

LA RELIGIOSIDAD, LA ESPIRITUALIDAD, Y EL BIENESTAR SUBJETIVO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

RELIGIOSITY, SPIRITUALITY, AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF UNIVERSITY
STUDENTS

Maryam Ghasemisarukolai m.ghasemisarukolai@uandresbello.edu
Universidad Andres Bello, Chile
<https://orcid.org/0009-0009-1832-6264>

Kiara Paola Lacrouts kiara.paola.lacrouts@uflouniversidad.edu.ar
Universidad De Flores, Argentina
<https://orcid.org/0009-0004-5582-6560>

López Agustina Azul agustina.azul.lopez@uflouniversidad.edu.ar
Universidad de Flores, Argentina
<https://orcid.org/0009-0001-9942-2822>

Maria Del Pilar Rofrano pilar.rofrano01@gmail.com
Universidad Maimonides
<https://orcid.org/0009-0005-5056-0297>

Evelyn Ibañez evelynala12323@gmail.com
Universidad Maimonides
<https://orcid.org/0009-0004-7356-770X>

Cómo citar este artículo / Citation: Ghasemisarukolai, M., Lacrouts, K., López, A, A., Rofrano, P., Ibañez, E., (2024). La Religiosidad, la Espiritualidad, y el Bienestar Subjetivo de los Estudiantes Universitarios. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 10 (385). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v10.385>

Copyright: © 2025 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).
Recibido: 01/03/2025. Aceptado: 01/03/2025 Publicación online: 05/03/2025

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Resumen

En el presente trabajo se realiza una revisión narrativa sobre la influencia de factores como la espiritualidad, la religiosidad y el bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios. La búsqueda se llevó a cabo a partir de la recolección de hallazgos en publicaciones de artículos incluidos en las bases de datos “Scielo” y “Redalyc” y “Google Scholar”. Estos tres factores han demostrado ser una parte esencial para el desarrollo psicológico, social e individual de los estudiantes universitarios. Los resultados manifiestan la relevancia e influencia de la presencia de la religiosidad en todos los ámbitos de la vida del individuo y su influencia en áreas tan importantes como lo son lo académico, emocional, psicológico y social. Con respecto a la espiritualidad y el bienestar subjetivo diversas investigaciones, indican que estas dos trabajan juntas, mantienen una estrecha relación dado que la espiritualidad ayuda a encontrar significado y propósito en la vida, practicar la resiliencia y a su vez invita a experimentar sentimientos positivos que en el contexto universitario, donde los jóvenes se encuentran en una etapa crucial de desarrollo personal y profesional, la espiritualidad emerge como un factor relevante para comprender su bienestar subjetivo. Brindando así herramientas a situaciones estresantes dentro de la población universitaria y Promoviendo su bienestar y calidad de vida. Así que la espiritualidad proporciona un marco de referencia que ayuda a los estudiantes a encontrar un sentido de propósito en la vida, lo cual a su vez se relaciona con niveles más altos de bienestar.

Abstract

The present paper takes a closer look at how factors like spirituality, religiosity and subjective well-being can shape university students' lives.

The research gathered insights from articles published in data bases like “Scielo” “Redalyc” and “Google Scholar” These three factors - Spirituality, Religiosity and Subjective Well-Being- have shown to be keys for the psychological, social and personal growth of college students. The findings highlight how influential religiosity is across all areas of an individual’s life, impacting crucial aspects like academics, emotional health, psychology and social interactions. Spirituality, on the other hand, is a broader concept that encompasses a sense of connection with something greater than oneself, the search for meaning, and the experience of transcendence. While often intertwined with religiosity, spirituality can also be expressed independently of formal religious practices. This review delves into the relationship between spirituality and subjective well-being, demonstrating that students with higher levels of spirituality tend to report great the available research, this narrative review provides valuable insights into the complex relationship between religiosity, spirituality, and subjective well-being in the university context. This study offers a foundation for future investigators exploring the relationships between all these concepts. By understanding the multifaceted ways in which religiosity and spirituality contribute to well-being, researchers can work on deeper investigations to support students' mental health and overall quality of life.

Palabras claves: Religiosidad; Espiritualidad; Bienestar Subjetivo; Estudiantes universitarios

Keywords: Students; Religiosity; Spirituality; Subjective well-being; University Students

Religiosidad en estudiantes universitarios:

Cuando se habla de religión, la definición se aproxima a la idea de una forma de percibir, entender y pensar el entorno en el que se vive, sobre todo el entorno social. Cada religión se encarga de instituir un determinado sistema de creencias y rutinas a llevar a cabo dentro de la misma, que influye considerablemente en el día a día de los sujetos que la componen. Es entendida como una organización la cual es difícil poder explicarla con las leyes de la naturaleza (García & Quintero Núñez, 2020). Según Stark y Glock (1968) la religiosidad puede ser entendida desde cinco aspectos diferentes. La primera dimensión es la de la creencia, seguida por la dimensión de la práctica religiosa, la dimensión de la experiencia, la dimensión del conocimiento y la dimensión de las consecuencias (Stark & Glock, 1968).

Estas dimensiones son valiosas a la hora de entender a la religiosidad, pero también podemos acercarnos a la religiosidad tomando en consideración como los jóvenes y su contexto social, se relacionan con la religión (Valero-Matas, 2021)

De acuerdo con la encuesta realizada por Valero Matas en el año 2021, en la misma se indaga acerca del cómo los jóvenes se comportan frente a la religión, y sobre la postura de su contexto social hacia la religión, pero se sostiene que existen diferentes fuentes que ejercen influencia en la práctica religiosa (Valero-Matas, 2021).

Los resultados arrojaron que los factores más influyentes en las creencias de dichos estudiantes son los siguientes: En primer lugar, se encuentra la familia, a continuación, se halla la educación y en tercer lugar las amistades. Dado que son las fuentes de socialización más influyentes. Y de forma contraria los que menos poder de influencia

tienen son las organizaciones políticas, la iglesia y las parejas (Valero-Matas, 2021).

El proceso de secularización presente en la sociedad moderna ha provocado que cada vez más personas se alejen de la religión, la misma está perdiendo verificación, motivó cual cada vez hay menos involucración religiosa. Muchos países adoptan el laicismo, apoyando la separación iglesia - estado (Valero-Matas, 2021).

Esto trae consecuencias en la vida social, esta se distancia de la vida religiosa. Sin embargo, esto da comienzo a diferentes manifestaciones religiosas (Valero-Matas, 2021). Como son las creencias astrológicas, tarot, yoga, etc. Este tipo de creencias modernas son en gran medida, bien bienvenidas por los jóvenes. En su contexto se promociona la aceptación y tolerancia a lo distinto.

Lo contrario sucede con la religión católica, esta es percibida de manera hostil en la comunidad universitaria.

En la niñez el primer acercamiento con la religión suele ser dado por el núcleo familiar del niño, donde se le enseñan los valores, esto se demuestra con la encuesta realizada por García y su colega en el año 2020 en estudiantes universitarios, la cual comprueba la fuerte influencia que tiene la familia a la hora de involucrarse en la religión (García & Quintero Núñez, 2020).

La mayoría de los entrevistados afirmaban que con el paso del tiempo las tradiciones y costumbres religiosas dejaron de realizarse en su familia, mientras ellos crecían. Fueron pocos los estudiantes que afirmaron ser religiosos practicantes (García & Quintero Núñez, 2020).

A esto se le suma que, durante la adolescencia, con la inserción a la secundaria y posteriormente a la educación universitaria. los jóvenes conocen nuevas personas, distintos estilos de vida y forman nuevas

amistades, donde entre ellos se retroalimentan y se influyen de acuerdo con sus ideas y creencias. Es aquí donde se produce una distancia de las prácticas religiosas y la familia deja de ser la mayor fuente de influencia en la vida de los jóvenes(García & Quintero Núñez, 2020).

Siguiendo con la encuesta de Valero Matas (2021), que piensa que los jóvenes no sienten involucración a los conflictos relacionados con la iglesia, existe una apatía con respecto a la religión(Valero-Matas, 2021).

Hablando en porcentajes, los resultados mostraron que el 94.7% de los entrevistados sienten un desinterés a la hora de referirse a la religión, un 89.5% coinciden en la imagen negativa que tienen acerca de la iglesia. Y un 73.2% no cree en un Dios, el 68.4% cree que la imagen de Dios puede haber sido creada por la iglesia. Es decir que a la mayoría de estos estudiantes los valores de la iglesia y sus creencias no influyen en su día a día, no le encuentran relevancia. Niegan encontrar las respuestas de sus conflictos en la religión. Muchos de estos jóvenes entienden la religiosidad como una práctica singular, sin necesidad de conectar con Dios(Valero-Matas, 2021).

Como ya se ha mencionado esto guarda estrecha relación con la influencia familiar, y el contexto socio cultural de estos jóvenes. Sin embargo, estudios informan que, entre los 18 y 34 años, este grupo etario suele acercarse más a la religiosidad, producto de la maduración, reflexión y el impulso de conocerse a sí mismo, de explorar su identidad. Es allí donde surge la necesidad de involucrarse en actividades relacionadas a la religión, la espiritualidad, y la fe(Valero-Matas, 2021).

Esto muestra que la juventud se encuentra en dos polos diferentes, están aquellos que no creen en nada y por el otro están los jóvenes con una estrecha relación con la religiosidad(Valero-Matas, 2021).

Es por eso que, para gran parte de la población universitaria, la religiosidad es una gran herramienta de afrontamiento(Rivera et al., 2013).

Ciertas organizaciones de educación universitaria han puesto atención en el bienestar de sus estudiantes, interesándose en porque los estudiantes abandonan sus estudios, como llevan el fracaso, y el estrés académico. Si bien estos factores difieren según el contexto y experiencia individual de cada estudiante. A pesar de ello, algunas universidades cuentan con información religiosa para poder ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés a través de la religión(Rivera et al., 2013).

De acuerdo con Pargament et al., (1998) la religión es una gran ayuda para poder afrontar conflictos personales. Es conocido el efecto positivo de la religión en la salud mental. Poder acercarse a la religiosidad contribuye de forma considerable para bajar los niveles de depresión y estrés. Permite al sujeto aproximarse al concepto de resiliencia, y a la autorregulación(Pargament & Brant, 1998).

Diversos informes revelan cómo el uso de conductas de afrontamiento religioso en universidades contribuye positivamente en el bienestar y salud de los estudiantes. Solo la minoría de informes valoran negativamente a la religiosidad como método de afrontamiento, estos últimos coinciden en que la religiosidad es tan solo un detalle menor tras aprender a gestionar el estrés de manera efectiva(Rivera et al., 2013).

Por otro lado, se evidencio que los estudiantes de mediana edad suelen utilizar con más recurrencia la religiosidad como método de afrontamiento. A comparación con sus compañeros más jóvenes. Esta pasividad en la población más joven en relación con la religiosidad es parte del contexto sociocultural en el que se encuentran dichos universitarios(Rivera et al., 2013).

Retomando sobre el aspecto académico, Purnell et, al. (2019) destaca la necesidad de constatar que mediante una encuesta electrónica que administro a 308 estudiantes del último año de la carrera de farmacia de cuatro universidades; observó, al menos en este caso, que la religiosidad no afectaba directamente a los resultados académicos, sino que aquellos otros factores de los que hablamos, los cuales están indirectamente relacionados, como el bienestar mental o emocional, que igualmente están asociados y siguen siendo importantes para el éxito estudiantil(Purnell et al., 2019).

Según Pong (2018) y su investigación, la mayoría de los estudiantes sostienen que su religiosidad tiene un impacto positivo en su bienestar espiritual al implicar una sana relación personal con uno mismo y al tener una honesta adoración hacia lo trascendente, pudiendo experimentar unidad con este(Pong, 2018).

Los estudiantes sin creencias religiosas suelen confiar en sus habilidades, talentos, potencial y fortalezas, desarrollar su confianza, su autoestima y sentido de la vida a través de diferentes caminos, incluyendo deportes, música, competencias y actividades de voluntariado, depositando su fe en sí mismos. Contrastando esto, Joe constata que los sentimientos que experimentan los estudiantes con el factor de la religiosidad presente, como la felicidad y la paz, el sentido de la vida y la búsqueda de metas, en la mayor parte se dirigen por las doctrinas religiosas, las prácticas y las experiencias(Pong, 2018).

El ejemplo que se da son los cristianos, parecen felices y tranquilos a pesar de cualquiera que sea su situación gracias a la seguridad que les provee la presencia de Dios.

Luego de las entrevistas que Pong (2018) realizó, intuyo que las actividades del factor de la religiosidad como el rezar, meditar, la

devoción, compañerismo o incluso leer la Biblia, pueden llegar a ser una gran parte de la causa de estos sentimientos pacíficos y alegres. Según los resultados y la evidencia de sus entrevistas, gran parte de la “Felicidad” en los estudiantes universitarios religiosos es obtenida mediante los efectos de las creencias en el bienestar espiritual (Pong, 2018).

Se observa como la religión puede ser un sistema completo y balanceado en el desarrollo de este.

Otro punto importante para destacar es la relación que la religiosidad tiene con el sentido que los jóvenes encuentran en la vida, la investigación de Tinoco-Amador (2009) realizada en la Universidad Autónoma Metropolitana en Iztapalapa, México, busco identificar los constructos de la religiosidad en los estudiantes universitarios de México (Tinoco-Amador, 2009).

Como parte de sus conclusiones, encontraron que el aspecto más importante que los estudiantes tomaron para identificarte como religioso, era el agrado hacia su religión (Tinoco-Amador, 2009).

Por lo cual, en los jóvenes, por más de que cumplan los ritos y actividades, no perciben la religiosidad como una serie de pasos, sino que, como un elemento vivencial, se auto perciben como religiosos, desde este enfoque emocional-vivencial.

Esta autopercepción que viene de la mano con la religiosidad es un elemento de identidad individual y social muy importante ya que permite a los jóvenes encontrar aquel “sentido en la vida”.

Es por eso que la religiosidad debe tener un papel significativo en la vida de los universitarios para proveer herramientas a la hora de experiencia situaciones estresantes (Rivera et al., 2013).

Las universidades tienen un rol importante, siendo estas las potenciales suministradoras de información sobre religiosidad, que puede ayudar a mejorar el bienestar del alumnado y contribuir en una buena aclimatación(Rivera et al., 2013). Generando así una relación estable entre el alto rendimiento académico y la salud mental.

Por último, basado en la amplia gama de investigaciones analizadas, podemos concluir que la religiosidad en los estudiantes universitarios es un fenómeno complejo y multifacético, influenciado por diversos factores sociales, culturales y personales.

Por lo tanto, la religiosidad continúa desempeñando un factor importante en la vida de muchos estudiantes, especialmente como un recurso para afrontar el estrés, encontrar sentido a la vida y fortalecer el bienestar subjetivo. La religiosidad puede manifestarse de diversas formas, desde prácticas religiosas tradicionales hasta espiritualidades más personalizadas y sincretistas.

Es importante destacar que la relación entre religiosidad y bienestar es compleja y varía según el individuo y el contexto. Si bien la religiosidad puede ser un factor protector para la salud mental, también puede generar conflictos internos o externos en algunos casos. Además, la religiosidad no es el único factor que influye en el bienestar de los estudiantes, ya que otros factores como el apoyo social, las habilidades de afrontamiento y las características personales también desempeñan un papel crucial.

En conclusión, la religiosidad en los estudiantes universitarios es un tema que merece mayor atención por parte de investigadores, educadores y profesionales de la salud. Comprender cómo la religiosidad se manifiesta en los jóvenes, cómo influye en su bienestar y cómo puede ser integrada en los contextos educativos y terapéuticos es fundamental para

promover el desarrollo integral de los estudiantes y el bienestar de las comunidades universitarias.

La Espiritualidad

La espiritualidad es un término complejo y diverso, ya que su significado es subjetivo y puede variar ampliamente. También, la espiritualidad se describe como una experiencia altamente personal y subjetiva. No existe una única definición universal, sino que varía según las creencias, valores y experiencias individuales. Además, la noción de interconexión es fundamental en la espiritualidad. Se refiere a la sensación de estar conectado con los demás, con la naturaleza y con algo más grande que uno mismo. La trascendencia, por otro lado, implica la búsqueda de algo más allá de la experiencia cotidiana, una dimensión más profunda de la realidad (Simkin, 2016).

Además, la espiritualidad se ha definido como la búsqueda de lo sagrado o de lo divino a través de cualquier experiencia de la vida, de manera que el término espiritualidad es más universal (Koenig, 2001). La espiritualidad se presenta como una búsqueda activa de un propósito más profundo en la vida, una conexión con algo más grande que uno mismo. Esta búsqueda puede manifestarse de diversas maneras, desde la práctica religiosa hasta experiencias personales de conexión con la naturaleza o con los demás (Cieza et al., 2024).

Asimismo, el Instituto Nacional de Investigación en Salud define la espiritualidad como la búsqueda activa de un significado trascendente, ya sea a través de experiencias de vida, prácticas religiosas o conexiones con algo más grande que uno mismo (Miller & Thoresen, 2003).

A pesar de la asociación común entre espiritualidad y religión, Girard (2007) argumenta que esta conexión no es obligatoria. La espiritualidad

es un concepto mucho más amplio que trasciende las creencias religiosas(Tuñoque Becerra, 2022).

Wachholz y Castellá (2018) plantean que la espiritualidad abarca una amplia gama de elementos, desde lo trascendente, los valores personales, la conciencia de la muerte y el propósito de vida. Incluso sugieren que podría ser considerada como un factor clave en la comprensión de la personalidad(Wachholz Strelhow & Castellá Sarriera, 2018).

Simkin y sus colegas (2019) definen la espiritualidad como una conexión personal con algo más grande que nosotros, más allá de las instituciones religiosas. Esta visión coincide con la de la APA, que la describe como un interés por lo divino y una sensibilidad religiosa, independiente de la afiliación a una religión específica. Hood, Hill y Spilka refuerzan esta idea al señalar que la espiritualidad es una experiencia individual, basada en creencias y valores personales(Simkin et al., 2019).

Además, Delaney concibe la espiritualidad como una visión amplia de Dios que abarca valores personales y le otorga sentido a la vida(Díaz Heredia et al., 2012). Oblitas la define como una experiencia trascendental que va más allá de lo cotidiano y puede o no estar ligada a una religión(Oblitas, 2008). Para Girard, la espiritualidad es una dimensión inherente al ser humano, manifestándose en su forma de ser y de relacionarse con el mundo, siempre en busca de un sentido trascendental(Girard, 2007).

Según Miguel-Rojas y colaboradores (2018), la espiritualidad es como una experiencia subjetiva que involucra una sensación de conexión con un orden superior, un sentido de propósito en la vida y un desarrollo continuo de la conciencia de sí mismo y de los demás(Miguel-Rojas et al., 2018).

Piedmont (1999) propone que la espiritualidad actúa como un motor interno que impulsa a las personas a buscar un significado más profundo en su existencia (Irurzun et al., 2017).

Benito, Barbero y Dones (2014) proponen una visión de la espiritualidad centrada en tres dimensiones interrelacionadas: el desarrollo personal a través de la búsqueda de significado, el cultivo de relaciones positivas con los demás y la conexión con una fuerza superior. Estos autores enfatizan la importancia de la reconciliación como herramienta para restablecer la armonía cuando alguno de estos ejes se ve afectado (Benito et al., 2014; Redondo-Elvira et al., 2017).

También, King & Boyatzis (2015) afirmaron que la espiritualidad se operacionaliza como el deseo humano de trascendencia, introspección, interconexión y la búsqueda de significado en la vida, así como la búsqueda de una conexión personal con realidades trascendentes y la interconexión con la humanidad (King & Boyatzis, 2015), lo cual puede ser experimentado dentro y fuera de un contexto religioso particular (Benson et al., 2019).

Por último, para Pillay et al. (2016), la espiritualidad es un camino hacia la conciencia superior y la autorrealización y también para Mason et al. (2016), la espiritualidad se define por las creencias y prácticas individuales influenciadas por la fe en un poder divino (Pillay et al., 2016).

Al final, la revisión de la literatura presentada revela que la espiritualidad es un constructo sumamente complejo y multifacético, que ha sido abordado desde diversas perspectivas teóricas y disciplinares. A pesar de la diversidad de definiciones y enfoques, se pueden identificar algunos elementos comunes que caracterizan este concepto:

Subjetividad y experiencia personal: La espiritualidad es una experiencia profundamente personal y subjetiva, que varía

significativamente entre individuos y culturas. No existe una única definición universal, sino que se construye a partir de las creencias, valores y experiencias individuales de cada persona.

Búsqueda de significado y trascendencia: Un elemento central de la espiritualidad es la búsqueda de un significado más profundo en la vida, una conexión con algo más grande que uno mismo y la trascendencia de lo cotidiano.

Interconexión: La espiritualidad implica una sensación de conexión con los demás, con la naturaleza y con un principio superior o divino. Esta interconexión puede manifestarse de diversas formas, desde la práctica religiosa hasta experiencias personales de unidad y pertenencia.

Desarrollo personal: La espiritualidad se vincula estrechamente con el desarrollo personal, la búsqueda de un sentido de identidad y propósito en la vida, y el cultivo de valores y virtudes.

En conclusión, la espiritualidad es un fenómeno humano universal que ha sido objeto de estudio y reflexión a lo largo de la historia. A pesar de su complejidad y diversidad, la espiritualidad puede ser entendida como una búsqueda de significado, conexión y trascendencia que guía la vida de muchas personas.

La Espiritualidad y El Bienestar Subjetivo

La espiritualidad, al ser un viaje personal, es tan única como cada individuo que la experimenta. Su manifestación puede variar significativamente a lo largo de la vida, a menudo surgiendo o profundizándose en momentos de crisis o desafíos. Esta experiencia íntima implica la construcción de un marco de creencias personal que otorga sentido a la existencia. Aceptar lo que es, desde esta perspectiva, no es sinónimo de resignación, sino más bien un paso hacia la serenidad y la felicidad. Esta actitud, a su vez, fomenta la creatividad y la capacidad

de amar, enriqueciendo la experiencia humana que muestra que tiene una relación positiva con la felicidad y satisfacción interior que se llama el bienestar.

Asimismo, la espiritualidad se relaciona con el bienestar subjetivo, mostrando niveles más altos de bienestar entre los individuos (Kortt et al., 2015). De acuerdo con algunas investigaciones, aquellos que tienen experiencias espirituales se encuentran en el rango normal de bienestar y tienden a reportar sentimientos más positivos que otros (Dierendonck & Mohan, 2006).

La espiritualidad puede aportar una profundidad y complejidad únicas con bienestar subjetivo y muestra que existe una conexión sólida entre ellos. Esto significa que las personas que cultivan una dimensión espiritual en sus vidas, ya sea a través de prácticas religiosas o simplemente a través de una búsqueda de significado más profundo, tienden a reportar niveles más altos de felicidad, satisfacción con la vida y emociones positivas en general (Nolasco, 2018).

Para operacionalizar la espiritualidad, es necesario considerar la trascendencia, la introspección, la interconexión y el significado de la vida como deseos humanos (King & Boyatzis, 2015). El concepto de espiritualidad implica que el individuo es parte de un todo más grande, lo que influye en su comportamiento (Erickson & Carlson, 2014).

Sagiv y Schwartz (2000) demostraron que el valor personal que se atribuye a la religión y la espiritualidad podría ser un predictor esencial del bienestar subjetivo (Sagiv & Schwartz, 2000).

Además, la investigación ha demostrado consistentemente que la espiritualidad tiende a reducir los niveles de angustia o afecto negativo (King et al., 2013), y también se ha demostrado que las personas

espirituales exhiben niveles más altos de afecto positivo(Fredrickson, 2002).

También, la investigación ha demostrado que las experiencias espirituales se correlacionan positivamente con la satisfacción con la vida de los individuos y que las experiencias espirituales se relacionan aún más con el propósito de la vida de uno(Kass et al., 1991). Algunos estudios han analizado la relación entre la espiritualidad y las medidas de bienestar, encontrando que las personas con experiencias espirituales reportan sentimientos más positivos que los participantes no espirituales y, por lo tanto, tienen niveles más altos de bienestar(Dierendonck & Mohan, 2006).

Numerosos estudios han demostrado la relación entre la espiritualidad y un mayor bienestar(Ano & Vasconcelles, 2005; Yonker et al., 2012). Según Yonker (2012), los aspectos espirituales de encontrar significado en la vida y sentir una conexión con el mundo exterior pueden ser elementos cruciales del bienestar subjetivo(Yonker et al., 2012). Además, Joshanloo y Daemi (2015) estudiaron la relación entre la autoestima, la espiritualidad y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios iraníes, encontrando que la autoestima, mejorada por la espiritualidad, es un poderoso predictor del bienestar subjetivo en el contexto iraní. En esta muestra iraní-islámica, también descubrieron que la espiritualidad es un fuerte predictor de la autoestima, lo que demuestra la importancia de la espiritualidad en la vida musulmana(Joshanloo & Daemi, 2015).

La evidencia científica sugiere que la espiritualidad se asocia con una mejora en la calidad de vida, manifestándose en tasas más bajas de suicidio y una mayor satisfacción general con la vida(Navas & Villegas, 2006). De este modo, la espiritualidad se revela como una fuente inagotable de resiliencia, contribuyendo a elevar la calidad de vida de las

personas. Un estudio longitudinal demostró que tanto la religiosidad como la espiritualidad son factores asociados al bienestar. La primera se relaciona con un mayor involucramiento social y una mayor productividad, mientras que la segunda se vincula con el crecimiento personal y la realización de actividades enriquecedoras (Dillon et al., 2003).

Finalmente, la presente revisión de la literatura evidencia una sólida asociación entre la espiritualidad y el bienestar subjetivo. Más allá de ser una mera correlación, esta conexión sugiere una influencia causal, donde la espiritualidad actúa como un factor protector y promotor de la salud mental.

La espiritualidad, al proporcionar un marco de significado y propósito, fomenta una actitud de aceptación y gratitud que redundan en una mayor satisfacción con la vida. Además, la conexión con algo más grande que uno mismo y el cultivo de relaciones interpersonales significativas, inherentes a muchas prácticas espirituales, fortalecen el sentido de pertenencia y autoestima, contribuyendo así al bienestar.

La investigación ha demostrado de manera consistente que las personas que cultivan una dimensión espiritual en sus vidas reportan niveles más altos de felicidad, satisfacción con la vida y emociones positivas en general. Esta relación se ha observado en diversas culturas y contextos, sugiriendo un carácter universal de este fenómeno.

Es importante destacar que la espiritualidad no se limita a la práctica religiosa, sino que engloba una amplia gama de experiencias y creencias que buscan dar sentido a la existencia. La búsqueda de significado, la conexión con los demás y la trascendencia son elementos clave que subyacen a esta experiencia humana fundamental.

La espiritualidad y el bienestar de los estudiantes

La población estudiantil es especialmente susceptible a problemas de salud mental que merece una atención especial y en este caso la mayoría de los estudios han investigado poblaciones universitarias y quedaron de acuerdo que los estudiantes enfrentan numerosos desafíos durante la transición a la universidad. Muchos buscan formas de lidiar con el estrés diario, y las decisiones que toman en esos momentos cruciales pueden afectar directamente su salud mental y satisfacción general con la vida (Kreitlow, 2015). Por esta razón, la espiritualidad es uno de los factores que se ha vuelto muy importante como herramienta útil para superar el estrés de la vida académica.

La espiritualidad ha demostrado ser un recurso invaluable para el bienestar de los estudiantes. Al proporcionar un sentido de pertenencia, propósito y conexión con algo más grande que ellos mismos, la espiritualidad contribuye a un desarrollo psicológico más saludable. Investigaciones, como un estudio estadounidense de 2016, han revelado una asociación positiva entre la práctica espiritual y una mayor calidad de vida en general entre los estudiantes universitarios (Umaliyah, 2022).

Cherblanc (2021) argumenta que la espiritualidad actúa como un factor protector para la salud mental de los estudiantes. Al cultivar una perspectiva más amplia y significativa de la vida, la espiritualidad ayuda a los estudiantes a desarrollar una actitud más positiva hacia la vida. La gratitud y la aceptación de sí mismos, fomentadas por la espiritualidad, contribuyen a reducir los niveles de ansiedad y depresión (Cherblanc et al., 2021).

Por lo tanto, Marlin (2009) nos mostró que los estudiantes espiritualmente comprometidos tienden a ver los aspectos de la vida a través de una lente espiritual, tratando estas dimensiones con respeto y cuidado. Por el contrario, los estudiantes menos comprometidos espiritualmente pueden ver la vida a través de una lente diferente, lo que puede afectar su bienestar mental (Marlin, 2009).

Otro estudio ha mostrado una curiosa relación entre la espiritualidad y el bienestar entre los estudiantes universitarios. aquellos estudiantes con una profunda conexión espiritual suelen percibir un mayor número de situaciones estresantes a su alrededor. Sin embargo, esta misma espiritualidad parece ser un poderoso escudo, dotándoles de herramientas y estrategias únicas para enfrentar estos desafíos de manera efectiva, convirtiéndolos en personas más resilientes (Tovar & Caro, 2019).

Algunos estudios también han mostrado que los estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento espiritual suelen presentar un mejor bienestar subjetivo, caracterizado por una buena satisfacción de la vida y sentimientos mentales. Por el contrario, los mecanismos de afrontamiento espiritual bajo pueden conducir a un peor ajuste psicológico y a un aumento de los desafíos de salud mental (Areba et al., 2018).

También, en un estudio realizado con jóvenes universitarios en Lima, Rosnay and Zamora (2018) hallaron una estrecha relación entre la espiritualidad y la adopción de hábitos saludables. La investigación sugiere que cuando las personas encuentran un significado más profundo en la vida, se sienten más capaces de tomar decisiones autónomas sobre su bienestar. Esta sensación de control personal, a su

vez, las impulsa a cuidar de su salud física y mental (Rosnay & Zamora, 2018).

En Sudáfrica, investigadores descubrieron que la espiritualidad tiene un impacto positivo en el bienestar de los futuros médicos. Los estudiantes que expresaban una mayor conexión espiritual tendían a experimentar menos síntomas depresivos y una mayor satisfacción con su vida. Esto sugiere que la espiritualidad puede ser un factor clave para fomentar una buena salud mental, especialmente en entornos tan exigentes como el de la medicina (Pillay et al., 2016).

En este camino, otro estudio realizado en una universidad adventista puertorriqueña, liderado por Pérez et al. (2013), arrojó luz sobre los beneficios de la espiritualidad en el bienestar subjetivo. Los autores sugieren que crecer en un hogar y estudiar en una institución donde la espiritualidad es importante puede tener un impacto positivo en la salud mental. Al parecer, el simple hecho de formar parte de una comunidad que valora la dimensión espiritual puede ayudar a los jóvenes a desarrollar un sistema de apoyo que contribuye a una mejor salud mental (Pérez et al., 2013).

Finalmente, los resultados de los estudios subrayan la importancia de la espiritualidad de los estudiantes. Las conexiones espirituales, ya sea a través de la oración, la meditación o la participación en una comunidad religiosa, ofrecen un sentido de pertenencia y propósito que puede ser especialmente beneficioso durante los años universitarios. Así que la creación de espacios y oportunidades para la práctica espiritual, así como el fomento de una comunidad de apoyo, puede enriquecer la experiencia universitaria y contribuir a un desarrollo personal más pleno y ayudándoles a enfrentar los desafíos de la vida universitaria con mejor nivel de bienestar (Nadifa et al., 2024).

Bienestar subjetivo:

Edward Diener (1984), pionero en el estudio del bienestar subjetivo, inició una nueva línea de investigación centrada en comprender cómo las personas evalúan su propia vida y experimentan emociones positivas. Diener se interesó particularmente en los juicios cognitivos y las reacciones afectivas que subyacen a la satisfacción vital, abriendo así una puerta a una exploración más profunda de la experiencia humana (E. Diener, 1984).

El bienestar subjetivo también es considerado una forma de analizar la vida individual y nuestras propias experiencias emocionales, este se constituye de dos elementos: uno cognitivo (satisfacción con la vida o satisfacción vital) y, por otra parte, uno emocional (felicidad) de tal forma que estos pueden ser positivos o negativos. Se puede decir que el bienestar subjetivo es una experiencia altamente personal y subjetiva que engloba tanto los aspectos cognitivos (pensamientos y juicios) como los afectivos (emociones y sentimientos) que las personas experimentan en relación con su vida. Es decir, es una evaluación tanto racional como emocional de nuestra existencia (Cuadra & Florenzano, 2003).

Según Shin y Johnson (1978) ven la satisfacción vital como una valoración global que los individuos realizan sobre su propia calidad de vida, continuando con sus criterios personales (Shin & Johnson, 1978).

Considerándolo de una mirada subjetiva, conformada por las percepciones que valoran y otorgan una carga afectiva a la vida en un momento determinado (Diener et al., 1985). El bienestar subjetivo se concentra en 3 recursos: económicos, sociales y materiales, que adopta cada individuo para poseer un desarrollo humano, un estatus y calidad

de vida(Voukelatou et al., 2021). Se centra en la vida personal, en relación con la satisfacción propia experimentada, de tal manera que evidencia cómo una persona evalúa y percibe su vida (Casas et al., 2021). De acuerdo con Cuadra y Florenzano (2003) el bienestar subjetivo hace referencia a los pensamientos y sentimientos personales respecto a su vida y sus propias conclusiones cognoscitivas y afectivas en relación con su evaluación individual(Cuadra & Florenzano, 2003).

Englobando el estado emocional momentáneo como también una valoración abstracta y cognitiva(Diener et al., 1999).

Bienestar subjetivo en estudiantes universitarios:

Autores como Dyson y Renk (2006) explican que los primeros años de la vida universitaria, presentan dificultades ante los estudiantes, debido a que tienen generar altos niveles de estrés y malestar emocional. Un buen nivel de bienestar, puede ser un factor que preserve su calidad de vida(Dyson & Renk, 2006).

Los estudios con relación al bienestar subjetivo en estudiantes universitarios argentinos muestran como resultado que, estos alcanzaron un nivel elevado en su "autonomía" y bajo en el "dominio del entorno". Se asocian con una buena estimación de los recursos internos y un nivel opuesto del clima emocional social, perjudicándose. En relación con el género, se observó que los hombres perciben sus vínculos sociales y con su entorno de manera un tanto negativa(Zubieta & Delfino, 2010). Asimismo, estudiaron una población semejante, donde plantearon seguidos cambios en su identidad y una crisis en la percepción de un entorno social, los cuales podrían reflejarse en los siguientes resultados: Bajos niveles de autoaceptación y dominio del entorno y un aumento de crecimiento personal(Valle Raleig et al., 2011).

Además, investigaciones previas realizadas tanto en estudiantes universitarios como en poblaciones adultas de diferentes niveles educativos han mostrado de manera consistente que las personas tienden a experimentar un mayor predominio de emociones positivas en comparación con las negativas, lo que sugiere una tendencia generalizada hacia el bienestar subjetivo (Santos et al., 2012).

Conclusión

Los resultados indican que hay una conexión profunda entre la espiritualidad y el bienestar de los estudiantes. Los estudiantes que integran prácticas espirituales en su vida cotidiana tienden a experimentar una mayor satisfacción con la vida, mejores relaciones interpersonales y una mayor capacidad para afrontar el estrés. Además, aquellos que cultivan una práctica espiritual suelen tener un mayor sentido de propósito, gratitud y resiliencia, lo que se traduce en una mejor salud mental y física.

Así que, al reconocer la importancia de la espiritualidad, las instituciones educativas pueden ofrecer a los estudiantes las herramientas necesarias para desarrollar un bienestar integral y duradero. Para fomentar este bienestar, es fundamental que las instituciones brinden oportunidades para que los estudiantes exploren su dimensión espiritual, ya sea a través de actividades religiosas, meditación, yoga, o grupos de apoyo. Así que un ambiente universitario que valore la diversidad espiritual y ofrezca espacios para la reflexión y la conexión puede ser un catalizador para el crecimiento personal y el bienestar emocional de los estudiantes.

Además, lo que debe mencionar es que aún existen lagunas en el conocimiento sobre la importancia del bienestar subjetivo en la vida de los estudiantes universitarios. Futuras investigaciones podrían explorar

en mayor profundidad la relación entre la religiosidad, la espiritualidad, y el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios. Además, sería interesante analizar el impacto de intervenciones específicas, como mindfulness o terapia cognitivo-conductual, en la mejora del bienestar subjetivo. En base a los hallazgos de esta revisión, se recomienda que las instituciones educativas implementen programas que promuevan el bienestar subjetivo de sus estudiantes, tales como talleres de desarrollo personal, servicios de asesoramiento psicológico y la creación de comunidades estudiantiles inclusivas y acogedoras.

REFERENCIAS

- Ano, G. G. , & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta analysis. *Journal of Clinical Psychology, 61*(4), , 461–480.
- Areba, E. M. , Duckett, L. , Robertson, C. , & Savik, K. (2018). Religious coping, symptoms of depression and anxiety, and well-being among Somali college students. *Journal of Religion and Health, 57*, *Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta Analysis- Ano- 2005*, 94–109.
- Benito, E. , Barbero, B. G. , & Dones, M. (2014). Espiritualidad en clínica: una propuesta de evaluación y acompañamiento espiritual en cuidados paliativos. . *Síosis Punto Gráfico*.
- Benson, P. L. , Roehlkepartain, E. C. , & Rude, S. P. (2019). Spiritual development in childhood and adolescence: Toward a field of inquiry. . *In Beyond the Self (Pp. 205-213)*. Routledge.
- Cherblanc, J. , Bergeron-Leclerc, C. , Maltais, D. , Cadell, S. , Gauthier, G. , Labra, O. , & Ouellet-Plamondon, C. (2021). Predictive factors of spiritual quality of life during the COVID-19 pandemic: A multivariate analysis. *Journal of Religion and Health, 60*, 1475–1493.
- Cieza, E. , Quiroz, K. , Rodas, V. , & Maguiña, J. (2024). Condición y calidad de la vida espiritual en estudiantes adolescentes. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades, (23)*, , 304–326.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de La Universidad de Chile. Volumen XII*(1), 83–96.
- Díaz Heredia, L. P. , Muñoz Sánchez, A. I. , & Vargas, D. D. (2012). Validade e confiabilidade do Questionário de Espiritualidade de Parsian e Dunning em versão espanhola. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 20*, , 559–566.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542.
- Diener, E. , Emmons, R. , Larsen, R. , & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75.
- Diener, E. , Suh, E. M. , Lucas, R. E. , & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302.
- Dierendonck, D. V. , & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion and Culture, 9*(03), , 227–238.
- Dillon, M. , Wink, P. , & Fay, K. (2003). Is spirituality detrimental to generativity?. *Journal for the Scientific Study of Religion, 42*(3), 427–442.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology, 62*(10), 1231–1244.
- Erickson, M. J. , & Carlson, T. (2014). Spirituality and family therapy. *Routledge*.
- Fredrickson, B. L. (2002). How does religion benefit health and well-being? Are positive emotions active ingredients?. *Psychological Inquiry, 13*(3), 209–213.
- García, C. M. , & Quintero Núñez, H. B. (2020). *Religiosidad, espiritualidad y salud mental*.

- Girard, G. (2007). La espiritualidad:¿ promueve la resiliencia. *M. Munist, N. Suárez Ojeda, D. Krauskopf & T. Silber (Comp.), Adolescencia y Resiliencia, , 139–151.*
- Irurzun, J. I. , Mezzadra, J. , & Preuss, M. (2017). Resiliencia y espiritualidad. Aportes para su estudio desde una perspectiva psicológica. *Revista Científica Arbitrada de La Fundación MenteClara, 2(2), 205–216.*
- Joshanloo, M. , & Daemi, F. (2015). Selfesteem mediates the relationship between spirituality and subjective wellbeing in Iran. . *International Journal of Psychology.*
- Kass, J. D. , Friedman, R. , Leserman, J. , Zuttermeister, P. C., & Benson, H. (1991). Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion, 203–211.*
- King, P. E. , & Boyatzis, C. J. (2015). Religious and spiritual development. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science: Socioemotional Processes, 3, , 975–1021.*
- Koenig, H. G. (2001). *Handbook of religion and health.*
- Kortt, M. A. , Dollery, B. , & Grant, B. (2015). Religion and life satisfaction down under. *Journal of Happiness Studies, 16, 277–293.*
- Kreitlow, A. (2015). *Religiosity, spirituality and subjective quality of life among selected university students (Master's thesis, Minnesota State University, Mankato).*
- Marlin, M. (2009). Spirituality and subjective well-being among southern adventist university students. *Undergraduate Research, 1(1), 3.*
- Miguel-Rojas, J. , Vilchez-Quevedo, E. J. , & Reyes-Bossio, M. (2018). Espiritualidad e Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Ayacucho. *Interacciones. Revista de Avances En Psicología, 4(2), 131–141.*
- Miller, W. R. , & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, Religion, and Health: An Emerging Research Field. In *American Psychologist* (Vol. 58, Issue 1, pp. 24–35). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>
- Nadifa, M. , Latif, M. B. R. A. , Sobr, A. Y. , & Ubaidillah, A. F. (2024). The Importance of the Spiritual Dimension in Improving the Mental Well-Being of College Students. *Studies in Learning and Teaching, 5(2), 370–381.*
- Navas, C. , & Villegas, H. (2006). Espiritualidad y salud. *Revista Ciencias de La Educación, 1(27), 29–45.*
- Nolasco, J. C. E. (2018). *Espiritualidad y religiosidad en relación al bienestar psicológico en estudiantes de psicología de dos universidades de Lima Metropolitana (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Mayor de San Marcos).*
- Oblitas, L. A. (2008). *Psicoterapias contemporáneas. Cengage Learning Editores.*
- Pargament, K. I., & Brant, C. R. (1998). Religion and coping. In *Handbook of Religion and Mental Health* (pp. 111–128). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012417645-4/50075-4>
- Pérez, I. , Ramos, N. , Vélez, L. , Santoni, D. , Flores, K. , & Valles, K. (2013). Relación entre espiritualidad y bienestar psicológico en una muestra de estudiantes, empleados docentes y no docentes de la Universidad Adventista de las Antillas. *Vestiguam: Revista de La Universidad Adventista de Las Antillas, 5 (1), , 16–21.*
- Pillay, N. , Ramlall, S. , & Burns, J. K. (2016). pirituality, depression and quality of life in medical students in KwaZulu-Natal. *South African Journal of Psychiatry, 22(1), 1–6.*
- Pong, H. K. (2018). Contributions of religious beliefs on the development of university students' spiritual well-being. *International Journal of Children's Spirituality, 23(4), 429–455.*
<https://doi.org/10.1080/1364436X.2018.1502164>

- Purnell, M. C. , Johnson, M. S. , Jones, R. , Calloway, E. B. , Hammond, D. A. , Hall, L. A. , & Spadaro, D. C. (2019). Spirituality and Religiosity of Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(1), 6795.
- Redondo-Elvira, T. , Ibañez-del-Prado, C. , & Barbas-Abad, S. (2017). Espiritualmente resilientes. Relación entre espiritualidad y resiliencia en cuidados paliativos. *Clínica y Salud* 28.3: , 117–121.
- Rivera, I. P. , Estremera, N. R. , Pellot, L. V. , Velázquez, D. S. , Ramos, K. F. , Torres, K. V. , & Vélez, L. (2013). Relación entre espiritualidad y bienestar psicológico en una muestra de estudiantes, empleados docentes y no docentes de la Universidad Adventista de las Antillas. *Revista de La Universidad Adventista de Las Antillas*, 5 (1), 16, 21.
- Rosnay, L. R. , & Zamora, L. C. (2018). Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, Lima 2017. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 11(1).
- Sagiv, L. , & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), , 177–198.
- Santos, M. C. J. , Magramo Jr, C. , Oguan Jr, F. , Paat, J. J. , & Barnachea, E. A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful?. *Researchers World*, 3(4), , 32.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475–492.
- Simkin, H. (2016). *Espiritualidad, religiosidad y bienestar subjetivo y psicológico en el marco del Modelo y la Teoría de los Cinco Factores de la Personalidad (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de la Plata)*.
- Simkin, H. , Rubio, P. , Di Puglia, G., & Preuss, M. (2019). Religiosidad y espiritualidad en el marco del modelo de los cinco factores de la personalidad. *Revista Científica Arbitrada de La Fundación MenteClara*, 4(2), , 73–109.
- Stark, R. , & Glock, YC. ,. (1968). Patterns of religious commitment. *University of California Press*.
- Tinoco-Amador, J. R. (2009). Identificando los constructos de la religiosidad para jóvenes universitarios en México. *Universitas Psychologica*, 8(3), 807–829.
- Tovar, J., & Caro, A. (2019). Religiosidad, Espiritualidad y Estrés Académico en estudiantes universitarios de Lima (Tesis de licenciatura). *Pontificia Universidad Católica Del Perú, Lima*.
- Tuñoque Becerra, J. L. (2022). Espiritualidad y resiliencia en practicantes pre-profesionales de ciencias de la salud de Lambayeque. 2020.
- Umaliyah, S. (2022). *Hubungan Spiritualitas Dengan Flourishing Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau)*.
- Valero-Matas, j. a. (2021). La religiosidad en los universitarios: descenso o cambio de hábitos. *Cauriensia*, Xvi, 569–596.
- Valle Raleig, M. , Beramendi, M. , & Delfino, G. I. (2011). *Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos*.
- Voukelatou, V. , Gabrielli, L. , Miliou, I. , Cresci, S. , Sharma, R. , Tesconi, M. , & Pappalardo, L. (2021). Measuring objective and subjective well-being: Dimensions and data sources. *International Journal of Data Science and Analytics*, 11, 279–309.
- Wachholz Strelhow, M. R. , & Castellá Sarriera, J. (2018). Bem-estar de adolescentes e sua relação com a espiritualidade ea religiosidade. *Revisão Sistemática Da Literatura Recente. Sociedad e Infancias*, 2.

- Yonker, J. E. , Schnabelrauch, C. A. , & DeHaan, L. G. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 35(2), 299–314.
- Zubieta, E. M., & Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277–283.