

ESPIRITUALIDAD Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Nogueira, María Jimena.

Universidad de Flores (UFLO).

jjimena.nogueira@uflo.edu.ar

Resumen

El presente trabajo tiene por objetivo revisar los antecedentes relativos a la relación entre los constructos Espiritualidad y Bienestar Subjetivo a partir de la búsqueda bibliográfica en bases de datos científicas.

Para desarrollar el concepto de Espiritualidad, es necesaria la comparación entre éste concepto y el de Religión, dada su estrecha relación ambos conceptos han sido confundidos, llegando algunos autores a interpretarlos como categorías que resultan redundantes o indistintas.

Piedmont sugiere que ambos constructos sean definidos y estudiada su relación dentro del marco del Modelo de los Cinco Factores de la Personalidad, ya que considera que la Espiritualidad forma parte de la personalidad, siendo el sexto factor que la integra, además de destacar la importancia del desarrollo de ambos constructos a lo largo del ciclo vital de las personas.

La Espiritualidad, para este autor, es considerada como un grupo de motivaciones que subyacen las perspectivas laicas y religiosas y se la ha calificado como una motivación intrínseca e individual que guía a las personas, dentro de un contexto espiritual, a erigir un sentido personal, dando una perspectiva más amplia acerca de la vida, que lo lleva a distanciarse de su existencia inmediata, situándose fuera de esta percepción instantánea de tiempo y lugar. Este mismo autor considera que más allá que la Espiritualidad en cada cultura se exprese de diferentes maneras, es un constructo universal, el cual es posible identificar bajo un aspecto general, al que el autor denomina Trascendencia Espiritual.

Al conceptualizar la Trascendencia Espiritual, Piedmont identifica tres componentes que la conforman: Universalidad, Conectividad, Cumplimiento con la Oración.

A fines del siglo XX, unas décadas posteriores al auge del estudio de la Espiritualidad y la Religiosidad, comienza a investigarse la Calidad de Vida, el Bienestar y otros aspectos positivos en el Ser humano, una vez que las necesidades básicas del ser humano pudieron ser satisfechas. Estos conceptos han ido modificándose a lo largo del tiempo, desde aspectos externos, hasta llegar a enfocarse en los aspectos subyacentes del bienestar.

La conceptualización del Bienestar Subjetivo, se halla comprendido junto al concepto de Bienestar Psicológico, por un constructo mayor, el cual es denominado Calidad de Vida.

Diener define al Bienestar Subjetivo como la evaluación que las personas hacen sobre su vida, incluye tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas. Es decir, que este concepto se refiere a lo que las personas piensan y sienten en cuanto a sus vidas y la conclusión a la que arriben, tanto cognitiva como afectiva acerca de la evaluación de su propia existencia. E incluye dos factores bien diferenciados, las evaluaciones afectivas sobre el humor y las emociones y por otro lado, se encuentran los juicios cognitivos que las personas hacen sobre la Satisfacción con la Vida.

La Espiritualidad, está comprendida desde la teoría de los Cinco Factores de Personalidad, como un sexto factor, ya que este constructo es relevante en cuanto al análisis y comprensión de la Calidad de Vida, aportando significado a la vida y posibilitando a las personas a que se conecten con un propósito mayor. Para Piedmont, la Espiritualidad es el constructo que mayor impacto tiene en la Calidad de Vida.

Se encontró que prácticas espirituales como la oración o la meditación, que se encuentran comprendidas en el Cumplimiento de la oración (componente de la Trascendencia Espiritual) colaboran a tener un mayor Bienestar Psicológico, paz interior, a encontrarse con uno mismo y a buscar la trascendencia. Estas prácticas además favorecen con frecuencia a la sensación de emociones positivas como mayor autoestima, compasión y sentimientos de esperanza.

Piedmont observó que ciertas características que presentan las personas espirituales, habían sido relacionadas con una apreciación de una mejor Calidad de Vida. Estas características están relacionadas al marco temporal que las personas utilizan para poder entender su vida, en cuanto a las preguntas existenciales. Eventos a corto, mediano y largo plazo. Las personas que se consideran como parte de un continuum infinito (eventos a largo plazo) toman responsabilidad tanto para las personas con las que se relacionan en el aquí y ahora como con las personas que ya no se encuentran vivas. Esta perspectiva permite que las personas perciban la unidad con todos los elementos de la naturaleza, así como también sincronidad en sus vidas, por lo que asumen un verdadero compromiso con los demás.

Palabras clave: Espiritualidad, Religiosidad, Bienestar Subjetivo, Psicología social.

Abstract

This paper aims to review the records relating to the relationship between spirituality and Subjective Well constructs from the literature search in scientific databases.

To develop the concept of spirituality, the comparison between this and the concept of religion is necessary, given its close relationship both concepts have been confused, reaching some authors to interpret them as categories that are redundant or indistinct.

Piedmont suggests that both constructs are defined and studied their relationship within the framework of the model of the Five Factors of Personality, as it believes that spirituality is part of the personality, the sixth factor that integrates, while highlighting the importance of development of both constructs along the life cycle of individuals.

Spirituality, for this author, is considered as a group of motivations underlying secular and religious perspectives and has been qualified as an intrinsic and individual motivation that guides people within a spiritual context, to erect a personal sense, giving a broader perspective on life that led him to distance himself from his immediate existence, standing outside this immediate perception of time and place. This author believes that beyond spirituality in every culture is expressed in different ways, is a universal construct, which can be identified under a general aspect, which the author calls spiritual transcendence.

To conceptualize spiritual transcendence, Piedmont identifies three components that comprise: Universality, connectivity, compliance with prayer.

In the late twentieth century, a boom after the study of spirituality and religiosity decades begins to investigated the quality of life, welfare and other positive aspects in humans, once the basic needs of human beings could be satisfied. These concepts have been changing over time, from external factors, up to focus on the underlying issues of welfare.

The conceptualization of Subjective Well, is understood by the concept of Psychological Well, for a longer construct, which is called Quality of Life.

Diener defined as subjective well-being evaluation that people make about their lives, including both cognitive judgments and affective reactions. That is, this concept refers to what people think and feel about their lives and the conclusion they arrive, both cognitive and affective assessment about their own existence. And it includes two distinct factors, affective assessments on mood and emotions and on the other hand, there are the cognitive judgments that people make about the Satisfaction with Life.

Spirituality, falls from the theory of the Five Factor Personality, as a sixth factor, since this construct is relevant in terms of analysis and understanding of the Quality of Life, I giving meaning to life and enabling people to connect with a greater purpose. For Piedmont, construct Spirituality is the greatest impact on quality of life.

It was found that spiritual practices such as prayer or meditation, which are within the fulfillment of the prayer (spiritual transcendence component) work to have greater psychological well-being, inner peace, to find oneself and to seek transcendence. These practices also often favor the sensation of positive emotions such as higher self-esteem, feelings of compassion and hope.

Piedmont noted that certain characteristics that present spiritual people, were related to an appreciation of a better quality of life. These features are related to the time frame that people use to understand your life, as to the existential questions. Events in the short, medium and long term. People who are considered as part of an infinite continuum (long-term events) take responsibility for both the people who are listed in the here and now and with people who are no longer alive. This perspective enables people to perceive unity with all the elements of nature, as well as synchronicity in their lives, so they take a real commitment to others.

Keywords: Spirituality, Religiosity, Subjective Well-being, Social psychology.

Referencias bibliográficas

- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35 (2), p. 161-164
- Blaine, B., & Crocker, J. (1995). Religiousness, race, and psychological well-being: Exploring social psychological mediators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, p. 1031-1041.
- Chamberlain, K. (1988). On the structures of well-being. *Social Indicators Research*, 20, p. 581-604
- Díaz Llanes, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17 (6) Versión on-line
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, p. 653-663.
- Piedmont, R. L. (1999). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67, p. 985-1013.
- Piedmont, R. L. & Friedman, P. H. (2012). Spirituality, Religiosity, and Subjective Quality of Life. In *Handbook of social indicators and quality of life research*, p. 313-329. Springer Netherlands.
- Reed, P. G. (2007) *Spirituality and well-being in terminally ill hospitalized adults*. [En línea] *Research in Nursing & Health*, 10 (5), p. 335-344. *Resumen de Wiley Online Library*.
- Zinnbauer, B.J. & Pargament, K.I. (2005). Religiousness and Spirituality. En R.F. Paloutzian y C.L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. Nueva York: The Guilford Press, 67 (6), p. 889–919.