

La religión y espiritualidad en el bienestar de adultos residentes de Puerto Rico

Religion and spirituality on the well-being of adult residents of Puerto Rico

Jesús J. Marrero-Centeno¹, Liangelys Torres-González², Ana V. Zaragoza-Torres³, Mariestela Santiago-Ramírez, Radimar Marcucci-Villalobos, Carolyn Soto-Vélez
Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras

Recibido: 16 de septiembre de 2024

Aceptado: 27 de enero de 2025

Publicado: 30 de abril de 2025

Resumen

La investigación sobre la religión y la espiritualidad se ha centrado en la comprensión de virtudes, fortalezas y el bienestar con el propósito de desarrollar intervenciones o programas que permitan afrontar diversos procesos. El objetivo de este estudio cuantitativo con un diseño no experimental transversal fue evaluar la posible relación entre aspectos específicos del bienestar (florecimiento y la satisfacción con la vida), y la dimensión intrapersonal, interpersonal y transpersonal de la espiritualidad. 300 adultos residentes de Puerto Rico entre las edades de 18 a 39 años completaron un cuestionario en línea conteniendo las Escalas de Espiritualidad Personal, Florecimiento y Satisfacción con la vida. Mediante un análisis de correlación de Pearson, se observó una relación positiva entre la espiritualidad y las variables asociadas al bienestar. También, se destacó la relevancia de la religión y la espiritualidad como un factor presente en la evaluación de dichas variables en adultos.

Palabras clave: religión, espiritualidad, bienestar, satisfacción, florecimiento

Abstract

Research on religion and spirituality has focused on understanding virtues, strengths, and well-being to develop interventions or programs to address various processes. The objective of this quantitative study with a non-experimental cross-sectional design was to evaluate the possible relationship between specific aspects

¹ Doctor en Psicología Industrial-Organizacional. Profesor y Director Asociado en el Departamento de Psicología, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. La correspondencia relacionada con este artículo debe ser dirigida a: jesus.marrero2@upr.edu. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6428-6579>.

² Estudiante subgraduada en Psicología, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

³ Estudiante doctoral en Psicología Clínica, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7923-747X>.

of well-being (flourishing and life satisfaction) and the intrapersonal, interpersonal, and transpersonal dimensions of spirituality. 300 adults living in Puerto Rico between the ages of 18 and 39 completed an online questionnaire containing the variables of Personal Spirituality, Flourishing, and Life Satisfaction. Through a Pearson correlation analysis, a positive relationship was observed between spirituality and the variables associated with well-being. Also, the relevance of religion and spirituality was highlighted as a factor present in the evaluation of said variables in adults.

Keywords: religion, spirituality, well-being, satisfaction, flourishing

La religión es considerada una expresión social que influye en la identidad del individuo y fomenta la interacción social entre distintas personas que compartan la misma creencia (Camarena & Tunal, 2009). Esta es conceptualizada como un cuerpo de prácticas y creencias sagradas que le dan unidad a una comunidad moral concreta (Durkheim, 1993, citado por Camarena & Tunal, 2009). Cabe destacar que “la religión es una forma de espiritualidad, pero no toda espiritualidad es necesariamente religiosa...” (Pagán Torres et al., 2017, p. 130). Por otra parte, se puede considerar la espiritualidad como la práctica de alguna religión, quiere decir, rituales, doctrinas o dogmas que expresen las creencias espirituales de los individuos (Fuentes, 2018). Es importante señalar que existen diversas expresiones de la religión y la espiritualidad, ya que estas pueden variar en términos de tradiciones, rituales y enfoques filosóficos.

Hallazgos importantes

La investigación sobre la religión y la espiritualidad, relacionada con el bienestar emocional de adultos, ha sido relevante para la psicología. Diversos estudios han comprobado cómo incide en el desarrollo del ser humano y en su salud mental (Pagán Torres et al., 2017). La literatura también evidencia que existe relación entre la práctica religiosa o espiritual y el bienestar físico, psicológico y emocional (Morales, 2014; Osorio et al., 2024; Pagán Torres et al., 2017; Aguirre Pérez, 2023). De manera específica, se ha observado cómo podría ayudar a afrontar acontecimientos difíciles o enfermedades crónicas (Ivtzan et al., 2011). Por ejemplo, en

investigaciones sobre pacientes con diagnósticos de cáncer, la religiosidad y espiritualidad fueron medios para afrontar su enfermedad (Duche Pérez et al., 2020). Incluso, encontraron que en la religiosidad y espiritualidad encuentran apoyo emocional y social significativo. Además, se ha encontrado que las personas que practican alguna religión o espiritualidad tienden a aceptarse más a sí mismas (Aguirre Pérez, 2023). Igualmente, la religión invita a las personas a la aceptación y al perdón, fomenta las relaciones entre la comunidad y promueve una reducción de conductas de riesgo como el uso de drogas y alcohol o cometer actos delictivos (Morales, 2021). Contrario a estos hallazgos, en el estudio de González-Rivera et al., (2017b) no se encontró una relación entre religiosidad y bienestar psicológico, ni entre religiosidad y satisfacción con la vida.

Por otro lado, estudios que han explorado este tema han encontrado que algunos jóvenes han tenido experiencias negativas con relación a la religión, específicamente con el cristianismo, provocando incomodidad, llevándolos a desafiliarse de su comunidad religiosa (Salcedo, 2021) y hasta considerarse ateos o agnósticos (Lomelí, 2023). Entonces, se ha encontrado que un afrontamiento religioso positivo ayudó a algunos participantes a aliviar la angustia, mientras que el afrontamiento religioso negativo pudo haber aumentado sintomatología psicológica (Stege & Godínez, 2022). Por ejemplo, los pacientes pueden sentir la enfermedad como un castigo divino, generando en ellos sentimientos de abandono, frustración y desasosiego, llegando incluso a replantearse su relación con Dios (Duche Pérez et al., 2020). Incluso, Salcedo encontró once razones por las cuales los adultos se desafiliaron de la iglesia. Algunas de estas son: incongruencias, acceso a nuevo conocimiento, cambios de perspectivas, consecuencias relacionales, entre otras. Esto ayuda a comprender cómo cada experiencia relacionada con la religión y la espiritualidad en la juventud es distinta.

Bienestar

La Organización Mundial de la Salud (2021) define el bienestar como un estado positivo que experimentan los individuos y las sociedades. Este concepto abarca la calidad de vida; así como la capacidad de los individuos y las sociedades de contribuir al mundo con un sentido de significado y propósito (Organización Mundial de la Salud, 2021). Desde la psicología, principalmente la psicología positiva, se han propuesto diversas medidas para dar cuenta de las emociones positivas, la satisfacción con la vida, entre otras. Estas derivan de esa sensación general de que la vida va bien, lo cual acuña el término de bienestar subjetivo, concepto que incluye componentes afectivos y cognitivos (Regan et al., 2022). Para esta investigación, se midió dicho bienestar a través del florecimiento y la satisfacción con la vida.

En este sentido, el florecimiento está relacionado a la necesidad de competencia, relaciones interpersonales, autoaceptación, como también integra elementos psicológicos como el compromiso, optimismo, propósito y significado que son "beneficiosos para el funcionamiento óptimo del ser humano" (González-Rivera, 2018, p. 32). Por otro lado, la satisfacción con la vida se refiere a un proceso en donde los individuos evalúan conscientemente la calidad de sus vidas conforme a sus propios criterios (Diener et al., 2009). Por tal motivo, resulta conveniente integrar esta variable al estudio del bienestar ya que ofrece un espacio a la subjetividad y a la reflexión del individuo.

Prácticas religiosas y espirituales en Puerto Rico

Para los puertorriqueños, la religión y la espiritualidad ha sido de importancia durante años (Pagán Torres et al., 2017; González-Rivera et al., 2017a). Según el Pew Research Center (2014), el 69% de los adultos puertorriqueños afirman ser cristianos, específicamente católicos. Además, para el 2015, la comunidad musulmana en Puerto Rico accedía a 3,500 personas

(Alvarado León, 2015). En cuanto a la comunidad judía, World Jewish Congress (s.f.) establece que en Puerto Rico hay alrededor de 1,500 practicantes. En adición, se destaca la presencia de prácticas religiosas santeras en el país (Zerrate et al., 2022). Esto nos muestra parte de la diversidad religiosa en la isla.

Puerto Rico, al ser un país con influencia religiosa, ha surgido un interés en estudiar la posible relación entre la religión y la salud mental (Pagán Torres, 2021). De hecho, autores como Rodríguez-Gómez y González-Rivera han realizado investigaciones en Puerto Rico sobre la religión y espiritualidad en el ámbito de la salud física y emocional (González-Rivera et al., 2019). Esto ha propiciado que se continúe investigando sobre la temática. Es importante comprender que existen distintas creencias dentro de los múltiples acercamientos espirituales (religiosos o no) y que estos pueden influir sobre el bienestar y salud mental de las personas. Dicho esto, a través de esta investigación, se busca evaluar la posible relación entre la religión y la espiritualidad en el bienestar de los adultos que residen en Puerto Rico. Específicamente, la espiritualidad se pretende medir a través de sus dimensiones: intrapersonal, interpersonal y transpersonal; mientras que el florecimiento y la satisfacción con la vida son los aspectos relacionados con el bienestar que se han considerado analizar.

Método

Diseño

El enfoque de este trabajo investigativo transversal fue cuantitativo. El diseño empleado fue no experimental con alcance descriptivo y correlacional. Este diseño fue el seleccionado porque no se manipularon las variables (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018). Es importante destacar que se tenía como finalidad establecer relaciones entre diversas variables, tales como: religión, espiritualidad y el bienestar.

Participantes

La muestra no representativa constó de 300 adultos entre las edades de 18 a 39 años, residentes de Puerto Rico. Como parte de los criterios de inclusión estos/as cumplieron con: 1) tener acceso a medios de tecnología como computadora, tableta o teléfono; 2) dominar el español; y 3) tener 18 años o más. La participación constó de completar un cuestionario en línea de manera voluntaria.

Instrumentos

Las personas participantes contestaron la encuesta en línea desarrollada a través de la plataforma *Google Forms*, la cual tomó aproximadamente entre quince a veinte minutos. Esta encuesta en línea incluía cinco partes: 1) Datos sociodemográficos; 2) Escala de Espiritualidad Personal; 3) Escala de Florecimiento; 4) Escala de Satisfacción con la Vida; y 5) Preguntas cerradas sobre la percepción sobre la religiosidad o espiritualidad en la vida diaria de los/as participantes.

Sociodemográfico

Respecto a los datos sociodemográficos se incluían ocho preguntas cerradas. Principalmente, estas fueron relacionadas a la edad, género, estado civil, nivel académico, empleo, afiliación religiosa, entre otras.

Escala de Espiritualidad Personal (EEP)

La Escala de Espiritualidad Personal (EEP) fue desarrollada por González-Rivera et al. (2017a) con el propósito de medir la espiritualidad desde una perspectiva multidimensional. Así que el constructo incluye las siguientes dimensiones: 1) conexión intrapersonal: está ligada con aspectos existenciales de la espiritualidad; 2) conexión transpersonal: se relaciona con los aspectos intangibles y trascendentales de la espiritualidad; y 3) conexión interpersonal: se trata

sobre factores interrelacionales de la espiritualidad (ej. respecto, amor, etc.). Según los autores, este es el primer instrumento desarrollado en Puerto Rico con el propósito de medir la espiritualidad de manera holística y contextualizada. El instrumento utilizado fue la versión revisada por González-Rivera et al. (2018) que contiene doce premisas y se contesta mediante una escala Likert 4 puntos, 1 siendo “Totalmente en desacuerdo” y siendo 4 “Totalmente de acuerdo”. Algunas premisas son: “Tengo una relación personal con un ser o fuerza superior” y “Ayudar a las demás personas es un valor para mí”. La consistencia interna que se obtuvo del instrumento en esta investigación fue buena ($\alpha = .83$).

Escala de Florecimiento

También, se utilizó la Escala de Florecimiento desarrollada por Diener y Biswas-Diener (2009) es una medida breve que consta de ocho premisas del éxito auto percibido vinculado a las relaciones, la autoestima, el propósito y el optimismo. Igualmente, la escala proporciona una puntuación única de bienestar. Algunas premisas son: “Mis relaciones sociales me apoyan y son reconfortantes” y “Soy optimista acerca de mi futuro”. El formato de respuesta es Likert de 7 puntos, 1 siendo “Muy en desacuerdo” y 7 siendo “Muy de acuerdo”. Este instrumento se ha utilizado anteriormente en Puerto Rico. González Rivera (2018) sostiene que la misma cuenta con propiedades psicométricas adecuadas. La consistencia interna que se obtuvo del instrumento en esta investigación fue buena ($\alpha = .83$).

Escala de Satisfacción con la Vida

Otro instrumento utilizado fue la Escala de Satisfacción con la Vida desarrollada por Diener et al. (1985) y traducida al idioma español por José A. Reyes-Torres, PsyD. Esta se empleó para medir la valoración subjetiva y global que la persona tiene sobre su vida. Este instrumento consta de cinco premisas. Algunos ejemplos son: “Hasta ahora, he conseguido las

cosas importantes que quiero en la vida” y “Estoy satisfecho con mi vida”. El formato de respuesta es Likert de 7 puntos, 1 siendo "Totalmente en desacuerdo" y 7 siendo "Totalmente de acuerdo". La consistencia interna que se obtuvo del instrumento en esta investigación fue buena ($\alpha = .85$).

Preguntas de percepción

Finalmente, el cuestionario en línea finalizaba con preguntas asociadas a la percepción sobre la religiosidad o espiritualidad en la vida diaria de los/as participantes. Las preguntas realizadas fueron: 1) ¿Con qué frecuencia participas en actividades religiosas o espirituales? 2) Considero que mi acercamiento a la religión o espiritualidad afecta positivamente mi estado de ánimo 3) Considero que mi acercamiento a la religión o espiritualidad afecta mi relación con personas a mi alrededor y 4) ¿Cómo percibe el papel de la religión o espiritualidad en su vida diaria? Las primeras tres preguntas fueron cerradas y el formato de respuesta fue Likert (1 – Varias veces a la semana a 4 – Nunca o 1 – Totalmente en desacuerdo a 5 – Totalmente de acuerdo). La cuarta pregunta fue una abierta.

Procedimiento

Esta investigación fue aprobada (#2324-126) por el Comité Institucional para la Protección de los Seres Humanos en la Investigación (CIPSHI) de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Al tener la autorización pertinente, durante marzo y abril del 2024, se distribuyeron anuncios en las redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram) y en diversos boletines del espacio universitario y centros urbanos, con el propósito de promocionar y reclutar participantes para el estudio. De la persona estar interesada en completar la encuesta, procedía a escanear un código, el cual los conducía a una hoja de consentimiento. Aquellos que cumplieran con los criterios de inclusión podrían continuar completando la encuesta, cuya duración era de

aproximadamente 15 minutos. Tras culminar el proceso de recolección de datos, se generó una base de datos en Microsoft Excel y luego se migró a IBM SPSS (versión 28) para realizar los análisis estadísticos.

Análisis de datos

En esta investigación, se realizaron análisis estadísticos descriptivos e inferenciales. Con el propósito de evaluar las variables sociodemográficas y la composición de la muestra, se realizaron análisis estadísticos descriptivos, tales como: frecuencias y porcentos. Para evaluar la hipótesis, se realizaron análisis de correlación de Pearson entre las variables de interés (religión / espiritualidad y bienestar). Con el propósito de analizar la pregunta abierta, se realizó un análisis de contenido para identificar las temáticas más frecuentes. Aquellas temáticas que más se repitieron por las personas participantes quedan evidenciadas en la tabla 3.

Resultados

El propósito de este estudio fue explorar la posible relación entre la religión y la espiritualidad con el bienestar de los adultos residentes en Puerto Rico. Se hipotetizó que, sí existe una relación positiva y significativa entre la religión y la espiritualidad en el bienestar. A continuación, se presentan los hallazgos de esta investigación según la muestra.

Datos sociodemográficos

En este estudio, el 70.9% de la muestra estuvo compuesta por personas del género femenino. Otra característica relevante es que el 63.6% reside en el área metropolitana de Puerto Rico. En cuanto al rango de edad, el 55% de los participantes tenían entre 18 a 23 años. Con relación al estado civil, el 84.2% indicaron estar solteros/as al momento de participar. Por otra parte, el 57% vive junto a sus padres o tutor legal. En cuanto al nivel académico, el 44.6% afirmó

que su nivel de preparación más alto era bachillerato, seguido por diploma de escuela superior (36.2%). Respecto al estatus de laboral, el 67.3% de las personas participantes manifestaron estar empleadas. Para propósito de este estudio, se creó una premisa para conocer la afiliación religiosa (si alguna) de las personas participantes. En esta pregunta, el 61.6% de las personas afirmaron ser cristianos (incluyendo todas sus denominaciones). La tabla 1 presenta la información sociodemográfica de la muestra.

Tabla 1
Datos sociodemográficos de la muestra

	n	%
Edad		
18-23	165	55.0
24-29	79	26.3
30-35	35	11.7
35-39	21	7.0
Género		
Femenino	212	70.9
Masculino	73	24.4
No Binarie	12	4.0
Poligénero	1	.3
Genero Fluido	1	.3
Pueblo de residencia		
Región Metro	189	63.6
Región Norte	58	19.5

Región Este	18	6.1
Región Oeste	15	5.1
Región Central	10	3.4
Región Sur	7	2.4
Estado civil		
Soltero	251	84.2
Casado	43	14.4
Divorciado	4	1.3
Con quién reside		
Padres/tutor legal	170	57.0
Solo	55	18.5
Familia propia	45	15.1
Pareja	28	9.4
Nivel académico		
Bachillerato	133	44.6
Diploma de escuela superior	108	36.2
Maestría	29	9.7
Grado asociado	15	5.0
Doctorado	11	3.7
Juris Doctor	2	.7
Estatus de empleo		
Empleado	202	67.3
Desempleado	98	32.7
Afiliación religiosa		

Cristianismo	183	61.6
Espiritual no religioso	47	15.8
Agnosticismo	28	9.4
Ateísmo	21	7.1
Ninguna	14	4.7
Otra	3	1.0
Islam	1	.3

Correlación entre espiritualidad e indicadores de bienestar

Al realizar un análisis de correlación de Pearson, se observó que la escala de espiritualidad personal se relaciona positiva y significativamente con el florecimiento ($r = .33, p < .001$) y con la satisfacción con la vida ($r = .34, p < .001$). Además, se realizaron análisis de correlación entre las dimensiones de la escala de espiritualidad personal (conexión transpersonal, conexión interpersonal y conexión intrapersonal) y las variables de florecimiento y satisfacción con la vida. Los análisis sostienen que la conexión transpersonal se relaciona positiva y significativamente con el florecimiento ($r = .28, p < .001$) y con la satisfacción con la vida ($r = .35, p < .001$). Semejantemente, la conexión interpersonal se relaciona positiva y significativamente con el florecimiento ($r = .26, p < .001$) y con la satisfacción con la vida ($r = .25, p < .001$). Por último, la conexión intrapersonal presenta una relación positiva y significativa con el florecimiento ($r = .15, p < .001$), pero no se encontró relación significativa con la satisfacción con la vida ($r = .09, p > .05$). La tabla 2 detalla los análisis de correlación de Pearson entre las variables de interés.

Tabla 2

Correlaciones

	<i>n</i>	Media	Desviación Estándar	Escala de Espiritualidad Personal	Escala de FloreCIMIENTO	Escala de Satisfacción
Conexión Transpersonal	300	11.94	3.99	.813**	.280**	.353**
Conexión Intrapersonal	300	10.47	2.81	.503**	.149**	.091
Conexión Interpersonal	300	13.41	2.58	.812**	.262**	.248**
Escala de Espiritualidad Personal	300	35.82	6.75	-	.328**	.341**
Escala de FloreCIMIENTO	300	48.16	5.63	-	-	.569**
Escala de Satisfacción	300	24.49	6.57	-	-	-

Nota. ** $p < .01$ (las correlaciones son significativas a una cola)

Preguntas asociadas a la religión y la espiritualidad

Se realizaron preguntas sobre la religión y la espiritualidad en la vida diaria, en la que el 33.1% respondió que *nunca* participan en actividades religiosas o espirituales. Por otro lado, el 37.9% de los participantes están *totalmente acuerdo* de que su acercamiento a la religión o

espiritualidad afecta positivamente a sus estados de ánimo. De igual forma, el 27.9% de los participantes están *totalmente de acuerdo* que su acercamiento a la religión o espiritualidad afecta sus relaciones con personas a su alrededor. Por último, se realizó una pregunta abierta sobre cómo los participantes percibían la religión y la espiritualidad en su vida diaria en la cual el 26.2% de las respuestas afirmaban que lo percibían como algo importante en sus vidas. En la tabla 3 se presentan los resultados de estas respuestas.

Tabla 3

La religión y la espiritualidad en la vida diaria

	<i>n</i>	%
¿Con que frecuencia participas en actividades religiosas o espirituales?	300	
Nunca		33.0
Varias veces a la semana		28.0
Varias veces al año		25.0
Varias veces al mes		14.0
Considero que mi acercamiento a la religión o espiritualidad afecta positivamente mi estado de ánimo.	300	
Totalmente de acuerdo		37.8
De acuerdo		25.8
Ni en desacuerdo ni de acuerdo		19.1
Totalmente en desacuerdo		17.4
Considero que mi acercamiento a la religión o espiritualidad afecta mi relación con personas a mi alrededor.	300	
Totalmente de acuerdo		27.8
De acuerdo		24.1

Ni en desacuerdo ni de acuerdo	23.7
En desacuerdo	12.4
Totalmente en desacuerdo	12.0
¿Cómo percibe el papel de la religión o espiritualidad en su vida diaria?	213
Importante	26.2
Guía y propósito	19.9
Espiritual	9.9
Bienestar / Satisfacción con la vida	9.2
Técnica de afrontamiento	9.2
No importante	8.9
No religioso	5.7
Experiencia / Opinión Negativa	5.7
Otro	5.3

Discusión

Ante lo presentado en el capítulo anterior, los hallazgos de esta investigación confirman una relación positiva y significativa entre la religión y espiritualidad con el bienestar de adultos entre las edades de 18 a 39 años que residen en Puerto Rico. En otras palabras, a mayor nivel de espiritualidad, mayores serán los niveles de satisfacción con la vida y florecimiento, ambos indicadores de bienestar. Estos resultados son cónsonos con lo que se presenta en la literatura científica, pues se ha evidenciado una asociación e impacto positivo entre la práctica religiosa o espiritual y el bienestar (Aguirre Pérez, 2023; Bamford et al., 2023; González Rivera, 2017;

González-Rivera et al., 2017a; Morales-Arroyo, 2014; Nogueira, 2015; Osorio et al., 2024; Pagán-Torres et al., 2017).

Dimensiones de la Escala de Espiritualidad Personal

En términos específicos, se observó que la dimensión de conexión intrapersonal, que se deriva de la Escala de Espiritualidad Personal (EEP), no demostró relación estadísticamente significativa con la variable de satisfacción con la vida. Esto resulta interesante porque, según González-Rivera (2017), esta dimensión se asocia con la “búsqueda de sentido, significado, propósito y dirección en la vida” (p. 60), aspectos que otras investigaciones han asociado con una mayor satisfacción (Furman, 2021). Además, otros investigadores han encontrado una correlación positiva entre autoestima y satisfacción con la vida (Hakeem, 2019 citado por Aguirre Pérez, 2023). Sin embargo, el hecho de que esta relación (conexión intrapersonal y satisfacción con la vida) no se haya observado en este estudio podría deberse a la influencia de factores culturales (Diener & Tov, 2007).

La cultura juega un papel fundamental en cómo las personas interpretan y experimentan la espiritualidad intrapersonal. Por ejemplo, en sociedades individualistas, como las occidentales, la satisfacción con la vida puede depender más de la autorrealización y la búsqueda personal de propósito, lo que amplifica la importancia de la conexión intrapersonal (Diener & Tov, 2007). En contraste, en culturas colectivistas, donde las relaciones comunitarias son centrales, el bienestar puede estar más vinculado a la armonía grupal y las conexiones interpersonales, disminuyendo el impacto de la dimensión intrapersonal en la satisfacción con la vida (Kitayama et al., 2000). El 55% de los participantes tenían entre 18 a 23 años y un 57% de la muestra residía junto a sus

padres y/o tutores legales. Por tanto, podemos considerar que la etapa de vida y el contexto familiar de los participantes influyen en cómo experimentan y valoran las dimensiones de la escala de espiritualidad. Al encontrarse en una etapa temprana de adultez, muchos de ellos todavía están en proceso de definir su identidad y propósito, lo cual puede afectar la relación entre la dimensión intrapersonal y la satisfacción con la vida. Además, el hecho de que una mayoría viva con sus padres o tutores sugiere que el apoyo familiar y las dinámicas interpersonales pueden tener un mayor peso en su bienestar que las reflexiones intrapersonales.

Con respecto a la segunda dimensión, la conexión interpersonal, se observó una relación significativa con las variables de florecimiento y satisfacción con la vida. Esto podría significar que las interrelaciones (ej. relaciones con otras personas, seres inmateriales, naturaleza, animales, etc.) positivas aportan al desarrollo psicológico y sentimiento de satisfacción (Aguirre Pérez, 2023; González Rivera, 2017). Por último, la conexión transpersonal también presentó una relación significativa con las variables de florecimiento y satisfacción con la vida. Esto podría indicar que creer en una fuerza superior, ya sea religiosa o espiritual, está asociado a una vida con propósito, satisfacción y bienestar (ej. autoestima, compasión, esperanza, paz interior) (Nogueira, 2015). Además, esta dimensión está vinculada con la aceptación de la vida, la sensación de gratitud a las experiencias, vivir con las contradicciones de la vida y el deseo de estar en el momento presente, los cuales son componentes relacionados con la satisfacción con la vida.

Percepción de la religión y espiritualidad en la vida diaria

Acerca de las preguntas desarrolladas sobre la percepción de la religión y la espiritualidad en la vida diaria, se observó que gran parte de los participantes indicó que nunca participa de las actividades religiosas o espirituales. Esto puede sugerir que la espiritualidad es

un proceso íntimo y único que no depende de acciones o rituales específicos y periódicos como los que se practican dentro de una religión organizada. Contrariamente, hay investigaciones que indican que, a mayor frecuencia de participación en actividades religiosas y espirituales, mayor bienestar (Aguirre Pérez, 2023; González-Rivera et al., 2017b). Por otra parte, en el estudio presente, se encontró que gran parte de las personas participantes señalaron que la religión y la espiritualidad influye en su estado de ánimo. Al mismo tiempo, coincide con Aguirre Pérez (2023), Morales Arroyo (2014) y Nogueira (2015) quienes aluden que la espiritualidad está ligada al bienestar psicológico.

En la siguiente premisa, gran parte de los participantes consideró que su acercamiento religioso o espiritual afecta positivamente su relación con las personas a su alrededor. Asimismo, Quinceno y Vinaccia (2009) citados por Nogueira (2015) llegaron a la conclusión de que las prácticas espirituales y religiosas favorecen las relaciones con los demás. De igual manera, se ha encontrado que las personas que tienen un nivel alto de trascendencia espiritual tienden a creer que todo está interconectado, por lo que “asumen un verdadero compromiso con los demás” (Piedmont, 2001, según citado en Nogueira, 2015, p. 42).

Se decidió que el último ítem del cuestionario fuera una pregunta abierta para así conocer, en términos generales, la percepción sobre la religión o espiritualidad de las personas participantes. Esta proporcionó una idea más completa del impacto que tienen la religión o espiritualidad en su vida, sumando información al análisis de correlación de las escalas mencionadas anteriormente. Las respuestas a la pregunta “¿Cómo percibe el papel de la religión o espiritualidad en su vida diaria?” se clasificaron y analizaron cuantitativamente. Se observó que algunas respuestas contenían más de una categoría. Además, se encontró que la mayoría de las respuestas estaban relacionadas a ocho categorías principales. Las más comunes estaban

asociadas al bienestar, como la importancia que le otorgan a la espiritualidad o religión y la función de guía y propósito que les provee a sus vidas. Estos hallazgos son cónsonos con la investigación de Morales Arroyo (2014) donde el un promedio de 4.27 de 5.00 de sus participantes consideraron que la espiritualidad es muy importante en sus vidas. Sin embargo, ciertas respuestas estaban relacionadas a una experiencia u opinión negativa. Considerando esto último, sería oportuno interrogar si existen diferencias entre las variables de bienestar y el tipo de acercamiento religioso/espiritual. Por esta razón, se puede concluir que cada persona vive la espiritualidad de manera subjetiva y sus interacciones pueden influir en cómo se experimenta, sea positiva, indiferente o negativamente (Gallardo-Vergara et al., 2022).

Finalmente, estos resultados permiten mirar de manera diferente el fenómeno de la religión, la espiritualidad y el bienestar en la población de adultos que residen en Puerto Rico. Los resultados de esta investigación son un reflejo del papel significativo que tiene la espiritualidad en la vida de las personas. Dicho esto, se puede afirmar que el estudio de la religión y la espiritualidad y su impacto en el bienestar es importante para conocer al sujeto y qué significado les da a sus procesos.

Limitaciones

En cuanto a las limitaciones del estudio, hay que destacar la poca representatividad de algunas categorías sociodemográficas pudo haber afectado los análisis como, por ejemplo, personas entre las edades 35 a 39 años y personas que residen fuera de la región metropolitana de Puerto Rico. Además, se reconoce como una limitación la redacción de la pregunta sociodemográfica (nivel académico) la cual se pudo haber malentendido. La intención de esta pregunta era conocer el nivel académico más alto obtenido; sin embargo, se entiende que algunos participantes marcaron la opción de “bachillerato” porque se encuentran realizando dicho grado.

Por otra parte, es importante destacar la complejidad de medir la religiosidad, ya que esta abarca diversos factores subjetivos y culturales que influyen en la autoevaluación de los participantes. Esto, a su vez, puede complicar la interpretación de los resultados. Por último, una limitación de este estudio es la exclusión de personas sin acceso a tecnología, lo que podía generar un sesgo en la muestra.

Futuras líneas de investigación

A lo largo de este estudio, surgieron nuevas preguntas y variables a investigar. Otra vertiente que puede explorarse es el posible efecto de la religión y la espiritualidad en variables asociadas al trabajo (compromiso laboral, satisfacción profesional, balance entre vida y trabajo, entre otros). Además, es posible realizar otras investigaciones partiendo de análisis estadísticos que deriven mayor complejidad, donde se integren una mayor cantidad de variables (positivas y negativas). Por ejemplo, otros indicadores de bienestar como autoestima, estrés, felicidad subjetiva, esperanza, entre otros. Ante unos resultados variados, considerando el grupo de edad al que pertenecían los participantes, podría realizarse un estudio comparativo de diferentes generaciones para observar cómo las diferencias en experiencias culturales y sociales influyen en la relación entre la espiritualidad y el bienestar. Asimismo, sería interesante llevar a cabo este estudio desde un enfoque cualitativo, con la finalidad de explorar la percepción y definición de la religión, la espiritualidad y el bienestar de las personas participantes.

Conclusión

Este estudio sobre la relación entre la religión o la espiritualidad y el bienestar en adultos se destaca tanto por su contribución al campo académico como por sus implicaciones prácticas. Al ampliar la comprensión de cómo la espiritualidad influye en el bienestar, no solo confirma las asociaciones establecidas en la literatura científica, sino que también revela matices importantes.

Los hallazgos sobre las dimensiones de la espiritualidad y su correlación con el florecimiento y la satisfacción con la vida enriquecen la comprensión de estos fenómenos. Además, la investigación sugiere la importancia de abordar la espiritualidad de manera compleja, puntualizando en las posibles implicaciones que podría tener a la salud mental; así como en políticas públicas dirigidas al bienestar holístico. Estos resultados destacan el papel significativo que la espiritualidad desempeña en la vida de las personas adultas, subrayando la necesidad de una comprensión más amplia y sensible de este fenómeno en la sociedad actual.

En otras palabras, esta investigación valida estudios anteriores al confirmar una relación positiva entre la espiritualidad y el bienestar, específicamente en indicadores como la satisfacción con la vida y el florecimiento. Esto refuerza la importancia de la espiritualidad como un recurso psicológico para promover el bienestar en diferentes contextos. Por otra parte, los hallazgos resaltan cómo factores como la etapa de vida, el entorno familiar y la cultura influyen en la manera en que las personas experimentan y valoran la espiritualidad. La variación de los resultados, especialmente en la conexión intrapersonal, sugiere que las prácticas y valores culturales pueden moderar estas relaciones. Además, la investigación desglosa las distintas dimensiones de la espiritualidad (intrapersonal, interpersonal y transpersonal), identificando cómo cada una se relaciona con indicadores del bienestar. Esto permite diseñar intervenciones más focalizadas basadas en las necesidades de cada dimensión.

Referencias

- Aguirre Pérez, J. C. (2023). Religiosidad y bienestar psicológico en jóvenes católicos miembros de comunidades parroquiales del distrito de La Victoria. [Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Científica del Sur] <https://doi.org/10.21142/tl.2023.2951>
- Alvarado León, G. (2015, 6 de diciembre). Comunidad musulmana en puerto rico es la más grande del caribe. El Nuevo Día. https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/notas/comunidad-musulmana-en-puerto-rico-es-la-mas-grande-del-caribe/?utm_source=chatgpt.com
- Bamford, J., Leavey, G., Rosato, M., Divin, N., Breslin, G., & Corry, D. (2023). Adolescent mental well-being, religion, and family activities. *BMJ Open*, 13(6), e071999. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-071999>
- Camarena Adame, M. & Tunal Santiago, G. (2009) La religión como una dimensión de la cultura. Nómadas. *Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 22(2), 1-15.
- Diener, E. & Tov, W. (2007). Culture and subjective well-being. En S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of Cultural Psychology*, 691-713. Guilford.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 58(2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247–266). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Duche Pérez, A. B., Paredes Quispe, F. M., Gutiérrez Aguilar, O. A., & Roldán Vargas, K. L. (2020). Religiosity and spirituality in women with breast cancer: integrative review of the literature. *Centro Sur Social Science Journal*, 5(2), 22-37.

- Fuentes, L. C. (2019). La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes? *Revista de psicología*, 14(28), 109-119.
- Furman, H. (2021). Propósito, Satisfacción y Proyecto de Vida: una relación dialéctica. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 25(1), 73–83.
- Gallardo-Vergara, R., Silva-Maragaño, P., & Castro-Aburto, Y. (2022). Los efectos negativos de la religiosidad-espiritualidad en la salud mental: una revisión bibliográfica. *Revista Costarricense de Psicología*, 41(1), 43–66. <https://doi-org.uprrp.idm.oclc.org/10.22544/rcps.v41i01.03>
- González Rivera, J. A. (2017). Integrando la Espiritualidad en la Consejería Profesional y la Psicoterapia: Modelo Multidimensional de Conexión Espiritual. *Revista Griot*, 10(1), 56–69. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/8827>
- González-Rivera, J. A. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Florecimiento en Puerto Rico. *Revista Evaluar*, 18(3), 30-43. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v18.n3.22203>
- González-Rivera, J. A., Pagán-Torres, O., Soto-Rodríguez, N., Rodríguez-Torres, E., Maymí-Guadalupe, L. G., & Rodríguez-Rivera, N. (2019). Espiritualidad y Religiosidad en Revistas Puertorriqueñas de Psicología. Un Análisis Bibliométrico. *Ciencias de la Conducta*, 34(1), 1-38.
- González-Rivera, J. A., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J. y Rosario-Rodríguez, A. (2017a). Adaptación y validación de la escala de espiritualidad de Delaney en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 296-320. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/58935>
- González-Rivera, J., Veray-Alicea, J. & Rosario-Rodríguez, A. (2017b). Relación entre Religiosidad, Bienestar Psicológico y Satisfacción con la Vida en una Muestra de Adultos Puertorriqueños. *Salud y Conducta Humana*, 4, 1-12.
- González-Rivera, J., Rosario-Rodríguez, A. & Pagán-Torres, O. (2018). Análisis factorial confirmatorio de la Escala de Espiritualidad Personal en adultos puertorriqueños. *Interacciones*, 4(3), 153-162.
- Green, M. & Elliot, M., (2010). Religion, Health, and Psychological Well-being. *Jornal of Religion and Health*, 49, 149-163.

- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza-Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Cultural variations in self-enhancement: Evidence from Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1122–1134. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1122>
- Lomeli, A. Z. (2013). Jóvenes universitarios y religión: entre secularización y pluralismo religioso. *Anuario de investigación Univa*, 131-162. https://biblioteca.univa.mx/Anuario/2013/2013_6_jovenes.pdf
- Malca, Z. A. V. (2018). Prácticas religiosas y bienestar psicológico en internos de un penal de Chiclayo. *PAIAN*, 9(2), 49-61. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/944>
- Martínez Saavedra, M. R. (2014). *Religiosidad, prácticas religiosas y bienestar subjetivo en jóvenes católicos de Lima norte* [Tesis para optar por el título profesional de Licenciada en Psicología]. <https://core.ac.uk/reader/196533260>
- Morales Alejandro, L. I. (2021). Influencia de la Espiritualidad y la Religión en la Población de Adolescentes. En Pagan-Torres (Ed.), *Introducción a la psicología de la religión y la espiritualidad en Puerto Rico*. (pp. 224-265). Publicaciones Puertorriqueñas.
- Morales Arroyo, S. I. (2014). Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 7(1), 7–18. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1549>
- Nogueira, M. J., (2015). La Espiritualidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *PSOCIAL Revista de Investigación en Psicología Social*, 1(2), pp. 33-50. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1235/1116>

- Osorio Castaño, C. A., Ortiz Garzón, E. I., Avendaño, B. L. (2024). Escala para evaluar la experiencia espiritual diaria en una muestra de jóvenes de Bogotá, Colombia: análisis psicométrico. *Revista de Psicología*, 42(1), 402-430. <https://doi.org/10.18800/psico.202401.014>
- Pagán Torres, O. M. (2021). *Introducción a la psicología de la religión y la espiritualidad en Puerto Rico*. Publicaciones Puertorriqueñas.
- Pagán Torres, O. M., Sánchez Galarza, A. N., Tollinchi Natali, N., González Rivera, J. A. (2017). Evaluando la relación entre la religiosidad y la salud mental en Puerto Rico: Una revisión sistemática. *Ciencias de la Conducta*, 32(1), 128-152.
- Pew Research Center, (2014, 13 de noviembre). Religión en América Latina: Cambio Generalizado en una región históricamente católica [Traducción al español]. <https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/7/2014/11/PEW-RESEARCH-CENTER-Religion-in-Latin-America-Overview-SPANISH-TRANSLATION-for-publication-11-13.pdf>
- Regan, A., Radošić, N., & Lyubomirsky, S. (2022). Experimental effects of social behavior on well-being. *Trends in cognitive sciences*, 26(11), 987–998. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.08.006>
- Salcedo Méndez, Olga Del C. (2021). Experiencias de desafiliación religiosa de jóvenes adultos puertorriqueños. <https://uprrp.idm.oclc.org/login?url=https://www.proquest.com/dissertations-theses/experiencias-de-desafiliación-religiosa-jóvenes/docview/2543728829/se-2>
- Stege, A. M. R., & Godinez, J. (2022). Trusting in God: Religious and Spiritual Support in Mental Health Treatment Expectations in Mexico. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3655-3676. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01554-0>
- World Health Organization. (2021). Health promotion glossary of terms 2021. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/350161>
- World Jewish Congress (n.d.). Community in Puerto Rico. <https://www.worldjewishcongress.org/en/about/communities/pr#about>
- Zerrate, M. C., VanBronkhorst, S. B., Klotz, J., Caraballo, A. A., Canino, G., Bird, H. R., & Duarte, C. S. (2022). Espiritismo and Santería: A gateway to Child Mental Health Services among Puerto

Rican families? *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1).

<https://doi.org/10.1186/s13034-022-00439-0>