personales (SRPB).

#### **Aspectos adicionales SRPB**

- S1                    \*La conexión espiritual**
- S2                    \*El significado y el objetivo de la vida**
- S3                    \*Las experiencias de temor reverencial y asombro**
- S4                    \*La integridad**
- S5                    \*La fortaleza espiritual**
- S6                    \*La paz interior**
- S7                    \*La esperanza y el optimismo**
- S8                    \*La fe**

#### **Validez y confiabilidad del instrumento:**

La descripción en inglés del cuestionario original refiere “Los centros que deseen desarrollar una nueva versión lingüística o cultural deben seguir el protocolo para los nuevos centros bajo la supervisión del Departamento de Salud Mental y Dependencia de Sustancias, OMS, Ginebra, y nunca deben hacer una traducción directa o una adaptación no supervisada de la WHOQOL-SRPB”.

Es por ello que se contactó con la institución World Health Organization, para hacer uso del instrumento (Apéndice, D). La traducción fue realizada de acuerdo con la metodología pedida por la organización para priorizar y mantener el sentido conceptual de cada término (Apéndice, E). Los ítems fueron traducidos del inglés al español por profesionales bilingües, un médico y un psicólogo, asimismo han sido revisados por un lingüista con suficiente conocimiento en las expresiones. Se volvió a traducir al idioma original, es decir, inglés.

Luego de traducido el instrumento, se realizó la validación de su contenido a través del juicio de expertos constituidos por tres teólogos, dos filósofos y un psicólogo (Apéndice F). Sobre la relación entre los ítems y la faceta VI espiritualidad, religiosidad y creencias personales. La validez de criterio, es decir, la evaluación del nivel de coherencia y concordancia entre las opiniones de los expertos, se realizó por medio de la V de Aiken, considerando la valoración de los expertos expresado en un puntaje de 0.720, lo cual nos indica que el instrumento es válido en su constructo.

<b>Facetas de la espiritualidad</b>	
La conexión espiritual	SP1.1, SP1.2, SP1.3, SP1.4
El significado y objetivo del a vida	SP2.1, SP2.2, SP2.3, SP2.4, SP34.1
Temor reverencial	SP3.2, SP3.4, SP24.1, SP25.1
La integridad	SP4.1, SP4.3, SP4.4, SP33.1
La fortaleza espiritual	SP5.1, SP5.2, SP5.3, SP5.4
Paz interior	SP6.1, SP6.2, SP6.4 SP10.3
La esperanza y el optimismo	SP7.1, SP7.2, SP7.3, SP7.4
La fe	SP8.1, SP8.2, SP8.4, SP26.1

## Percentiles de la faceta espiritualidad, religiosidad y creencias personales

<b>Faceta 6: Espiritualidad, religiosidad y creencias personales</b>	
<b>Nivel</b>	<b>Valor percentilar</b>
Por debajo	34 a 74
Promedio	75 a 130
Por encima	131 a 170

### Escala de Felicidad (EFL)

#### Descripción del instrumento

Desarrollada por Reynaldo Alarcón Napuri (2006). (Apéndice G) Está compuesta por 27 ítems de tipo Likert. La EFL fue administrada en Lima-Perú a 709 estudiantes varones y mujeres de 20 a 30 años con una edad media de 23. 10 años, de varias universidades de la ciudad de Lima. Puede ser aplicada a personas de mayor edad. La escala de felicidad presenta 4 factores: Sentido Positivo a la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización Personal y Alegría de Vivir.

#### Los factores que mide la escala son 4:

Sentido Positivo de la Vida: 26, 20, 18, 23, 02, 19, 17, 11, 7, 14;

Satisfacción con la vida, 4, 3, 5, 1, 6, 10;

Realización Personal, 10, 24, 21, 27, 25, 9. 8;

Alegría de vivir, 12, 15, 16, 13.

Cada factor obtiene una valoración de acuerdo a puntajes máximos y mínimos. La valoración de cada uno de ellos es a través de la escala de Likert, con cinco alternativas: (a) totalmente de acuerdo, (b) de acuerdo, (c) ni de acuerdo ni en

desacuerdo, (d) en desacuerdo, y (e) totalmente en desacuerdo y van del mismo modo en una escala de Likert donde 5 representa totalmente de acuerdo hasta 1 totalmente en desacuerdo.

**Validez y confiabilidad:**

En el análisis de los componentes principales se identificó cuatro componentes con valores Eigen que varían 1.50 a 8.59; el primer componente explica el 31.82% de varianza, en tanto que los cuatro componentes sumados explican el 49.79% de la varianza total. La rotación Varimax) de la matriz de los componentes, ha agrupado coherentemente los 27 ítems en cuatro factores independientes. Las saturaciones factoriales correspondientes a cada factor del instrumento, son altas, la mayor tiene un peso de .684 y la más baja .405. El peso factorial de cada variable se concentra con mayor fuerza en un solo factor, en los demás su peso es comparativamente muy reducido; esto significa que existe coherencia factorial entre los ítems integrantes de cada uno de los factores. A la luz de los resultados, puede afirmarse que la escala de felicidad posee una adecuada validez factorial que garantiza coherencia o convergencia entre las medidas referidas al constructo que se mide.

La confiabilidad Fue obtenida mediante análisis factorial de Crombach. Todos los valores son significativos en los 27 ítems, su rango es de 0.914 en los ítems estandarizados.

**Percentiles de la Escala de Felicidad de Lima**

Muy Bajo	5 a 10
Bajo	20 a 25
Alto	30 a 70
Muy Alto	75 a 95

### **Estrategias de Recolección de Datos:**

Para conseguir el permiso para el uso del instrumento original, su traducción y adaptación del inglés al idioma español se obtuvo permiso de World Health Organization, las pautas de traducción y su supervisión demoró 2 meses y medio de noviembre del 2017 a enero del 2018.

Se prosiguió a la validación de contenido (febrero y marzo del 2018) además se gestionó con los representantes de cada comunidad, se obtuvo los permisos y facilidades. La aplicación de los instrumentos incluyó un consentimiento informado el cual informó a los participantes el motivo de la investigación, la encuesta se realizó de manera grupal solamente en una comunidad religiosa (mes de abril) y en las otras tres comunidades de manera individual (mayo a diciembre), por lo que la duración fue de 8 meses. La investigación se realizó en cuatro comunidades de diferente índole religiosa: Católica, Adventista, Evangélica y la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días donde se obtuvieron los permisos respectivos. La participación fue absolutamente voluntaria después de explicarles los motivos de la investigación.

### **Población y Muestra.**

La muestra está conformada por 487 líderes con proporcionalidad en cuanto a sexo: 50.7 % hombres y 49.3 % mujeres, todos miembros activos de 4 comunidades religiosas con una cantidad de participantes más o menos proporcionales: Adventista de 7mo. Día, 25 %; Católicos, 25%; Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 25%; y Evangélicos, 23.8%.

Respecto al tiempo de participación en las comunidades religiosas miembros desde nacimiento hasta los 57 años de participación, el 23% participa de 1 a 5 años, el 23.8% participa de 6 a 10 años, el 30% de 11 a 20 años, el 23.2% participa de 21 a 57 años.

Respecto a sus edad de desarrollo: Adulterz emergente de 18 a 25 años un 33.1%, adulterz temprana de 26 a 40 años, un 32.6% y adulterz media 41 a 65 años un 34.3%.

Respecto a su nivel educativo primaria 1.4%, secundaria 16.0%, Superior 71.1% y con estudios de postgrado 11.5% además cabe mencionar que el 56,7% son solteros, el 39,6% son casados, 0.4% viudos y divorciados el 2.7%

### **Criterios de Procesamiento de la Información:**

Matriz: Se utilizó el Microsoft Excel, completando según la ficha demográfica.

Para el análisis estadístico se utilizó Epi- info versión 6.0 (OMS- OPS) software estadístico de epidemiología desarrollado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Atlanta- Estados Unidos, recomendado por la Organización Mundial de la Salud, los resultados utilizados a partir del coeficiente de correlación Chi cuadrada de Pearson presentan un nivel de confianza de 95% y margen de error de 5%.

Presentados por medio de tablas con frecuencias, porcentajes y pruebas estadísticas cuando fue posible

**Tabla 1**

*Espiritualidad y Felicidad de los Participantes*

	Felicidad						Total	
	Baja		Media		Alta		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Por Debajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Promedio	13	12.1	63	58.9	31	29.0	107	100.0
Por encima	16	4.2	130	34.2	234	61.6	380	100.0
Total	29	6.0	193	39.6	265	54.4	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

Se observa la correlación entre espiritualidad en sus niveles por debajo, promedio y por encima del promedio, y los niveles de felicidad en sus niveles bajo, medio y alto donde el 61.6% percibe sus niveles de auto espiritualidad en un nivel alto, el 34,2% en un nivel medio y el 4,2% en un nivel bajo. El 58,9% de la población percibe su auto espiritualidad y felicidad en un nivel promedio.

En conclusión, existe correlación entre ambas variables, es decir a mayor espiritualidad, mayor felicidad.

**Tabla 2**

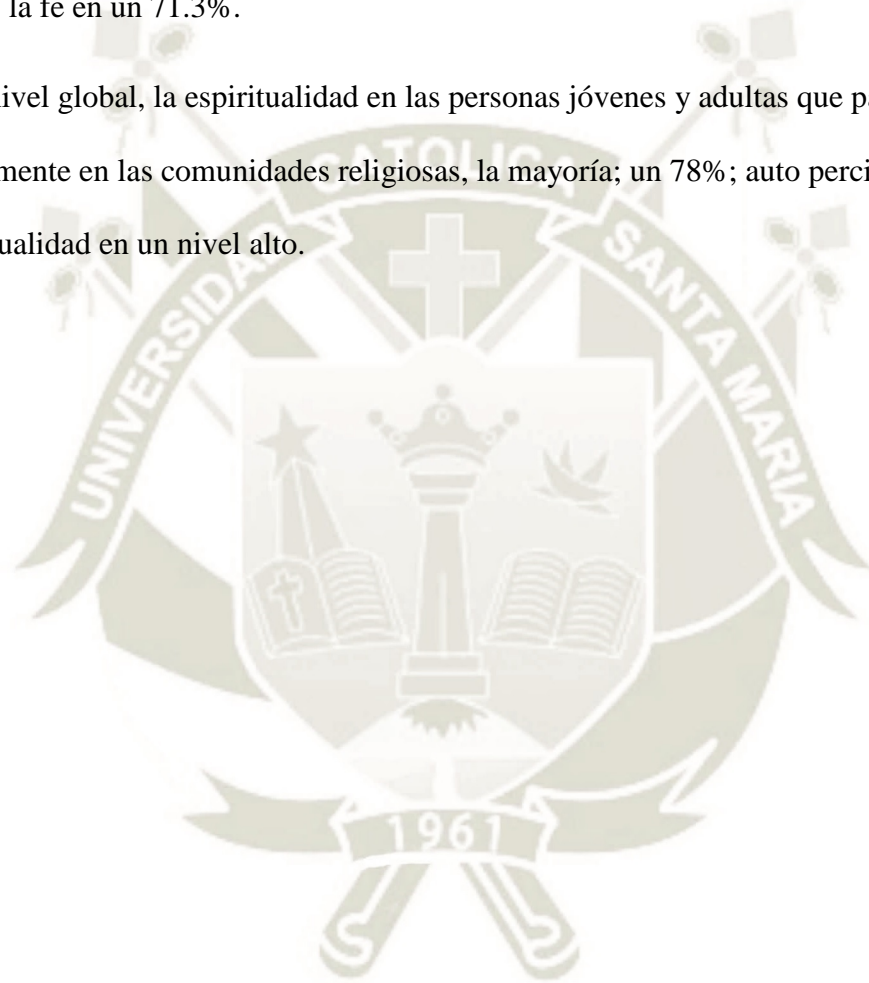
*Facetas de la Espiritualidad en las Participantes*

<b>Facetas de la Espiritualidad</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Conexión Espiritual</b>		
Por debajo	5	1.0
Promedio	105	21.6
Por encima	377	77.4
<b>Significado y Objetivo de la Vida</b>		
Por debajo	0	0.0
Promedio	97	19.9
Por encima	390	80.1
<b>Experiencia de Temor Reverencial</b>		
Por debajo	0	0.0
Promedio	114	23.4
Por encima	373	76.6
<b>Integridad</b>		
Por debajo	3	0.6
Promedio	135	27.7
Por encima	349	71.7
<b>Fortaleza Espiritual</b>		
Por Debajo	0	0.0
Promedio	68	14.0
Por Encima	419	86.0
<b>Paz Interior</b>		
Por Debajo	5	1.0
Promedio	109	22.4
Por Encima	373	76.6
<b>Esperanza</b>		
Por debajo	0	0.0
Promedio	111	22.8
Por encima	376	77.2
<b>Fe</b>		
Por debajo	0	0.0
Promedio	347	71.3
Por encima	140	28.7
<b>Total</b>		
Por debajo	0	0.0
Promedio	107	22.0
Por encima	380	78.0
Total	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

La Tabla 2 muestra las 8 facetas de la espiritualidad del cuestionario (WHO QOL-SRPB), la faceta de *fortaleza espiritual* es la más predominante con un 86%, seguido por el significado y objetivo de la vida con un 80.1%, la conexión espiritual en un 77,4%, continua las facetas de experiencia de temor reverencial y paz interior con un 76.6%, después sigue la esperanza con un 77.2%, por penúltimo lugar integridad 71.7% y por último la fe en un 71.3%.

A nivel global, la espiritualidad en las personas jóvenes y adultas que participan activamente en las comunidades religiosas, la mayoría; un 78%; auto percibe la espiritualidad en un nivel alto.



**Tabla 3**

*Faceta 1: Conexión Espiritual y Felicidad*

Conexión espiritual	Felicidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Por debajo	0	0.0	2	40.0	3	60.0	5	100.0
Promedio	13	12.4	61	58.1	31	29.5	105	100.0
Por encima	16	4.2	130	34.5	231	61.3	377	100.0
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>6.0</b>	<b>193</b>	<b>39.6</b>	<b>265</b>	<b>54.4</b>	<b>487</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.436 (P \geq 0.05) N.S.$

La Tabla 3 muestra la faceta de conexión espiritual en tres niveles por debajo del promedio, en nivel promedio, por encima y respectivamente niveles de felicidad bajo, medio y alto.

Aquellas personas que tenían una conexión espiritual por debajo del promedio es decir el 60% su felicidad era alta, aquellas personas cuya espiritualidad era promedio 58.1%, su felicidad era media y aquellos cuya conexión espiritual estaba por encima de promedio es decir 61.3%, su felicidad era alta.

**Tabla 4**

*Faceta 2: Significado y Objetivo de la Vida y Felicidad*

Significado y Objetivo de la Vida	Felicidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Promedio	14	14.4	55	56.7	28	28.9	97	100.0
Por encima	15	3.8	138	35.4	237	60.8	390	100.0
Total	29	6.0	193	39.6	265	54.4	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la Tabla 4 se observa que el 56.7 % considera que la espiritualidad y felicidad aporta significado y objetivo de la vida en un nivel promedio,

Del total de personas encuestadas el 60,8% considera que la espiritualidad y felicidad aporta significado y objetivo a su vida por encima del promedio, es decir se halla la misma correlación; alta; en ambas variables.

Según los datos estadísticos, existe correlación directa y proporcional en las personas encuestadas jóvenes y adultas que participan en comunidades religiosas, es decir, a mayor significado y objetivo en la vida, la felicidad aumenta.

**Tabla 5**

*Faceta 3: Experiencia de Temor Reverencial y Felicidad*

Experiencia de temor reverencial	Felicidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Promedio	13	11.4	60	52.6	41	36.0	114	100.0
Por encima	16	4.3	133	35.7	224	60.1	373	100.0
Total	29	6.0	193	39.6	265	54.4	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

La Tabla 5 muestra la experiencia de temor reverencial en sus niveles promedio y por encima del promedio y la felicidad en sus niveles alto, medio y bajo.

Del total de personas encuestadas el 52,6 % considera que la experiencia de temor reverencial se encuentra en un nivel promedio, los niveles de felicidad se encuentran en un nivel medio, el 60,1% considera que los niveles temor reverencial se encuentran por encima del promedio y los niveles de felicidad se encuentran en un nivel alto. Según la prueba existe correlación entre ambas variables, es decir a mayor experiencia de temor reverencial la felicidad aumenta.

**Tabla 6**

*Faceta 4: Integridad y Felicidad*

Integridad	Felicidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Por debajo	1	33.3	1	33.3	1	33.3	3	100.0
Promedio	12	8.9	87	64.4	36	26.7	135	100.0
Por encima	16	4.6	105	30.1	228	65.3	349	100.0
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>6.0</b>	<b>193</b>	<b>39.6</b>	<b>265</b>	<b>54.4</b>	<b>487</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la Tabla 6 considera que el nivel de integridad y los niveles de felicidad están proporcionalmente distribuidos tanto en el nivel bajo, medio y alto, con un 33.3%.

Del total de personas encuestadas el 64.4 % considera su nivel de integridad en un nivel medio, el 65.3% de los encuestados considera que el nivel de espiritualidad es por encima del promedio, los niveles de felicidad se mantienen del mismo modo en un nivel alto.

Según la prueba estadística existe relación significativa y proporcional en las siguientes variables, es decir, a mayor integridad, la felicidad aumenta.

**Tabla 7**

*Faceta 5: Fortaleza Espiritual y Felicidad*

Fortaleza Espiritual	Felicidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Promedio	10	14.7	40	58.8	18	26.5	68	100.0
Por encima	19	4.5	153	36.5	247	58.9	419	100.0
Total	29	6.0	193	39.6	265	54.4	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.000 (P < 0.05)$  S.S.

La fortaleza espiritual de la población encuestada de jóvenes y adultos, se encuentra dentro del promedio en un 58.8%, su nivel de felicidad estuvo del mismo modo en un nivel medio.

En tanto, el 58.9 % considera que su fortaleza espiritual se encuentra por encima del promedio asimismo la felicidad se encuentra en niveles altos.

Según la prueba estadística, existe correlación entre estas dos variables es decir a mayor fortaleza espiritual de las personas que participan activamente en las comunidades religiosas, el nivel de felicidad aumenta.

**Tabla 8**

*Faceta 6: Paz Interior y Felicidad*

Paz Interior	Felicidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Por debajo	2	40.0	3	60.0	0	0.0	5	100.0
Promedio	12	11.0	70	64.2	27	24.8	109	100.0
Por encima	15	4.0	120	32.2	238	63.8	373	100.0
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>6.0</b>	<b>193</b>	<b>39.6</b>	<b>265</b>	<b>54.4</b>	<b>487</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

La Tabla 11 muestra que el total de personas encuestadas, el 64.2% considera que su paz interior se encuentra en un nivel promedio, el nivel de felicidad se mantiene en ambos y del mismo modo en un nivel medio. El 63.8% considera que su nivel de paz interior es alto y la relación en sus niveles de felicidad se mantiene alta.

Según la prueba estadística existe relación significativa entre estas dos variables mientras mayor paz interior manifiesta tener, la felicidad aumenta.

**Tabla 9**

*Faceta 7: Esperanza y Optimismo*

Esperanza	Felicidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Promedio	16	14.4	69	62.2	26	23.4	111	100.0
Por encima	13	3.5	124	33.0	239	63.6	376	100.0
Total	29	6.0	193	39.6	265	54.4	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la Tabla 9 se muestra que las personas encuestadas que mostraron tener esperanza en un nivel promedio, en su mayoría con 62.2%, su felicidad estuvo en un nivel medio, en tanto, aquellas personas cuya esperanza es por encima del promedio es decir un 63.6% su felicidad se ubicó en un nivel alto.

Según la prueba estadística aplicada existe relación entre estas dos variables, es decir mientras mayor sea la esperanza, la felicidad se incrementa.

**Tabla 10**

*Faceta 8: Fe y Felicidad*

Fe	Felicidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Promedio	26	7.5	165	47.6	156	45.0	347	100.0
Por encima	3	2.1	28	20.0	109	77.9	140	100.0
Total	29	6.0	193	39.6	265	54.4	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

La fe presenta dos niveles: promedio y por encima del promedio, se observan los niveles de felicidad en sus niveles alto, medio y bajo.

Se muestra la fe y la felicidad ambos en un nivel promedio con un 47,6% y en las personas que consideran que la fe está por encima del promedio, el 77,9 %, la felicidad presenta un nivel alto.

Según la prueba estadística mientras mayor fe experimentan las personas, el nivel de espiritualidad aumenta.

**Tabla 11**

*Filiación Religiosa de los Participantes y Espiritualidad*

Filiación	Espiritualidad				Total	
	Promedio		Por encima		N°	%
	N°	%	N°	%		
Adventista 7mo Día	30	24.2	94	75.8	124	100.0
Católico	25	20.2	99	79.8	124	100.0
Santos Últimos Días	25	20.2	99	79.8	124	100.0
Evangélico	27	23.5	88	76.5	115	100.0
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>22.0</b>	<b>380</b>	<b>78.0</b>	<b>487</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.815$  ( $P \geq 0.05$ ) N.S.

En la Tabla 11 se observa la filiación a 4 comunidades de diversa índole religiosa. Siendo la iglesia Católica y la iglesia de Jesucristo de los Santos de los últimos días las comunidades que auto perciben su espiritualidad en un nivel alto; ambas con 79,8%, seguido de la Iglesia Evangélica en un 76,5% y la iglesia Adventista percibe su auto espiritualidad en un 75,8%. Se puede apreciar que los miembros de las 4 comunidades presentan niveles de espiritualidad similares a pesar de la diversidad religiosa. No hubo ningún participante ubicado Por Debajo del Promedio.

**Tabla 12**

*Filiación Religiosa de los Participantes y Felicidad*

Filiación	Felicidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Adventista 7mo Día	13	10.5	61	49.2	50	40.3	124	100.0
Católica	6	4.8	45	36.3	73	58.9	124	100.0
Santos Últimos Días	0	0.0	39	31.5	85	68.5	124	100.0
Evangélico	10	8.7	48	41.7	57	49.6	115	100.0
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>6.0</b>	<b>193</b>	<b>39.6</b>	<b>265</b>	<b>54.4</b>	<b>487</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

P = 0.000 (P < 0.05) S.S.

En la Tabla 12 se observa 4 comunidades de diversa índole religiosa cada una representa la cuarta parte de la población encuestada Siendo la iglesia de Jesucristo de los Santos de los últimos días la población que autopercebe sus niveles de felicidad en un nivel alto con 68,5%, en segundo lugar encontramos a la iglesia Católica con un nivel alto de felicidad en un 58,9% ,luego continua la iglesia Evangélica con un 49,6% en sus niveles más altos y luego la Iglesia Adventista del 7mo día con un 49,2% en su nivel medio.

**Tabla 13**

*Factores de la Felicidad General de los Participantes:*

<b>FELICIDAD</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA</b>		
Bajo	0	0.0
Medio	114	23.4
Alto	373	76.6
<b>SATISFACCIÓN CON LA VIDA</b>		
Bajo	3	0.6
Medio	241	49.5
Alto	243	49.9
<b>REALIZACIÓN PERSONAL</b>		
Bajo	9	1.8
Medio	335	68.8
Alto	143	29.4
<b>ALEGRÍA DE VIVIR</b>		
Bajo	0	0.0
Medio	487	100.0
Alto	0	0.0
<b>TOTAL</b>		
Bajo	29	6.0
Medio	193	39.6
Alto	265	54.4
Total	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

En la Tabla 13 se observan los 4 factores de la felicidad, el primer factor; sentido positivo a la vida; un nivel alto en un 76.6%, el segundo factor, satisfacción con la vida, se evidencia una diferencia mínima entre ambas entre el nivel medio 49.5% y el nivel alto 49.9%, el tercer factor; realización personal; la población estudiada con 68.8% considera que se encuentra en un nivel medio y el cuarto factor; alegría de vivir; es el factor más predominante, es decir, la población total experimenta mayor alegría de vivir con un 100%. En términos generales, el 54,4% de la población encuestada considera que su nivel de felicidad se encuentra en un nivel alto.



**Tabla 14**

*Felicidad y Relación Sentimental*

Felicidad	Relación Sentimental				Total	
	Sin Relación		Con Relación		N°	%
	N°	%	N°	%		
Bajo	22	7.6	7	3.6	29	6.0
Medio	132	45.4	61	31.1	193	39.6
Alto	137	47.1	128	65.3	265	54.4
Total	291	100.0	196	100.0	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

P = 0.000 (P < 0.05) S.S.

Independientemente de su estado civil, se preguntó a los participantes sobre relación sentimental existente o no, la gran mayoría, 65.3 %, que presentaba alto nivel de felicidad estaba participando de una relación sentimental, solo el 3.6% que presentaban relación sentimental reportaron un nivel de felicidad bajo. Aunque, también un 47.1 % que no tenían relación sentimental poseía alto nivel de felicidad.

**Tabla 15**

*Periodos de Adulthood and Spirituality*

Periodos Adulthood	Espiritualidad				Total	
	Promedio		Por encima		N°	%
	N°	%	N°	%		
Adulthood emergente 18-25	43	26.7	118	73.3	161	100.0
Adulthood temprana 26-40	30	18.9	129	81.1	159	100.0
Adulthood media 45-65	34	20.4	133	79.6	167	100.0
Total	107	22.0	380	78.0	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

$P = 0.197$  ( $P \geq 0.05$ ) N.S.

En cuanto a los periodos de la adultez y la experiencia de espiritualidad, como se observa en la Tabla 15, tanto en la adultez emergente, temprana y medios los porcentajes de espiritualidad no son significativamente diferentes. Así, en espiritualidad promedio los tres niveles de adultez tienen porcentajes de 26.7%, 18.9% y 20.4% respectivamente y en el nivel de por encima, el porcentaje más alto es en adultez temprana (81.1%), seguido de adultez media (79.6%) y en adultez emergente (73.3%).

**Tabla 16**

*Periodos de Aduldez y Felicidad:*

Periodos de Aduldez	Felicidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Aduldez emergente 18-25	10	6.2	75	46.6	76	47.2	161	100.0
Aduldez temprana 26-40	10	6.3	65	40.9	84	52.8	159	100.0
Aduldez media 45-65	9	5.4	53	31.7	105	62.9	167	100.0
Total	29	6.0	193	39.6	265	54.4	487	100.0

Fuente: Matriz de datos

0.041 (P < 0.05) S.S.

En relación a la felicidad y el periodo de aduldez de los participantes, claramente en la Tabla 16 se presenta que es en la aduldez media, 41 a 65 años, donde se experimenta mayor nivel de felicidad (62.9%), seguida de la aduldez temprana (52.8%) y 47.2% en la aduldez emergente. Resultados que tienen significación estadística. Cabe resaltar que son bajos los porcentajes: 6.2%, 6.3% y 5.4% del nivel bajo en la felicidad que se vivencia en la aduldez emergente, temprana y media respectivamente.

## DISCUSIÓN

La hipótesis planteada en la investigación fue que las personas miembros de comunidades religiosas con mayor espiritualidad experimentarían mayor felicidad, la hipótesis fue comprobada, los líderes de las comunidades religiosas estudiadas con espiritualidad por encima del promedio presentan en un 61.6 % felicidad alta; el 34.2 % felicidad media y solo el 4.2 % felicidad por debajo del promedio, las diferencias fueron estadísticamente significativas con  $p$  de 0.000 (Tabla 1). Los resultados que se reportan son similares a los encontrados en otros lugares del mundo quienes dan a conocer que las personas que participan en grupos religiosos sobreviven más tiempo con diversas enfermedades en general, porque confían su estilo de vida, prácticas religiosas y espirituales para afrontar las dificultades, los desafíos y los factores de estrés de la vida de este modo alcanzan la felicidad y fomentan un estilo de vida más positivo, menos estresante, a través de la moderación.

La vivencia de espiritualidad ayuda en un sinnúmero de áreas de la vida, así, Pandya (2017) encontró que la espiritualidad, en los adolescentes de 60 escuelas y 15 países, les ayuda a enfrentar los problemas personales, sobre todo en las relaciones con los demás, abuso de sustancias y ajuste a la etapa de transición que están pasando; en relación a los resultados encontrados Fisher (2011) supone que un buen grado de espiritualidad colabora en las buenas relaciones consigo mismo, con su comunidad, con su entorno ambiental y con la sensación de que hay más allá del nivel humano que es un buen soporte en momentos difíciles que experimentamos los seres humanos. Quizá por ello, Jafari et.al (2010) afirman que la espiritualidad posee una dimensión vertical por la búsqueda de una buena relación con Dios y una dimensión horizontal que está dirigida a la formulación y búsqueda de objetivos positivos en la vida, sobre todo si usa el camino de la religión para conseguirlos, la espiritualidad permite que seres humanos con problemas o sin problemas

significativos incrementen su resiliencia y toleren o disminuyan los problemas relacionados con enfermedades, ansiedad, depresión o estrés tan frecuente en los tiempos modernos.

Faribors, Fatemeh y Hamidreza (2010) en Irán, con una muestra de enfermeras hallaron que la presencia de alta espiritualidad (para ellos inteligencia espiritual) estaba relacionada con sentirse felices con sus vidas, especialmente porque eran capaces de ayudar a los demás, estos investigadores argumentan, de acuerdo con la teoría cognitiva, las personas que se consideran felices suelen vivenciar sus eventos de vida como positivos y que la creencia en un Ser superior, trascendental, facilita la búsqueda de sus objetivos de vida y la felicidad. Sharma y Sharma (2016) en la India, en una muestra de graduados hombres y mujeres, concluyeron que las personas con mayor espiritualidad vivencian con mayor frecuencia satisfacción consigo mismos, presentan mayor apertura a las emociones positivas y en general son más felices.

Shah, Ramani, Gopal, y Mukhopadyay (2017) opinan que los estudiantes con mayor espiritualidad disminuyen el consumo de drogas con mayor facilidad, suelen rendir mejor en sus estudios, tiene conductas menos conflictivas con sus compañeros y presentan con mayor frecuencia empatía, altruismo y ayuda a los demás y que frecuentemente los estudiantes están más satisfechos con sus vidas y por tanto son más felices. En la era moderna la búsqueda de significación en la vida tiene componentes derivados de la psicología humanista, el pasado cultural religioso, ayuda a entender que la felicidad se logra con acciones positivas hacia los demás, con balance, ritmo, orden y armonía. Debe tomarse en cuenta la afirmación de Seligman (2003) de que la significación, autenticidad y autorrealización debería tomar en cuenta el ser espiritual, a pesar de practicar una religión.

En cuanto al tiempo de filiación a una comunidad religiosa, la gran mayoría de miembros, el 53.2 %, tiene un tiempo de filiación de 11 años o más. El largo tiempo de pertenencia a una comunidad religiosa se puede explicar por los beneficios sobre todo de

tener mayor espiritualidad y mayor felicidad que experimentan a llevar un estilo de vida cercano a un ser supremo.

En referencia a las 8 facetas de la espiritualidad y su relación con la felicidad (Tabla 2) que se investigaron, como era de esperarse por la alta espiritualidad encontrada, todas ellas alcanzan porcentajes elevados, pero la más alta es la fortaleza espiritual, presentan el 86 % de los encuestados, seguida por el significado y objetivo de la vida 80.1 %; todas las demás facetas alcanzan porcentaje por encima del 70 %, cercanos al 80 %. Es comprensible que la fortaleza espiritual sea la más alta porque está relacionada con la fe, la oración y la meditación (Newberg & Waldman, 2009). La meditación que puede ser asociada a la religión o con el teísmo es casi universal, son prácticas extendidas en todos los seres humanos y son un soporte en la vida diaria (Lutz et.al 2007). La oración religiosa es una especie de conversación con un ser considerado superior, divino (James, 1902) que se asocian a las religiones como también al budismo (Breslin & Lewis, 2008).

La segunda faceta más alta, significado y objetivo de la vida, tiene que ver con los propósitos de la vida: el obtener calidad de vida, tener una vida familiar. En referencia a espiritualidad aprendida en las comunidades religiosas, se necesita la sabiduría que provee Dios para disfrutar del éxito, porque brinda conocimiento y permite tomar decisiones correctas prudentemente, ésta sabiduría no es otorgada a los de mente más aguda sino a todo aquel que viva en el temor de Dios. (Bevere, 2006). Para encontrar significado es necesario realizar algo que sea productivo y otorgue crecimiento, aprender a aplicar adecuadamente lo aprendido, compartir la vida y proteger a la familia con amor, respeto y solidaridad, pero además se debe tener un yo espiritual expresado en la práctica de valores como el amor y la fe.

Las comunidades religiosas ofrecen mensajes diversos sobre las intenciones de Dios para la vida familiar que la gente usa para reforzar sus elecciones al formar lazos familiares

para algunos, el lazo familiar puede ser una expresión de espiritualidad o ser una manifestación de lo sagrado o lo que es Dios (Mahoney, 2010) . Las tareas del ser humano relacionado a las facetas de la espiritualidad con la felicidad es un trabajo a lo largo de la vida, pero es un esfuerzo que merece realizarlo, al final el estar bien es una tarea de todos los días.

También se trató de encontrar si había diferencia entre la filiación a una comunidad religiosa y la espiritualidad experimentada (Tabla 11). No se halló mayores diferencias ni porcentuales, ni estadísticas en el hecho de pertenecer a cualquiera de las comunidades religiosas estudiadas, en todas ellas la espiritualidad está por encima de la media, debiéndose notar que ningún miembro de los 487 de la muestra obtuvieron un grado de espiritualidad por debajo la media.

Pero contrariamente a lo esperado, en cuando al nivel de felicidad experimentado y la pertenencia a una comunidad religiosa, (Tabla 12) si se hallaron diferencias estadísticamente significativas, a favor de la pertenencia a la comunidad de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (68.5 %) o una comunidad Católica (58.9 %), quienes fueron las dos comunidades religiosas donde sus miembros se sienten más felices.

Respecto satisfacción con la vida (Tabla 13) las comunidades alcanzaron valores similares en los niveles medio y alto (49.5 % y 49.9% respectivamente) al igual que en el factor realización personal donde los valores notoriamente fueron en un nivel medio el (68.8%). Dentro de los factores de la felicidad (Tabla 13) el sentido positivo a la vida, tema muy importante para Lyubomirski (2011) se debe tomar en cuenta que el (76.6 %) de los miembros de las comunidades religiosas posee un alto sentido positivo de la vida, por lo cual es posible obtener niveles de espiritualidad alto (tabla 14) y niveles de felicidad medio en comunidades como Adventista del 7mo día y Evangélicos siendo las comunidades más resilientes (Tabla 9). Este factor, permite a quienes la poseen enfrentar

con mayor resistencia y con mejores posibilidades de superar los eventos difíciles o traumáticos, resulta alentador que las personas pueden desarrollar rasgos de personalidad estables que les permitan encontrar formas de enfrentar sus desafíos y recuperarse, estos, a veces llamados sobrevivientes, encontrarán mayor significado a su vida diaria después de superar sus dificultades. (Southwick y Charney, 2012)

La Tabla 14 presenta un resultado adicional sobre la relación entre la felicidad y la presencia de una relación sentimental. Los resultados son importantes, el hecho de tener una relación sentimental favorece los sentimientos de felicidad en los líderes de las comunidades religiosas, cabe señalar, que, si bien no se muestra en la tabla, la mayoría de relaciones sentimentales involucra una pareja con inclinación y curiosidad por el conocimiento de la espiritualidad y la vivencia de una comunidad religiosa. Estos resultados coinciden del mismo modo en un 65.3 % de los líderes encuestados de este estudio, por lo cual las relaciones sentimentales, el amar y sentirse amado es favorable para el florecimiento de sentimientos positivos. Estos resultados coinciden con los estudios de Annette Mahoney (2013) quien entrevistó a 97 parejas y encontró que en parejas religiosas, el matrimonio presenta un significado sagrado y espiritual en el cual describían a Dios como un tercer compañero. Por ello es posible afirmar que los objetivos espirituales presentan un significado distinto a los de una relación matrimonial secular. Es así que los hijos de familias que muestran compromisos con la religión tienen índices positivos y más adaptativos de comportamiento que otras familias, no internalizan la depresión, índices menores de delincuencia. La religiosidad puede ser transmitida de generación a generación, los padres ejercen en este ámbito una influencia considerable en los adolescentes. Existe evidencia que sugiere que la religiosidad está relacionada con una serie de resultados positivos en las relaciones cercanas. Por ejemplo, una mayor participación en actividades religiosas se relaciona con niveles más altos de satisfacción

marital debido a que una mayor religiosidad genera y predice un menor riesgo de divorcio y una mayor satisfacción especialmente si los cónyuges son religiosamente similares. Mahoney, (2010) ha sugerido que las actividades espirituales pueden ayudar a las parejas a pensar más en las necesidades de los demás, ser más amorosas y compasivas, tratarse mutuamente con respeto y resolver el conflicto. Esta afirmación permanece a través de años. En una investigación realizada por Jorgensen, Mancini, Yorgason & Day (2015) con 333 parejas se muestra que cuando se posee buenas convicciones acerca de las creencias religiosas en una pareja y existe mayor frecuencia de participación en prácticas religiosas, los padres presentan una tendencia a pasar mayor tiempo en actividades significativas como ayudar a los hijos en sus responsabilidades educativas, leer libros y disfrutar de la recreación familiar. Mahoney, Pargament, Tarakeshwar & Swank (2013) encontraron que madres con creencias más conservadoras, es decir, creyentes en la Biblia tuvieron interacciones positivas entre madre e hijo y permitían involucrarse más significativamente con sus hijos, los padres lograban mejor ajuste frente a la discapacidad de un niño. Las personas que pueden llegar a conocer a Dios como una figura de confianza, afirman sus objetivos para las relaciones familiares y los ayuda a alcanzar estos fines.

En cuanto a los periodos de la adultez y la experiencia de espiritualidad, no se hallaron valores significativos en cuanto a las diferencias entre la adultez emergente, temprana y media (Tabla 15) por lo cual se podría decir que el posible alcanzar un nivel adecuado de espiritualidad a través del compromiso personal desde la adultez temprana.

Finalmente, en relación a la felicidad y el periodo de adultez de los participantes, es claro que en la adultez media (41 a 65 años) (Tabla 16) es cuanto la experiencia de felicidad se presenta con mayor frecuencia de manera significativa. Quizá porque es un periodo en el cual las personas ya se han consolidado y se está obteniendo beneficios que

le dan serenidad y paz al ser humano, estando aún en un periodo de vida vital y con capacidad para seguir enfrentando la vida.

Este estudio contribuye en dar a conocer los beneficios para la salud mental y alcances en el estudio de la espiritualidad y felicidad en diversas comunidades religiosas de Arequipa además desea aperturar los posibles avances de la espiritualidad a un enfoque preventivo, emocional, educativo y social, la dirección en las futuras investigaciones podrían estar enfocados en el estudio cualitativo y estilo de afrontamiento positivo y resiliencia a nivel familiar, satisfacción y bienestar subjetivo en parejas de esposos miembros de comunidades religiosas y a los estilos de afrontamiento y desarrollo de la espiritualidad e inteligencia emocional en adolescentes de padres separados ,divorciados o ausentes. Si bien se ha utilizado literatura y estudios previos para desarrollar nuestra hipótesis, las nuevas direcciones en investigación deben estar enfocados en examinar los efectos del afrontamiento religioso positivo, negativo y en personas con discapacidades psiquiátricas y habilidades diferentes, esto a su vez debe incluir métodos y enfoque cualitativos y cuantitativos.

## CONCLUSIONES

**Primera:** Los miembros de las comunidades religiosas estudiadas presentan relación estadísticamente significativa entre alta espiritualidad y alta felicidad, comprobándose así la hipótesis planteada.

**Segunda:** Las facetas de la espiritualidad más altas son la fortaleza espiritual, seguida por el significado y objetivo de la vida; todas las demás facetas alcanzan porcentajes, reafirman lo positivo de pertenecer a una comunidad religiosa.

**Tercera:** El grado de espiritualidad que experimentan los miembros de las diversas comunidades estudiadas muestra son similares, no influye el hecho de pertenecer a una u otra comunidad religiosa.

**Cuarta:** Los miembros de las comunidades religiosas los Santos de los Últimos Días y la Comunidad Católica son los que significativamente experimentan mayores niveles de felicidad.

**Quinta:** Los miembros de las comunidades religiosas estudiadas que tiene una relación sentimental experimentan significativamente mayores niveles de felicidad que los que no la tienen.

**Sexta:** Es en la etapa de la adultez media donde los miembros de comunidades religiosas experimentan mayor grado de felicidad.

## SUGERENCIAS

Las personas que asisten a las comunidades religiosas buscan direccionalidad en algún aspecto de su vida, se sugiere realizar estudios de investigación cualitativos y longitudinales relacionados con resiliencia y espiritualidad que permitan obtener información adicional acerca de qué manera afrontan la realidad los miembros de comunidades, hacia las circunstancias adversas y como logran desarrollar la espiritualidad a nivel familiar.

La espiritualidad experimentada en comunidades religiosas permite obtener un sentido positivo de la vida, es por ello que muchos líderes organizan sus horarios y recursos fuera de sus necesidades personales para brindar apoyo social a personas a encontrar significado y propósito. Continuar con la conformación de un equipos donde valoren las capacidades y talento personal que permita un trabajo colaborativo entre miembros debiendo ser este de manera rotativa.

La espiritualidad enseñada en comunidades religiosas puede ser aplicado en la terapia de segunda generación, terapia cognitivo conductual (TCC), terapia de esquemas, del mismo modo en terapias de tercera generación como la terapia de aceptación y compromiso y mindfulness (como herramienta) así del mismo modo todos ellos en un nivel práctico, los resultados de esta investigación muestran con evidencia empírica que las personas que participan activamente en comunidades religiosas que aplican la espiritualidad a lo largo de sus vidas, logran un cambio cognitivo y de comportamiento.

## LIMITACIONES

Para la ejecución de la investigación se esperó la autorización en cada comunidad lo cual llevó varios días, para alcanzar la muestra equivalente se tuvo algunos contratiempos debido a los horarios rotativos de los integrantes, considerando que se tuvo participación solo líderes de comunidades, el tiempo de duración por cada comunidad y el tiempo de convivencia fue en un promedio de dos meses por comunidad, la encuesta duró más allá del tiempo planificado aproximadamente ocho meses en total, sin embargo; se cuenta con una muestra equivalente y considerable que respalda la investigación.

Algunas personas que llevan tiempo importante en su comunidad no quisieron ser parte de la muestra porque no comparten la misma ideología religiosa es observable que a medida que las personas participan mayor cantidad de años presentan mayor identificación con su comunidad en algunos casos presentan ciertos prejuicios por lo cual no se llegó la muestra establecida en una de las comunidades.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón R. (2009). *Psicología de la felicidad*. Lima: Editorial Universitaria.
- Ashton H. Stepney R. (1982) *Smoking: Psychology and Pharmacology*. Tavistock Publications,
- Batson, D., Bruce D., Ackerman, A., Buckley, T., Birch K. (1981). Is Empathic Emotion a Source of Altruistic Motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2, 290-302.
- Blazer D., Hays, J., Musick, M (2002). Abstinence versus alcohol use among elderly rural Baptist: A test of reference group theory and health outcomes. *Aging & Mental Health*, 6, 7-5.
- Blanchflower, D., Oswald, J., y Stewart, B. S. (2013). Is psychological well-being linked to the assumption of fruit and vegetables? *Social Indicators Research*, 114, 785-80.
- Beuregard M. y Paquette (2006) Neural correlates of mystical experience in Carmelite nuns. Volume 405, Issue 3, 25 September 2006, 186-190.
- Bevere J. (2006) *Driven by Eternity: Making Your Life Count Today & Forever* Messenger International.
- Bernardette Y. (2007) Religion as a protective factor in resilience a phenomenological study of the influence of Christianity.
- Boswell, G. H., Kahana, E., y Dilworth-Anderson, P. (2006). Spirituality and healthy lifestyle behaviors: Stress counter-balancing effects on the well-being of older adults. *Journal of Religion and Health*, 45, 587-602.
- Breslin M., y Lewis C. (2008). Theoretical models of the nature of prayer and health: A review. *Mental Health, Religion & Culture*, 11, 9-21.

Cavanaugh, L. A., Bettman, J. R., y Luce, M. F. (2015). Feeling love and spirituality.

*Journal of Marketing Research*, 52, 657-673.

Chamorro A. (2016). *El propósito y significado de la vida*. Nicaragua.

Cloud, H. (2006). *Integrity: The courage to meet the demand of reality*. New York:  
Harper Colling.

Cozby, P. (2004). *Methods in behavioral research (4th. ed.)*. California: Mansfield  
Publishing.

Davis. D., Rice K., Hook J., Van Tongeren, D., DeBlaere, C., Choe, E., Everett, L., y  
Worthington, J. (2015). Development of the Sources of Spirituality Scale.  
*Journal of Counseling Psychology*, 3, 503–513.

Diener E, Tay L. Myers D. (2011) *The Religion Paradox: If Religion Makes People  
Happy, Why Are So Many Dropping Out?* *Journal of Personality and Social  
Psychology* 6, 1278 –1290.

Diener E., Horwitz J. Emmons R. (1984) Happiness of the very wealthy

Dyer D. (2010) Tus zonas erróneas: Guía para combatir las causas de la infelicidad

Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C.

(1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description,  
and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.

Espirito, S. H., y Daniel, F. (2018). Optimism and well-being among institutionalized  
older adults. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 31, 5-  
16.

Faribors, B., Fatemeh, A., y Hamidreza, H. (2010). The relationships between nurses'  
spirituality intelligence and happiness in Iran. *Procedia Social and Behavioral  
Sciences*, 5, 1556-1561.

- Fehr, B., y Sprecher, S. (2013). Compassionate love: What we know so far. In M. Hojjat & D. Cramer (Eds.), *Series in positive psychology. Positive psychology of love* (pp. 106-120). New York: Oxford University Press.
- Finchan, F., y Beach, S. (2013). Can religion and spirituality enhance prevention programs for couples? *Psychology, Religion, and Spirituality*, 2, 1-19.
- Fincham, F., y May, R.W. (2017). Prayer and forgiveness: Beyond relationships quality and extension to marriage. *Journal of Family Psychology*, 31, 734-741.
- Fisher, J. (2011). The four domains model: connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2, 17-28.
- Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith*. New York: Harper Collins Publishers.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12, 191-220.
- Goetz, J., Keltner D., y Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin* 3, 351-374.
- Jafari, E., Najafi, M., Sohrabi, F., Dehshiri, G. R., Soleymani, E., y Heshmati, R. (2010). Life satisfaction, spirituality well-being and hope in cancer patients. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1362-1366.
- Jorgensen, J. Mancini, J., y Day R. (2018). Religious beliefs, practices, and Family strengths: A comparison of husbands and wives. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 1-4.
- Kamitisis, y Francis. (2013). Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 136-143.

- Knafo, A., Daniel, E., Gabay, S., Zilber, R., y Shir, R. (2012). Religion and the intergenerational continuity of values New York, *Cambridge University Press*. 370-390
- Keltner, D., y Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17, 297-314.
- Kostka, T. y Jachimowicz, V. (2010). Relationship of quality of life to dispositional optimism, health locus of control and self-efficacy in older subjects living in different environments. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, Vol 19(3), Apr 2010, 351-36
- Ladd, C., Cook, K., Foreman, E., y Ritter, E. A. (2018). Neuroimaging of prayer: Questions of validity. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7, 100-108.
- Ladd, S. L. Vreugdenhil, M. L. Ladd, C y Cook (2012) Religious Communication Association Interpersonal Conversations and Prayers: Differences of Content *Journal of Communication and Religion* Vol. 35 No. 3, pp. 295-314
- Lazarus, R.. Folkman, R.(1986). Coping as a Mediator of Emotion: *Journal of Personality and Social Psychology*, .1, -175. 466
- Lun, V., y Bond, H. (2015). Examining the relation of religion and spirituality to subjective wellbeing across national cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5, 304-315.
- Lutz A. Dunne J & Davidson R. (2007) Meditation and the neuroscience of consciousness Cambridge Handbook of Consciousness. Cambridge: Cambridge University Press. pp. 19--497
- Lyubomirsky S. (2011) La ciencia de la felicidad. España. Ediciones Urano

- Lazarus, R., y Folkman, R. (1986). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 175-466.
- Marler, P. L., y Hadaway, C. K. (2002). "Being religious" or "being spiritual" in America: A zero-sum proposition? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 289-300.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., y Swank, A. B. (2008). Religion in the home in the 1980s and 1990s: A meta-analytic review and conceptual analysis of links between religion, marriage, and parenting. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 63-101.
- Mahoney, A. (2010). Religion in families, 1999-2009: A relational spirituality framework. *Journal of Marriage and Family*, 72, 805-827.
- Mahoney, A. (2013). The spirituality of us: Relational spirituality in the context of family relationships. In K. I. Pargament, J. J. Exline, y J. W. Jones (Eds.). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality 1: Context, theory, and research*, 365-389.
- McCubbin, H. I., Fleming, W. M., Thompson, A. I., Neitman, P., Elver, K. M., y Savas, S. A. (1998). *Resiliency and coping in "at risk" African-American youth and their families*. USA: Sage Publications.
- Miller, L. (2012). *The Oxford handbook of psychology and spirituality*. USA: University Press.
- Miu Chi Lun, V. y Bond, H. (2015). Examining the relation of religion and spirituality to subjective wellbeing across national cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5, 304-315.
- Murray-Swank, A., Mahoney, A., y Pargament, K. I. (2006). Sanctification of parenting: Links to corporal punishment and parental warmth among

biblically conservative and liberal mothers. *International Journal for the Psychology of Religion*, 16(4), 271-287.

Martínez Ocaña, Emma (2012): *Buscadores de felicidad*. Narcea Ediciones.

Mc Cubbin, H. I., Fleming, W. , Thompson A. I., Neitman, P., Elver, K. M., & Savas, S. A. (1998). Resiliency and coping in "at risk" African-American youth and their families. In H. I.

McCubbin, E. A. Thompson, A. I Thompson & J. A. Futrell (Eds.), *Resiliency in families series, Vol. 3. Resiliency in African-American families* (pp. 287-328). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Miu Chi , Murray Swank, A. Mahoney, A & Pargament K.I (2006): Sanctification of parenting: Links to corporal punishment and parental warmth among biblically.

Miller L. (2012) . *The Oxford Handbook of psychology and spirituality*. Oxford University Press.

Newberg, A., y Waldman, M. (2009). *How God change your brain*. New York: Ballantine books.

Nogueria, M. (2015). La espiritualidad y su relación con el bienestar Subjetivo y psicológico. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 1, 33-44.

Oishi, S., y Diener, E. (2013). *Residents of poor nations have a greater sense of meaning in life tan residents of wealthy nations*.

<https://doi.org/10.1177/0956797613507286>.

Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D. y Camp, C. J. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. México: McGraw-Hill .

Pandya, S. P. (2017). Spirituality, happiness, and psychological well-being in 13 to 15 years olds: A cross-country longitudinal RCT study. *Journal of Pastoral Care &*

*Counseling*, 7, 12-26.

Pargament, K. I., Mahoney, A., y Shafranske, E. P. (2013). From research to practice:

Toward an applied psychology of religion and spirituality. *An Applied*

*Psychology of Religion and Spirituality*, 3-22

Pargament K., Mahoney A., Exline J. Jones J. (2013) Envisioning an integrative paradigm for the psychology of religion and spirituality.

Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues A handbook and classification*. USA: Oxford University Press.

Peteet, J. (1994). Approaching spiritual problems in psychotherapy: A conceptual framework. *Journal of Psychotherapy Practice Research*, 3, 237-245.

Piedmont, R. (2004). Spiritual transcendence as a predictor of psychosocial outcome from an outpatient substance abuse program. *Psychology Addictive Behavior*, 18, 213-222.

Saroglou (2013) Religion, Spirituality and Altruism. Handbook of Psychology Religion, and Spirituality: Context, Theory, and Research, American Psychological Association. All rights reserved. 24, 439-457.

Sang Wong K. Miles Mason E. Choong Y. Esquivel G. (2013) Religiosity Spirituality and life Satisfaction in Korean American Adolescents. 1 33-40

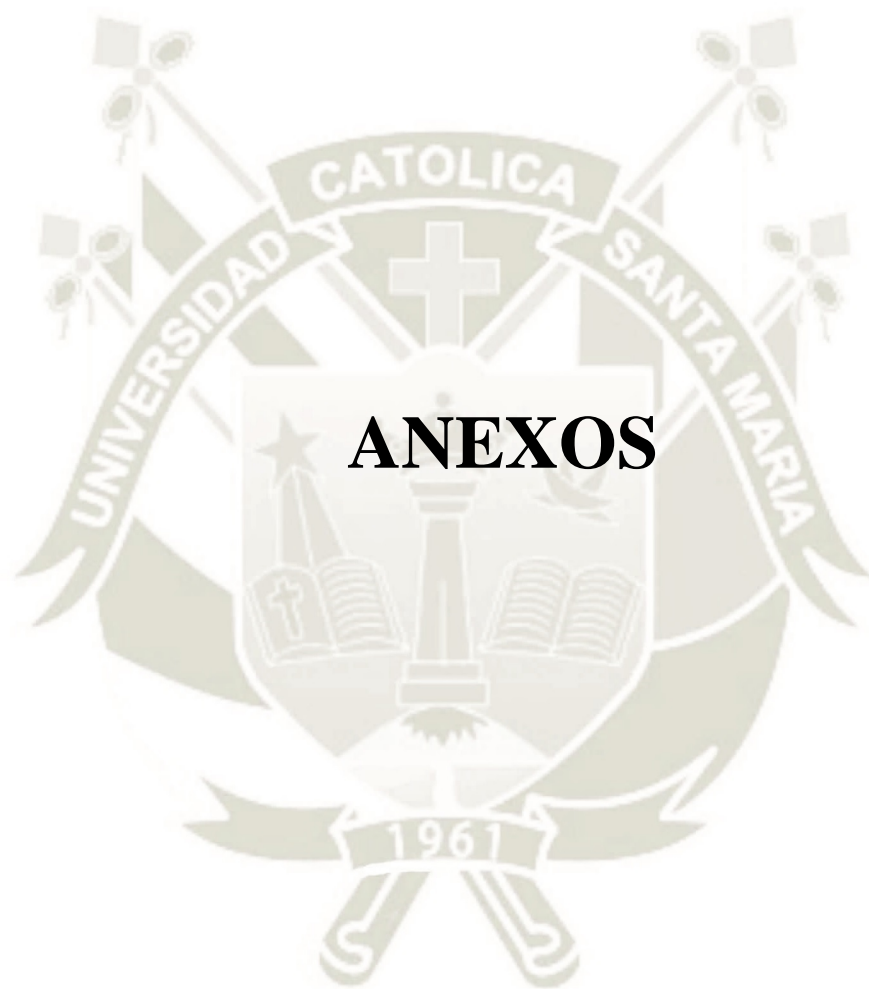
Stearns, M. y McKinney, C. (2016). Perceived parental religiosity and emerging adult psychological adjustment: Moderated mediation by gender and personal religiosity. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9, 560-569.

Scioli A. y Biller H. (2010) *The power of Hope*. Florida: Deerfield Beach

Saroglou, V. (2013), Religion, spirituality and altruism. In K. I. Pargamentm J.J. Exline,

- y J.W. Jones (eds.), *APA Handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1, pp. 439-457). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/14045-024
- Saxena S. (2006) A cross-cultural study of spirituality, religión and personal beliefs as components of quality of life. *Journal of Social Science in Medicine* 62
- Sangwon, K., Miles-Mason, E., Yuk-Kim, C. y Esquivel, G. (2013). Religiosity spirituality and life satisfaction in Korean American adolescents. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5, 33-40.
- Scioli A., y Biller H. (2010). *The power of Hope*. USA: Deerfield Beach
- Shane, J. Lopez y Snyder C. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*
- Sharma, S. K., y Sharma, O. P. (2016). Spirituality leads to happiness: A correlative study. *The International Journal of Indian Psychology*, 3, 50-54.
- Shah, H., Ramani, M., Gopal, A., y Mukhopadyay, S. (2017). Spirituality and happiness among youth: A correlation study. *International Journal of Technical Research and Applications*, 5, 43-46.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Stearns, M. y McKinney, C. (2016). Perceived parental religiosity and emerging adult psychological adjustment: Moderated mediation by gender and personal religiosity. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9, 560-569.
- Simkim, H. (2015). *Espiritualidad y bienestar subjetivo y psicológico en el marco del modelo y la teoría de los cinco factores de la personalidad*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Nacional de la Plata. Buenos Aires.
- Southwick S. y Charney D. (2012) *Resilience. The science of Mastering Life's Greatest Challes*. United States of America. Cambridge

- Sutton, G. W., Kelly, H. L., Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., & Dinwiddie, C. (2018). Satisfaction with Christian psychotherapy and well-being: Contributions of hope, personality, and spirituality. *Spirituality in Clinical Practice*, 5(1), 8-24.
- Rivera Ledesma, A., Montero, M. (2005) Espiritualidad y Religiosidad en adultos mayores 28, 51-58
- Tepper, R., Coleman, E., y Malony, H. (2001). The prevalence of religious coping among persons with persistent mental illness. *Psychiatric Services*, 52, 660-665.
- Tomasz, K., y Jachimowicz, V. (2010). Relationship of quality of life to dispositional optimism, health locus of control and self-efficacy in older subjects living in different environments. *Quality of life Research: An International Journal of Quality of life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 19, 351-361.
- Van Deusen, S., y Courtois, C. (2015). Spirituality, religion, and complex developmental trauma. *Spirituality Oriented Psychotherapy for Trauma*, 3, 29-54.
- Worthington Jr. Development of the Sources of Spirituality Scale (2015) *Journal of Counseling Psychology*, 3, 503–513.
- WHOQOL SRPB Group (2006) A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life. *Social Science & Medicine* Volume 62, Issue 6, March 2006, 1486-1497
- Zinnbauer, B. J. (2013). Models of healthy and unhealthy religion and spirituality.
- Zuazua A. (2012) Felicidad Sostenible. España, Editorial. Espasa Libros



**Anexo A:****Consentimiento Informado**

*Universidad Católica de Santa María*

(51 54) 251210 Fax: (51 54) 251213 ✉ [ucsm@ucsm.edu.pe](mailto:ucsm@ucsm.edu.pe) <http://www.ucsm.edu.pe> Apartado: 1350

AREQUIPA - PERÚ

**“IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA”**  
**(En la ciencia y en la fe está nuestra fortaleza)**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Mi nombre es Angela Aucapuri Yucra, Bachiller en Psicología de la Universidad Católica de Santa María. Actualmente estoy realizando una investigación referente a sus creencias **espirituales, religiosas o personales** y cómo estas creencias han afectado su calidad de vida. Por ello, lo invito a participar de esta investigación respondiendo algunas preguntas.

Es importante que usted conozca que toda la información que se recoja para el estudio será **TOTALMENTE CONFIDENCIAL**; esto quiere decir que en ningún momento se conocerá su nombre y que nadie podrá ver sus respuestas ya que se les dará un uso exclusivamente académico.

Si está de acuerdo en participar, le pedimos por favor que lea con atención toda la información, no hay respuestas correctas o incorrectas éstas simplemente reflejan su propia opinión personal así que puede responder con la mayor sinceridad posible a cada una de las preguntas.

Igualmente, debe saber que usted puede dejar de participar en cualquier momento sin que eso le perjudique en alguna forma. Además, si desea conversar acerca de algunos temas relacionados con la investigación, tiene alguna duda o comentario, siéntase libre de expresarlo.

Si está de acuerdo con participar, por favor firme abajo.

¡Muchas gracias por su tiempo!

FECHA:

## Anexo B:

### Ficha Demográfica

Es importante que usted conozca que toda la información que se recoja es de uso **TOTALMENTE CONFIDENCIAL**, esto quiere decir que nadie podrá ver sus respuestas ya que se les dará uso exclusivamente académico.

**COMPLETE SEGÚN CORRESPONDA:**

SEXO:	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>	EDAD:		FECHA:	
<b>¿CUÁL ES LA EDUCACIÓN MÁS ALTA QUE HA RECIBIDO?</b>						
<b>PRIMARIA</b>	<b>SECUNDARIA</b>		<b>SUPERIOR</b>		<b>POSTGRADO</b>	
<b>OCUPACION</b>						
<b>¿CUÁL ES SU ESTADO CIVIL?</b>						
<b>SOLTERO</b>	<b>CASADO</b>	<b>CONVIVIENTE</b>	<b>SEPARADO</b>	<b>DIVORCIADO</b>	<b>VIUDO</b>	
<b>¿CUÁL ES SU FILIACIÓN RELIGIOSA?</b>						
<b>ADVENTISTA DEL 7MO DIA</b>	<b>CATOLICO</b>	<b>EVANGELICO</b>	<b>IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE ULTIMOS DIAS</b>	<b>TESTIGO DE JEHOVA</b>	..... ... <b>Otra filiación religiosa</b> <b>Especifique usted</b>	
<b>¿HACE CUÁNTO TIEMPO PARTICIPA EN LA COMUNIDAD?</b>						
<b>Marque la alternativa CON UNA X luego especifique el tiempo</b>						
<b>AÑOS</b>	..... (Especifique)		<b>MESES</b>	..... (Especifique)		

## Anexo C:

### Test De Campo

#### ESPIRITUALIDAD, RELIGIOSIDAD Y CREENCIAS PERSONALES

#### ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Las siguientes preguntas se refieren a sus creencias Espirituales, Religiosas y Personales y como estas han afectado su calidad de vida.

Estas preguntas están diseñadas para ser aplicables a personas de diferentes culturas y que posean una variedad de creencias espirituales, religiosas y personales.

Si bien algunas de estas preguntas utilizaran palabras como **Espiritualidad, por favor respóndalas en términos de su propio sistema de creencias personales, ya sea religioso, espiritual o personal.**

Las siguientes preguntas se refieren a como sus creencias han afectado diferentes aspectos de su calidad de vida en las últimas dos semanas.

SP24.1	¿Qué importancia tiene para usted sus creencias personales?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP7.2	¿Hasta qué punto tiene usted esperanza en su vida?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP7.3	¿En qué medida ser optimista mejora su calidad de vida?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP4.3	¿En qué medida siente usted que su forma de vivir es consistente con lo que siente y piensa?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD

SP2.3	¿En qué medida cualquier conexión con un ser espiritual le proporciona a usted bienestar, confort, tranquilidad?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP8.1.	¿En qué medida ayudar a otros contribuye a su bienestar?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP34.1	¿Cuán importante es para usted experimentar amabilidad con los demás sin interesarse en recibir algo a cambio?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP6.1	¿En qué medida siente paz dentro de usted?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP7.4	¿Cuán capaz es usted de permanecer optimista en tiempos de incertidumbre?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP5.1	¿Hasta qué punto tiene usted una fortaleza espiritual interna?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP7.1	¿Cuán optimista o esperanzado se siente usted?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EXTREMADAMENTE
SP1.2	¿En qué medida alguna conexión con un ser espiritual le ayuda a usted a tolerar el estrés?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	EXTREMADAMENTE
SP6.2	¿Hasta qué punto tiene paz interior?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	COMPLETAMENTE
SP2.2	¿Hasta qué punto el cuidado de otras personas le provee a usted un sentido a su vida?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADA MENTE	MUCHO	COMPLETAMENTE

SP33.1	¿Qué tan importante es para usted tener amor y compasión?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	COMPLETAMENTE
SP8.4	¿Hasta qué punto la fe le ayuda a usted a disfrutar de la vida?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	COMPLETAMENTE
SP3.4	¿En qué medida está agradecido por las cosas que en la naturaleza puede disfrutar?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	COMPLETAMENTE
SP1.4	¿En que medida cualquier conexión con un ser espiritual le proporciona a usted bienestar, confort, tranquilidad?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	COMPLETAMENTE
SP1.1	¿En qué medida alguna conexión con un ser espiritual le ayuda a usted a superar los tiempos difíciles?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MODERADAMENTE	COMPLETAMENTE
SP4.1	¿En qué medida siente conexión con su cuerpo, mente y alma?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MAYOR MENTE	COMPLETAMENTE
SP2.1	¿En qué medida encuentra usted significado a la vida?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP5.4	¿Hasta qué punto su fuerza espiritual le ayuda a usted sentirse feliz en la vida?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MAYOR MENTE	COMPLETAMENTE
SP6.4	¿Hasta qué punto siente usted que encuentra sentido de armonía en su vida?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MAYOR MENTE	COMPLETAMENTE

SP25.1	¿Qué tan importante es para usted sentirse conectado con un ser o fuerza espiritual?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MAYOR MENTE	COMPLETAMENTE
SP8.2	¿Hasta qué punto la fe le da consuelo en su vida diaria?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MAYOR MENTE	COMPLETAMENTE
SP5.2	¿Hasta qué punto puede usted encontrar fortaleza en tiempos difíciles?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	COMPLETAMENTE
SP2.4	¿En qué medida siente que está aquí por una razón?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP1.3	¿Hasta qué punto alguna conexión con un ser espiritual le puede ayudar a entender a los demás?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	EN EXTREMA CANTIDAD
SP5.3	¿Cuánto le ayuda su fortaleza espiritual a vivir mejor?	NO DEL TODO	UN POCO	MODERADAMENTE	MAYOR MENTE	COMPLETAMENTE

**Anexo D:****Autorización del uso del instrumento WHO QOL SRPB**

RE: Information about Validity according social context of Perú WHOQOL-SRPB

De:mhgap-info (mhgap-info@who.int)

Para:lita.angela@yahoo.com

Fecha:jueves, 5 de octubre de 2017 09:38 a. m. GMT-5

Dear Ms Aucapuri Yucra,

Thank you for your e-mail and your interest in our Departmental activities.

You are welcome to access documents related to the WHOQOL-SRPB at the following page and you are also allowed to use this instrument since there is no need any more to get authorization from us.

[http://www.who.int/mental\\_health/publications/whoqol/en/](http://www.who.int/mental_health/publications/whoqol/en/)

Please find also enclosed the WHO translation methodology that we recommend you to take into account in case you wish to translate this document in your language.

Best regards,

The mhGAP Team at WHO



## Anexo E:

### Translation Methodology

TRANSLATION METHODOLOGY

MNH/PSF/95.2

#### TRANSLATION METHODOLOGY

WHO has accrued considerable experience in translating health measurements (See Sartorius and Kuyken, 1994). This has facilitated the development of a translation methodology which has significant advantages over the "forward - translation" and the "translation - back-translation" methodologies. The steps outlined below describe a sequence which has been used successfully in a number of studies.

The following individuals will be needed to assist in the translation process.

1. **A bilingual panel** (three to six individuals)

The group should be made up of one or more individuals skilled in interviewing and assessment, a clinician and say a behavioural scientist, possibly an anthropologist.

2. **Monolingual individuals** (at least four)

These will be able to comment in an articulate way on the translated document. The monolingual group should be representative of the people who are likely to use the instrument in the target culture, and of those who will be subjects in the proposed studies.

3. **Translators** (at least two)

One or two to be involved in the translation of the materials provided into the local language and another who should be entirely independent of the first and who would be responsible for backtranslating.

The translation process has a number of steps. The source instrument is translated into the target language by one or two translators, if two they can consult one another in the course of their work. These translators should have a clear and detailed understanding of the instrument, and the population who will use the instrument. This will increase the likelihood both that the instrument is translated appropriately, and that the language used in the translated document matches closely the language usage of the target group.

The bilingual panel then reviews the translation, looking for any inconsistencies between the source language version and the translated document, and discussing and resolving issues related to the maintenance of the integrity of the source instrument in terms of conceptual, semantic and technical equivalence.

A group of monolingual, unfamiliar with the instrument, and representative of the population for whom the instrument is intended, then "tests" the document by reading through it, looking for aspects of the translation which are not clearly comprehensible or are ambiguous in the target language. The monolingual group should also be asked to comment on whether the style of questioning and format of the questionnaire is acceptable. The presentation of the instrument to the monolingual group is of considerable importance because they rely only on the text of the target language, and have no prior idea of the concepts the questions were designed to address, nor the form or content of the questions in the source language. Monolingual review can be done in a focus group situation, where focus group participants arrive having read through the instrument, and discuss the instrument in session. This would involve detailed discussion of the instrument's instructions, form and content. Ideally such monolingual focus groups would be moderated by a member of the bilingual panel.

The bilingual group then considers the comments of the monolingual group and, wherever these accurately reflect the source document, incorporates them into the translated document, ensuring that the document is grammatically correct in the target language.

The translated document is then back-translated into the original language by the backtranslator. This translator should be briefed about his/her place in the translation methodology being used, and told that he/she is translating a measure concerned with health. This ensures the translator's work is appropriate to the methodology without introducing bias into the process. The backtranslator must not see a copy of the original English version before completing the translation.

The bilingual group then considers the original and back-translated documents. Any significant differences should lead to iterations in the process until an acceptable conceptual, semantic and technical equivalence has been achieved.

## REFERENCES

- Orley, J. and Kuyken, W. (Eds) (1994) *Quality of Life Assessment: International Perspectives*. Heidelberg: Springer Verlag.
- Sartorius, N. and Kuyken, W. (1994). Translation of health status instruments. In J. Orley and W. Kuyken (Eds). *Quality of Life Assessment: International Perspectives*. Heidelberg: Springer Verlag.

**Anexo F:**

**Validez De Expertos**

Nombre: *ANALI MERCEDES GUTIERREZ ABOULAR*  
 Lugar de trabajo: *UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARÍA* Especialidad: *FILOSOFIA*

**Indicaciones**

Colocar en las casillas el número 1, 2, 3 y/o 4 según su apreciación

- 1 si, NO CUMPLE CON EL CRITERIO
- 2 si, presenta un NIVEL BAJO
- 3 si, presenta un NIVEL MODERADO
- 4 si, presenta un NIVEL ALTO

SP1.1	¿En qué medida alguna conexión con un ser espiritual le ayuda a superar tiempos difíciles?	4	4	4
SP1.2	¿En qué medida alguna conexión con un ser espiritual le ayuda a tolerar el estrés?	4	4	4
SP1.3	¿Hasta qué punto alguna conexión con un ser espiritual puede ayudarlo a entender a los demás?	4	4	4
SP1.4	¿En qué medida cualquier conexión con un ser espiritual le proporciona confort/tranquilidad?	4	4	4

- 1 si, NO CUMPLE CON EL CRITERIO  
 2 si, presenta un NIVEL BAJO  
 3 si, presenta un NIVEL MODERADO  
 4 si, presenta un NIVEL ALTO

SP8. La Fé		Relevancia	Coherencia	Claridad	Observaciones
s8	¿En qué medida su fe contribuye a su bienestar?	4	4	3	aclarar "bienestar"
sp8.2	¿Hasta qué punto su fe le da consuelo en la vida diaria?	4	4	4	
Sp8.3	¿Hasta qué punto la fe le da <del>consuelo</del> consuelo en la vida diaria?	4	4	4	fuerza
SP8.4	¿Hasta qué punto la fe le ayuda a disfrutar la vida?	4	4	4	

Carla Bagario Maica USM Teólogo  
 Deshina Castro Bagario USM filósofo  
 Bruno Ube de Mont USM teólogo

**VALIDACIÓN POR JUECES**

Nombre: Jesús Castro Begoza  
 Lugar de trabajo: UCSM Especialidad: Psicología

**Indicaciones**

Colocar en las casillas el número 1, 2, 3 y/o 4 según su apreciación

- 1 si, NO CUMPLE CON EL CRITERIO
- 2 si, presenta un NIVEL BAJO
- 3 si, presenta un NIVEL MODERADO
- 4 si, presenta un NIVEL ALTO

	SP1. La conexión espiritual	Relevancia	Coherencia	Claridad	Observaciones
SP1.1	¿En qué medida alguna conexión espiritual con un ser espiritual le ayuda a superar los tiempos difíciles?	4	4	4	
SP1.2	¿En qué medida alguna conexión con un ser espiritual le ayuda a tolerar el estrés?	4	4	4	
SP1.3	¿Hasta qué punto alguna conexión con un ser espiritual puede ayudarlo a entenderlo a los demás?	4	4	4	
SP1.4	¿En qué medida cualquier conexión con un ser espiritual le proporciona confort/tranquilidad?	4	4	4	

VALIDACIÓN POR JUECES

Nombre: Pa. Luz D. Torres Colón  
 Lugar de trabajo: C.C.S.M. Especialidad: Psicológica Educativa

Indicaciones

Colocar en las casillas el número 1, 2, 3 y/o 4 según su apreciación

- 1 si, NO CUMPLE CON EL CRITERIO
- 2 si, presenta un NIVEL BAJO
- 3 si, presenta un NIVEL MODERADO
- 4 si, presenta un NIVEL ALTO

	SP1. La conexión espiritual	Relevancia	Coherencia	Claridad	Observaciones
SP1.1	¿En qué medida alguna conexión espiritual con un ser espiritual le ayuda a superar los tiempos difíciles?	4	4	4	
SP1.2	¿En qué medida alguna conexión con un ser espiritual le ayuda a tolerar el estrés?	4	4	4	
SP1.3	¿Hasta qué punto alguna conexión con un ser espiritual puede ayudarle a entender a los demás?	4	4	4	
SP1.4	¿En qué medida cualquier conexión con un ser espiritual le proporciona confort/tranquilidad?	4	4	4	

## Anexo G:

### Escala De Felicidad De Lima

#### ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA Desarrollada por Reynaldo Alarcón

##### Instrucciones

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la **Escala** para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta.

(TA)	Totalmente de Acuerdo
(A)	Acuerdo
(?)	Ni acuerdo ni desacuerdo
(D)	Desacuerdo
(TD)	Totalmente en Desacuerdo

01	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	TA	A	?	D	TD
02	Siento que mi vida está vacía.	TA	A	?	D	TD
03	Las condiciones de mi vida son excelentes.	TA	A	?	D	TD
04	Estoy satisfecho con mi vida.	TA	A	?	D	TD
05	La vida ha sido bueno conmigo.	TA	A	?	D	TD
06	Me siento satisfecho con lo que soy.	TA	A	?	D	TD
07	Pienso que nunca seré feliz.	TA	A	?	D	TD
08	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	TA	A	?	D	TD
09	Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida.	TA	A	?	D	TD
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	TA	A	?	D	TD
11	La mayoría del tiempo me siento feliz.	TA	A	?	D	TD
12	Es maravilloso vivir.	TA	A	?	D	TD
13	Por lo general me siento bien.	TA	A	?	D	TD
14	Me siento inútil.	TA	A	?	D	TD
15	Soy una persona optimista.	TA	A	?	D	TD
16	He experimentado la alegría de vivir.	TA	A	?	D	TD
17	La vida ha sido injusto conmigo.	TA	A	?	D	TD
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	TA	A	?	D	TD
19	Me siento un fracasado.	TA	A	?	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí.	TA	A	?	D	TD
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	TA	A	?	D	TD
22	Me siento triste por lo que soy.	TA	A	?	D	TD
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	TA	A	?	D	TD
24	Me considero una persona realizada.	TA	A	?	D	TD
25	Mi vida transcurre plácidamente.	TA	A	?	D	TD
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.	TA	A	?	D	TD
27	Creo que no me falta nada.	TA	A	?	D	TD

**Anexo H:****WHOQOL-100 Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB)**

WHO/MSD/MER/02.5

---

---

# WHOQOL-SRPB

## Field-Test

## Instrument

---

---

WHOQOL Spirituality, Religiousness and Personal  
Beliefs (SRPB) Field-Test Instrument

The WHOQOL-100 QUESTIONS  
PLUS 32 SRPB QUESTIONS

---

---



MENTAL HEALTH: EVIDENCE & RESEARCH,  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH &  
SUBSTANCE DEPENDENCE  
WORLD HEALTH ORGANIZATION  
GENEVA, SWITZERLAND

# WHOQOL-SRPB FIELD-TEST INSTRUMENT

The WHOQOL-SRPB field-test instrument exists of 32 questions, covering quality of life aspects related to spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB). This instrument has been developed from an extensive pilot test of 105 questions in 18 centres around the world. The resulting 32-item instrument represent the finalised version of the WHOQOL-SRPB to be used for field trials.

The WHOQOL-SRPB field-test instrument is to be used in conjunction with the WHOQOL-100 (The manual of WHOQOL-100 is available from WHO in Geneva). It is a generic English version and should not be used as it stands, nor just be translated. Language/cultural versions suitable for use in a limited number of populations are available from respective listed field sites that pilot-tested the instrument. Contact information for these sites is available from WHO in Geneva. These versions are constructed by taking the corresponding 32 questions and response scales exactly as they stood in the language version that was used in the pilot test. (It should be noted that some variations exist even between the versions from the different English language centres, i.e., an American and a British version exists).

These questions respond to the definition of Quality of Life as *individuals' perceptions of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns.*

Centres wishing to develop a new language or cultural version, must follow the protocol for new centres under the supervision of the Department of Mental Health & Substance Dependence, WHO, Geneva, and as mentioned above must never just make a direct translation or an unsupervised adaptation of the WHOQOL-SRPB. For further information contact the Co-ordinator, WHOQOL SRPB Group, Department of Mental Health and Substance Dependence, WHO, CH-1201 Geneva 27, Switzerland.



DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH &  
SUBSTANCE DEPENDENCE  
WORLD HEALTH ORGANIZATION  
GENEVA, SWITZERLAND, 2002

**WORLD HEALTH ORGANIZATION,  
SRPB QUALITY OF LIFE GROUP**

The WHOQOL SRPB Group comprises a coordinating group of collaborating investigators in each of the field sites and a panel of consultants. Dr S. Saxena directs the project that was initiated by Dr Rex Billington. Technical assistance on the project was given by Ms K. O'Connell and Dr M Van Ommeren. This project has benefited throughout from the conceptual guidance and technical advice of Dr Lynn Underwood of the Fetzer Institute. The instrument was developed in 18 field sites: Dr Bonicato, Foundation of Oncology, La Plata, Argentina; Dr Midttun, PSI Mental Health Initiative, Vilnius, Lithuania; Dr Bisht, Sri Aurobindo International Institute, Pondicherry, India; Dr Omolo, Faculty of Health Science, Moi University, Eldoret, Kenya; Prof Fang, School of Public Health, University of Medical Sciences, Guabg Zhou, China; Dr Elbi, Medical Faculty, Egean University, Izmir, Turkey; Dr Schwartzman, Medical Psychology Department, University of Uruguay, Calabria, Uruguay; Dr Hasanah Che Ismail, Universiti Sains Malaysia, Kubang Kerian, Malaysia; Dr Tazaki, Science University of Tokyo, Tokyo, Japan; Dr De Girolamo, Laboratory of Epidemiology and Biostatistics, Clinical Institute of Health, Rome, Italy; Prof. Kamel, Faculty of Medicine, Alexandria, Egypt; Dr Amir, University of the Negev, Beer Sheva, Israel; Dr Lucas, University of Barcelona, Barcelona, Spain; Dr Chandra, Department of Psychiatry, All India Institute of Medical Sciences, New Delhi, India; Dr Fleck, Department of Psychiatry and Legal Medicine, University of the State of Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brazil; Dr Kitikom, Branch of Preventive Mental Health, Department of Mental Health, Ministry of Public Health, Bangkok, Thailand; Prof Skevington, Department of Psychology, University of Bath, England. Financial support was provided by the Fetzer Institute, USA.

Further information on the WHOQOL can be obtained at:

<http://www.who.int/msa/qol/>

**Further information and detail regarding the sites can be obtained from:**

Dr Shekhar Saxena  
Mental Health: Evidence and Research  
Mental Health and Substance Dependence Department  
World Health Organization  
CH-1211 Geneva 27  
Switzerland  
e-mail: saxenas@who.int

# WHOQOL-SRPB FIELD-TEST INSTRUMENT

## Instructions

This questionnaire asks how you feel about your quality of life, health, and other areas of your life. Please answer all the questions. If you are unsure about which response to give to a question, please choose the one that appears most appropriate. This can often be your first response.

Please keep in mind your standards, hopes, pleasures and concerns. We ask that you think about your life in the **last two weeks**.

For example, thinking about the last two weeks, a question might ask:

How much do you worry about your health?

Not at all	A little	A moderate amount	Very much	An extreme amount
1	2	3	4	5

You should circle the number that best fits how much you have worried about your health over the last two weeks. So you would circle the number 4 if you worried about your health "Very much", or circle number 1 if you have worried "Not at all" about your health. Please read each question, assess your feelings, and circle the number on the scale for each question that gives the best answer for you.

Thank you for your help

The following questions ask about **how much** you have experienced certain things in the last two weeks, for example, positive feelings such as happiness or contentment. If you have experienced these things an extreme amount circle the number next to "An extreme amount". If you have not experienced these things at all, circle the number next to "Not at all". You should circle one of the numbers in between if you wish to indicate your answer lies somewhere between "Not at all" and "Extremely". Questions refer to the **last two weeks**.

F1.2 Do you worry about your pain or discomfort?

Not at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
-----------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

F1.3 How difficult is it for you to handle any pain or discomfort?

Not at all 1		Slightly 2		Moderately 3		Very 4		Extremely 5
-----------------	--	---------------	--	-----------------	--	-----------	--	----------------

F1.4 To what extent do you feel that (physical) pain prevents you from doing what you need to do?

Not at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
-----------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

F2.2 How easily do you get tired?

Not at all 1		Slightly 2		Moderately 3		Very 4		Extremely 5
-----------------	--	---------------	--	-----------------	--	-----------	--	----------------

F2.4 How much are you bothered by fatigue?

None at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
------------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

F3.2 Do you have any difficulties with sleeping?

None at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
------------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

F3.4 How much do any sleep problems worry you?

None at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
------------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

F4.4 How much do you experience positive feelings in your life?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F4.1 How much do you enjoy life?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F4.3 How positive do you feel about the future?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

F5.3 How well are you able to concentrate?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F6.1 How much do you value yourself?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F6.2 How much confidence do you have in yourself?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F7.2 Do you feel inhibited by your looks?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very much 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	----------------	----------------

F7.3 Is there any part of your appearance which makes you feel uncomfortable?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F8.2 How worried do you feel?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

F8.3 How much do any feelings of sadness or depression interfere with your everyday functioning?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F8.4 How much do any feelings of depression bother you?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F10.2 To what extent do you have difficulty in performing your routine activities?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F10.4 How much are you bothered by any limitations in performing everyday living activities?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F11.2 How much do you need any medication to function in your daily life?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F11.3 How much do you need any medical treatment to function in your daily life?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F11.4 To what extent does your quality of life depend on the use of medical substances or medical aids?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F13.1 How alone do you feel in your life?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very much 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	----------------	----------------

F15.2 How well are your sexual needs fulfilled?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very much 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	----------------	----------------

F15.4 Are you bothered by any difficulties in your sex life?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

F16.1 How safe do you feel in your daily life?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

F16.2 Do you feel you are living in a safe and secure environment?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very much 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	----------------	----------------

F16.3 How much do you worry about your safety and security?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F17.1 How comfortable is the place where you live?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F17.4 How much do you like it where you live?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F18.2 Do you have financial difficulties?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F18.4 How much do you worry about money?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F19.1 How easily are you able to get good medical care?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

F21.3 How much do you enjoy your free time?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	-----------------	----------------	------------------------

F22.1 How healthy is your physical environment?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

F22.2 how concerned are you with the noise in the area you live in?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	-----------------	----------------	------------------------

F23.2 To what extent do you have problems with transport?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

F23.4 How much do difficulties with transport restrict your life?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

The following questions ask about **how completely** you experience or were able to do certain things in the last two weeks, for example activities of daily living such as washing, dressing or eating. If you have been able to do these things completely, circle the number next to "Completely". If you have not been able to do these things at all, circle the number next to "Not at all". You should circle one of the numbers in between if you wish to indicate your answer lies somewhere between "Not at all" and "Completely". Questions refer to the **last two weeks**.

F2.1 Do you have enough energy for everyday life?

Not at all 1		A little 2		Moderately 3		Mostly 4		Completely 5
-----------------	--	---------------	--	-----------------	--	-------------	--	-----------------

F7.1 Are you able to accept your bodily appearance?

Not at all 1		A little 2		Moderately 3		Mostly 4		Completely 5
-----------------	--	---------------	--	-----------------	--	-------------	--	-----------------

F10.1 To what extent are you able to carry out your daily activities?

Not at all 1		A little 2		Moderately 3		Mostly 4		Completely 5
-----------------	--	---------------	--	-----------------	--	-------------	--	-----------------

F11.1 How dependent are you on medications?

Not at all 1		A little 2		Moderately 3		Mostly 4		Completely 5
-----------------	--	---------------	--	-----------------	--	-------------	--	-----------------

F14.1 Do you get the kind of support from others that you need?

Not at all 1		A little 2		Moderately 3		Mostly 4		Completely 5
-----------------	--	---------------	--	-----------------	--	-------------	--	-----------------

F14.2 To what extent can you count on your friends when you need them?

Not at all 1		A little 2		Moderately 3		Mostly 4		Completely 5
-----------------	--	---------------	--	-----------------	--	-------------	--	-----------------

F17.2 To what degree does the quality of your home meet your needs?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

F18.1 Have you enough money to meet your needs?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

F20.1 How available to you is the information that you need in your day-to-day life?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

F20.2 To what extent do you have opportunities for acquiring the information that you feel you need?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

F21.1 To what extent do you have the opportunity for leisure activities?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

F21.2 How much are you able to relax and enjoy yourself?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

F23.1 To what extent do you have adequate means of transport?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

The following questions ask you to say how **satisfied, happy or good** you have felt about various aspects of your life over the last two weeks . For example, about your family life or the energy that you have. Decide how satisfied or dissatisfied you are with each aspect of your life and circle the number that best fits how you feel about this. Questions refer to the **last two weeks**.

G2 How satisfied are you with the quality of your life?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

G3 In general, how satisfied are you with your life?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

G4 How satisfied are you with your health?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F2.3 How satisfied are you with the energy that you have?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F3.3 How satisfied are you with your sleep?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F5.2 How satisfied are you with your ability to learn new information?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F5.4 How satisfied are you with your ability to make decisions?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F6.3 How satisfied are you with yourself?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F6.4 How satisfied are you with your abilities?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F7.4 How satisfied are you with the way your body looks

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F10.3 How satisfied are you with your ability to perform your daily living activities?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F13.3 How satisfied are you with your personal relationships?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F15.3 How satisfied are you with your sex life?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F14.3 How satisfied are you with the support you get from your family?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F14.4 How satisfied are you with the support you get from your friends?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F13.4 How satisfied are you with your ability to provide for or support others?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F16.4 How satisfied are you with your physical safety and security?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F17.3 How satisfied are you with the conditions of your living place?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F18.3 How satisfied are you with your financial situation?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F19.3 How satisfied are you with your access to health services?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F19.4 How satisfied are you with the social care services?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F20.3 How satisfied are you with your opportunities for acquiring new skills?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F20.4 How satisfied are you with your opportunities to learn new information?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F21.4 How satisfied are you with the way you spend your spare time?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F22.3 How satisfied are you with your physical environment (e.g. pollution, climate, noise, attractiveness)?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F22.4 How satisfied are you with the climate of the place where you live?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F23.3 how satisfied are you with your transport?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

F13.2 Do you feel happy about your relationship with your family members?

Very unhappy 1	Unhappy 2	Neither happy nor unhappy 3	Happy 4	Very happy 5
-------------------	--------------	-----------------------------------	------------	-----------------

G1 How would you rate your quality of life?

Very poor 1	Poor 2	Neither poor nor good 3	Good 4	Very good 5
----------------	-----------	----------------------------	-----------	----------------

F15.1 How would you rate your sex life?

Very poor 1	Poor 2	Neither poor nor good 3	Good 4	Very good 5
----------------	-----------	----------------------------	-----------	----------------

F3.1 How well do you sleep?

Very poor 1	Poor 2	Neither poor nor good 3	Good 4	Very good 5
----------------	-----------	----------------------------	-----------	----------------

F5.1 How would you rate your memory?

Very poor 1	Poor 2	Neither poor nor good 3	Good 4	Very good 5
----------------	-----------	----------------------------	-----------	----------------

F19.2 How would you rate the quality of social services available to you?

Very poor 1	Poor 2	Neither poor nor good 3	Good 4	Very good 5
----------------	-----------	----------------------------	-----------	----------------

**The following questions refer to how often** you have felt or experienced certain things, for example the support of your family or friends or negative experiences such as feeling unsafe. If you have not experienced these things at all in the last two weeks, circle the number next to the response "never". If you have experienced these things, decide how often and circle the appropriate number. So for example if you have experienced pain all the time in the last two weeks circle the number next to "Always". Questions refer to the **last two weeks**.

F1.1 How often do you suffer (physical) pain?

Never 1	Seldom 2	Quite often 3	Very often 4	Always 5
------------	-------------	------------------	-----------------	-------------

F4.2 Do you generally feel content?

Never 1	Seldom 2	Quite often 3	Very often 4	Always 5
------------	-------------	------------------	-----------------	-------------

F8.1 How often do you have negative feelings, such as blue mood, despair, anxiety, depression?

Never 1		Seldom 2		Quite often 3		Very often 4		Always 5
------------	--	-------------	--	------------------	--	-----------------	--	-------------

The following questions refer to any **"work"** that you do. Work here means any major activity that you do. This includes voluntary work, studying full-time, taking care of the home, taking care of children, paid work or unpaid work. So work, as it is used here, means the activities you feel take up a major part of your time and energy. Questions refer to the **last two weeks**.

F12.1 Are you able to work?

Not at all 1		A little 2		Moderately 3		Mostly 4		Completely 5
-----------------	--	---------------	--	-----------------	--	-------------	--	-----------------

F12.2 Do you feel able to carry out your duties?

Not at all 1		A little 2		Moderately 3		Mostly 4		Completely 5
-----------------	--	---------------	--	-----------------	--	-------------	--	-----------------

F12.4 How satisfied are you with your capacity for work?

Very dissatisfied 1		Dissatisfied 2		Neither satisfied nor dissatisfied 3		Satisfied 4		Very satisfied 5
------------------------	--	-------------------	--	--	--	----------------	--	---------------------

F12.3 How would you rate your ability to work?

Very poor 1		Poor 2		Neither poor nor good 3		Good 4		Very good 5
----------------	--	-----------	--	----------------------------	--	-----------	--	----------------

The next few questions ask about **how well you were able to move around**, in the **last two weeks**. This refers to your physical ability to move your body in such a way as to allow you to move about and do the things you would like to do, as well as the things that you need to do.

F9.1 How well are you able to get around?

Very poor 1		Poor 2		Neither poor nor good 3		Good 4		Very good 5
----------------	--	-----------	--	----------------------------	--	-----------	--	----------------

F9.3 How much do any difficulties in mobility bother you?

Not at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
-----------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

F9.4 To what extent do any difficulties in movement affect your way of life?

Not at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
-----------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

F9.2 How satisfied are you with your ability to move around?

Not at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
-----------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

The following few questions are concerned with **your personal beliefs**, and how these affect your quality of life. These questions refer to religion, spirituality and any other beliefs you may hold. Once again these questions refer to **the last two weeks**.

F24.1 Do your personal beliefs give meaning to your life?

Not at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
-----------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

F24.2 To what extent do you feel your life to be meaningful?

Not at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
-----------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

F24.3 To what extent do your personal beliefs give you the strength to face difficulties?

Not at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
-----------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

F24.4 To what extent do your personal beliefs help you to understand difficulties in life?

Not at all 1		A little 2		A moderate amount 3		Very much 4		An extreme amount 5
-----------------	--	---------------	--	------------------------	--	----------------	--	------------------------

The following questions ask about your **spiritual, religious or personal beliefs** and how these beliefs have affected your quality of life. These questions are designed to be applicable to people coming from many different cultures and holding a variety of spiritual, religious or personal beliefs. If you follow a particular religion, such as Judaism, Christianity, Islam or Buddhism, you will probably answer the following questions with your religious beliefs in mind. If you do not follow a particular religion, but still believe that something higher and more powerful exists beyond the physical and material world, you may answer the following questions from that perspective. For example, you might believe in a higher spiritual force or the healing power of Nature. Alternatively, you may have no belief in a higher, spiritual entity, but you may have strong personal beliefs or followings, such as beliefs in a scientific theory, a personal way of life, a particular philosophy or a moral and ethical code.

While some of these questions will use words such as spirituality please answer them in terms of your own personal belief system, whether it be religious, spiritual or personal.

The following questions ask how your beliefs have affected different aspects of your quality of life in the past two weeks. For example, one question asks "To what extent do you feel connected with your mind body and soul?" If you have experienced this very much, circle the number next to "very much". If you have not experienced this at all, circle the number next to "Not at all". You should circle one of the numbers in between if you wish to indicate your answer lies somewhere between "Not at all" and "very much". Questions refer to the **last two weeks**.

SP1.1 To what extent does any connection to a spiritual being help you to get through hard times?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP1.2 To what extent does any connection to a spiritual being help you to tolerate stress?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP1.3 To what extent does any connection to a spiritual being help you to understand others?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP1.4 To what extent does any connection to a spiritual being provide you with comfort / reassurance?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP 2.1 To what extent do you find meaning in life?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP2.2 To what extent does taking care of other people provide meaning of life for you?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP2.3 To what extent do you feel your life has a purpose?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP2.4 To what extent do you feel you are here for a reason?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP5.1 To what extent do you feel inner spiritual strength?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP5.2 To what extent can you find spiritual strength in difficult times?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP8.1 To what extent does faith contribute to your well-being?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP8.2 To what extent does faith give you comfort in daily life?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP8.3 To what extent does faith give you strength in daily life?

Not at all 1	A little 2	A moderate amount 3	Very much 4	An extreme amount 5
-----------------	---------------	------------------------	----------------	------------------------

SP3.2 To what extent do you feel spiritually touched by beauty?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

SP3.3 To what extent do you have feelings of inspiration / excitement in your life?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

SP3.4 To what extent are you grateful for the things in nature that you can enjoy?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

SP7.1 How hopeful do you feel?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

SP7.2 To what extent are you hopeful about your life?

Not at all 1	Slightly 2	Moderately 3	Very 4	Extremely 5
-----------------	---------------	-----------------	-----------	----------------

SP3.1 To what extent are you able to experience awe from your surroundings? (e.g. nature, art, music)

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP4.1 To what extent do you feel any connection between your mind, body and soul?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP4.3 To what extent do you feel the way you live is consistent with what you feel and think?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP4.4 How much do your beliefs help you to create coherence between what you do, think and feel?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP5.3 How much does spiritual strength help you to live better?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP5.4 To what extent does your spiritual strength help you to feel happy in life?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP6.1 To what extent do you feel peaceful within yourself?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP6.2 To what extent do you have inner peace?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP6.3 How much are you able to feel peaceful when you need to?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP6.4 To what extent do you feel a sense of harmony in your life?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP7.3 To what extent does being optimistic improve your quality of life?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP7.4 How able are you to remain optimistic in times of uncertainty?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP8.4 To what extent does faith help you to enjoy life?

Not at all 1	A little 2	Moderately 3	Mostly 4	Completely 5
-----------------	---------------	-----------------	-------------	-----------------

SP4.2 How satisfied are you that you have a balance between mind, body and soul?

Very dissatisfied 1	Dissatisfied 2	Neither satisfied nor dissatisfied 3	Satisfied 4	Very satisfied 5
------------------------	-------------------	--	----------------	---------------------

## ABOUT YOU

What is your gender?

Male  
Female

What is your date of birth?

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
DAY / MONTH / YEAR

What is highest education you received?

Primary school  
Secondary school  
University  
Post-graduate

What is your marital status?

Single  
Married  
Living as married  
Separated  
Divorced  
Widowed

How is your health? (G1.5)\*\*

Very poor 1		Poor 2		Neither poor nor good 3		Good 4		Very good 5
----------------	--	-----------	--	----------------------------	--	-----------	--	----------------

Are you currently ill?

If yes, what is your diagnosis? \_\_\_\_\_

What health problems do you have at the moment? (TICK NEXT TO THOSE THAT APPLY TO YOU)

- Heart trouble
- High blood pressure
- Arthritis or Rheumatism
- Cancer
- Emphysema or chronic bronchitis
- Diabetes
- A cataract
- Stroke
- Broken or fractured bone
- Chronic nervous or emotional problems
- Chronic foot trouble (bunions, ingrown toenails)
- Rectal growth or rectal bleeding
- Parkinson's disease
- Other (please describe)

---

\*\* This question was originally in the body of rated questions in the pilot questionnaire.



**Anexo I:**

**Imagenes**



Comunidad Testigos de Jehova



Comunidad Católica de Jahdai



Muchos adolescentes y jóvenes pertenecientes a comunidades religiosas mantienen su fe enseñando a otros jóvenes lo que aprendieron siendo este un complemento fundamental que les ayuda encontrar significado en esta etapa de sus vida



Elderes de la comunidad Iglesia de Jesucristo de los Santos de los últimos días la mayoría son extranjeros , que aprenden el idioma mientras realizan la misión que durará dos años tiempo de convivencia que los ayuda a madurar.



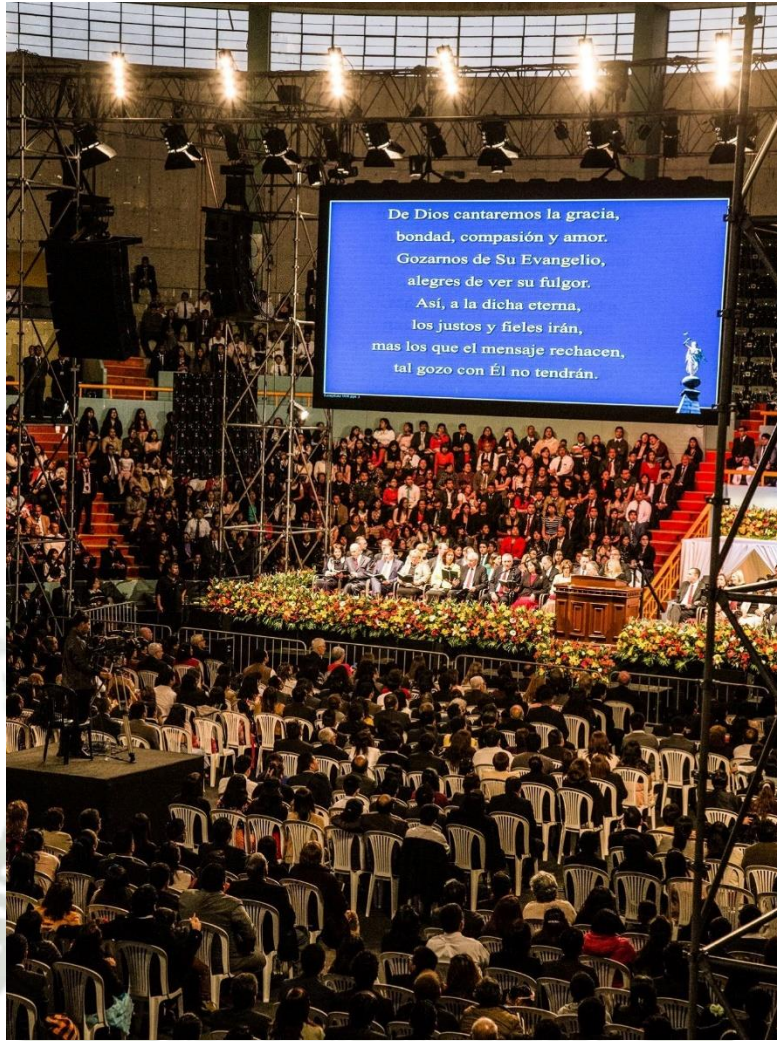
Iglesia Adventista del 7mo día



Iglesia Evangelica Comunidad Cristiana de Arequipa



Visita del Papa Francisco . La multitudinaria manifestación religiosa más grande de los últimos años en Perú que reunió a multitudinarias personas de todo el país



Visita del presidente Nelson , lider religioso de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los ultimos días en su visita al Perú

