Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Espiritualidad y estrés percibido en estudiantes de la Universidad de Flores

Estudiante: Nordin Vilas, Gabriel Oscar
Legajo: 28823
Director/es: Argentino, Diego Abel
Co-director/es: -

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado en psicología

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha de aprobación del TFI

Lugar y fecha: Ciudad Autónoma de Buenos Aires - 24 de Septiembre de 2024

Firma y aclaración del autor

Resumen **5**
Abstract **5**
Introducción **6**
Delimitación del Objeto de Estudio 6
Objetivos **7**
Objetivo Principal 7
Objetivos Específicos 7
Hipótesis Principal 7
Hipótesis Secundarias 7
Fundamentación **8**
Marco Teórico **11**
Religión 11
Espiritualidad 14
Modelos Teóricos 16
Estrés 21
Síndrome General de Adaptación 21
Modelos Alternativos y Definiciones 23
Eustrés, Distrés e Interindividualidad 27
Antecedentes **28**
Método **33**
Diseño 33
Participantes 34
Técnicas de Recolección de Datos 35
Cuestionario Sociodemográfico 35
Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning 35
Escala de Estrés Percibido de Cohen 36
Procedimiento 36
Resultados **37**
Sociodemográficos Descriptivos 37
Tabla 1 37
Tabla 2 37
Análisis Correlacional 38
Tabla 3 38
Análisis por Diferencia de Grupos 39
Tabla 4 39
Tabla 5 41
Discusión **41**
Conclusión y Contribuciones de la Investigación **44**

Limitaciones **45**
Líneas de Investigación Futuras **45**
Referencias **47**
Anexo **60**
Consentimiento Informado 60
Agradecimientos 60
Escalas Empleadas 61
Cuestionario de Espiritualidad de Parsian & Dunning 61
Escala de Estrés Percibido de Cohen 62

Resumen

El presente trabajo analiza qué relación existe entre las variables Estrés percibido y espiritualidad, en una muestra de 56 estudiantes de la Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, que se encuentran entre las edades de 20 y 69 años. Con la finalidad de llevar a cabo este estudio se le administraron a los participantes de la muestra dos cuestionarios, siendo estos, la adaptación en castellano validada por Benítez y Noel (2013), de la Escala de Estrés Percibido de Cohen (1983) y la adaptación en castellano validada por Diaz Heredia et al. (2012), de la Escala de Espiritualidad de Parsian y Dunning (2009). Se inició el estudio con la hipótesis de que a mayores niveles de espiritualidad se cuantificarían menores niveles de estrés. Se concluyó con un resultado acorde a la hipótesis encontrando una correlación negativa significativa entre los niveles de espiritualidad y los niveles de estrés percibido recabados en la muestra.

Palabras Clave: Espiritualidad, Estrés, Meditación, Salud, Religión, Estrés Percibido

Abstract

The present work analyzes the relationship between the variables Perceived stress and spirituality, in a sample of 56 students of the Bachelor's Degree in Psychology at the University of Flores, who are between the ages of 20 and 69 years. In order to carry out this study, two questionnaires were administered to the sample participants, these being the adaptation in Spanish validated by Benítez and Noel (2013), of Cohen's Perceived Stress Scale (1983) and the adaptation in Spanish validated by Diaz Heredia et al. (2012), from the Parsian and Dunning Spirituality Scale (2009). The study began with the hypothesis that higher levels of spirituality would quantify lower levels of stress. We conclude with a result in line with the hypothesis, finding a significant negative evaluation between the

levels of spirituality and the levels of perceived stress collected in the sample.

Key words: Spirituality, Stress, Meditation, Health, Religion, Perceived Stress

Introducción

Delimitación del Objeto de Estudio

Es de público conocimiento que el estrés percibido en forma crónica puede predisponer a la población a sufrir enfermedades gastrointestinales, circulatorias, trastornos físicos, psicosomáticos además de generar baja productividad y mala organización en múltiples entornos (García et al., 2020)

A su vez los niveles extremos de estrés sostenido son un fuerte predictor de malestar psicológico. (Convocar et al., 2020)

Vaughan (2002) enfatizó el hecho de que la espiritualidad está asociada con la salud mental en general, aunque algunas formas de espiritualidad pueden ser disfuncionales o resultar menos sanas.

Sin embargo, Baezzat y Sharifzadeh (2013) exponen el hecho de que la inteligencia espiritual puede servir como un forma efectiva de enfrentar las dificultades y penurias de la vida, y por ende ayudar a reducir el estrés percibido.

En función de los datos mencionados este estudio tiene como objetivo analizar los niveles de espiritualidad y estrés percibido en 56 estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores de entre 25 y 69 años. Con esos datos se busca determinar qué relación existe entre la espiritualidad y el estrés percibido en esta población.

Definición del Problema

Este estudio busca enfocarse en la medición de las variables Espiritualidad y Estrés

percibido para poder evaluar qué relación existe entre las mismas. Se realizó con una muestra de 56 estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores. El objetivo es responder a la pregunta de investigación ¿Qué relación existe entre los niveles de espiritualidad y los niveles de estrés percibido?

Objetivos

Objetivo Principal

Determinar si existe relación entre la espiritualidad y el estrés percibido en estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores.

Objetivos Específicos

- Analizar si existen diferencias entre los rangos etarios en los niveles de espiritualidad y niveles de estrés percibido, en estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores.
- Analizar si existen diferencias entre géneros, en los niveles de espiritualidad y niveles de estrés percibido en estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores.

Hipótesis Principal

Existe una correlación negativa, significativa, entre la espiritualidad y los niveles de estrés percibidos en los estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores, en donde a mayores niveles de espiritualidad se perciben menores niveles de estrés.

Hipótesis Secundarias

- Existen diferencias significativas entre el rango etario superior (Mayores a 45

años) con respecto a los rangos etarios menores (de 20 a 30 años y de 31 a 45 años). Dichas diferencias se observan en referencia a los niveles de estrés percibido y a los niveles de espiritualidad que reportan los estudiantes de la Lic en Psicología de la Universidad de Flores, siendo las personas del rango etario superior (Mayores a 45 años) aquellas que reportan menores niveles de estrés y mayores niveles de espiritualidad.

- Existen diferencias significativas acorde al género en referencia a los niveles de estrés percibido y a los niveles de espiritualidad que reportan los estudiantes de la Lic en Psicología de la Universidad de Flores, siendo el género femenino el que reporta mayores niveles de estrés y mayores niveles de espiritualidad.

Fundamentación

La salud, según la OMS (2006), es un estado de completo bienestar que abarca los aspectos físicos, mentales y sociales. Este equilibrio salugénico se ve afectado frecuentemente por uno de sus principales enemigos en la sociedad moderna: el estrés.

Se estima incluso que el estrés afecta a una cuarta parte de la población mundial, sugiriendo que al menos la mitad de la misma experimenta problemas de salud relacionados con él, convirtiéndose en un dilema de enorme envergadura referido a la salud pública. Esto se debe principalmente a que acorde a la literatura científica vigente, el estrés es uno de los principales factores que generan diversas patologías psicosomáticas y físicas. (Berrío y Mazo, 2011, como se cita en Avilés et al., 2020)

Según Extremera et al. (2010), los síntomas generados por las patologías psicosomáticas asociadas al estrés son irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio, molestias digestivas, fatiga generalizada y pérdida de concentración.

La espiritualidad a su vez, acorde a Braghetta et al. (2021), ganó mucha relevancia

dentro del campo de la salud mental como una herramienta para su potencial mejoramiento. Los autores validando la escala de Actitudes Relacionadas con la Espiritualidad expresan su impacto en el bienestar psicológico indicando su utilidad para reducir síntomas de depresión y ansiedad. Dicha posibilidad de afrontamiento es sugerida a partir de pensar la espiritualidad como una suerte de protección emocional ante las adversidades. Entre las prácticas espirituales mencionadas por los participantes de dicha investigación, se mencionaron la meditación, la oración y la reflexión sobre el propósito en la vida. A su vez la investigación mencionada expresa que la exposición a la espiritualidad fomenta un sentido de conexión inter e intrapersonal (Con uno mismo y con los demás) que previene el aislamiento social y emocional funcionando como amortiguador del estrés percibido y otros trastornos asociados.

En otros estudios Pargament y Exline (2022) indican que la espiritualidad puede utilizarse o promoverse dentro del marco de un tratamiento psicoterapéutico a través del afrontamiento religioso positivo. Este tipo de afrontamiento es generado en algunas ocasiones por prácticas como la oración o la meditación y puede hacer que las personas se conecten con sus recursos internos y reinterpreten su realidad en forma trascendente para sobreponerse a las dificultades de la vida.

Aportando una mayor cantidad de datos epidemiológicos, En un estudio sobre estrés y enfermedades cardiovasculares realizado por la OMS (2022) se expresa que luego de la pandemia de COVID acontecida en 2019, se registró un gran incremento del Síndrome General de Estrés Adaptativo en un 25% dando lugar a la pérdida de la homeostasis y aumentando la probabilidad de instalación de estados patológicos en la población mundial. (Como se citó en Canda et al., 2023)

En relación a esta información, acorde a Morera (2024), en un estudio realizado sobre Burnout y estrés crónico en Argentina, los niveles de estrés de los Argentinos se encuentran entre los más altos de los últimos años siendo que un 32% se encuentra tan cansado que no

puede realizar otras actividades luego del trabajo debido a experimentar sintomatologías estresantes asociadas al síndrome de Burnout. Sumado a este dato el autor expone que al analizar los datos del estrés crónico, se observa un deterioro marcado en la calidad de vida de los Argentinos, destacando que los grupos más afectados son aquellos conformados por jóvenes con menores ingresos y menor nivel educativo, exponiendo a su vez que las personas con estrés crónico son más propensas a desarrollar un trastorno mental más severo en el futuro. Revisadas las consecuencias del estrés crónico en la población y valiéndonos esta información relacionada a la salud mental, es importante recalcar la importancia de la espiritualidad como modo de afrontamiento a situaciones estresantes.

En esta línea de pensamiento que Lopez et al. (2024), exponen que a diferencia de la cultura occidental donde el sufrimiento es visto como una problemática a erradicar, en algunas tradiciones milenarias, particularmente las de oriente, se reconoce que la experiencia del sufrimiento puede ser un modo de conectar con oportunidades de apertura a espacios reflexivos que impliquen trascendencia. A su vez, acorde al autor, dicha trascendencia logra por propiedad transitiva, una resignificación de situaciones adversas generadas por el estrés y las enfermedades apelando a una dimensión espiritual de la existencia humana.

A su vez, acorde a Carabajal et al. (2024), las poblaciones de estudiantes son expuestas no solo a los estresores laborales e interpersonales de la vida diaria sinó también al estrés académico que le generan las evaluaciones, los exámenes y los trabajos de investigación entre otros que contribuyen en su estrés percibido general.

Es por eso que el propósito de este estudio busca comprobar qué relación existe entre la espiritualidad y el estrés percibido en rigor de que, ante la posibilidad obtener una conclusión satisfactoria acorde a la hipótesis principal, los resultados puedan utilizarse para promover la exploración de la dimensión espiritual en las personas. Por su parte también el estudio se enfoca en una muestra inédita que son los estudiantes de la Licenciatura en

Psicología de la Universidad de Flores, de entre 25 y 69 años, seleccionada no solo por su capacidad de reflexionar sobre experiencias personales desde un marco teórico en salud mental, sinó también debido a que acorde al rango etario el análisis permitirá pesquisar diferencias entre niveles de estrés y espiritualidad en distintos momentos del ciclo vital.

Marco Teórico

Religión

Agustín de Hipona (1890) expone que la palabra "religión" proviene del latin *religare* que significa "unir", o "atar", dando cuenta de un vínculo que une a los seres humanos con Dios y con las experiencias divinas. También menciona *relegere* como el acto de "leer nuevamente" en pos de expresar la importancia de reflexionar sobre los aspectos divinos.

James (1902) analizando una vinculación entre psicología y religión, expresa que desde el inicio de los tiempos, la religión y la relación que tienen las personas con la misma, está conformada por un aspecto personal y otro institucional. El autor hace hincapié en que tanto para buda, cristo, mahoma, o para los partidarios de las sectas cristianas, el aspecto individual, es decir, la relación personal con lo divino, resulta prioritaria. Esto sucede ya que independientemente de los rituales y las formas o doctrinas que promueven las instituciones, el sentimiento de felicidad sobrenatural que proporciona esta noción subjetiva de un camino interior, ha generado beneficios saludables a lo largo de la historia. El autor a su vez reconoce que la sensibilidad de tipo religioso también ha generado aspectos enfermizos del psiquismo, más aún, este hace hincapié en las virtudes de una religiosidad sana. El autor propone un modelo teórico de la espiritualidad donde se pueden observar principalmente dos tipos de experiencias religiosas. En primer lugar declara que existen las conversiones, entendidas como momentos donde ocurren cambios de un orden radical, que cambian la cosmovisión del individuo, y causan una reconfiguración de su percepción del mundo. Dichos

acontecimientos en general suelen estar acompañados de una renovación de la esperanza, la energía y el propósito. En otro orden de experiencias acorde al autor, se hallan las experiencias místicas, las cuales son caracterizadas por una sensación de unidad con el universo, y se vinculan con cierta inefabilidad, que las dota de un carácter trascendente del tiempo y el espacio, proporcionando a su vez cierta dificultad para comprobarlas empíricamente. En pos de enriquecer el análisis psicológico de lo que implica la religión, el autor plantea que dicha variable está orientada a la satisfacción de necesidades profundas de la psiquis, como por ejemplo la explicación de los fenómenos que ocurren a lo largo de la vida, la búsqueda de un propósito trascendente, la lucha contra el sufrimiento y un sentido de continuidad más allá de la instancia de la muerte. Es por eso que independientemente de las comprobaciones empíricas o cientificistas de ciertos fenómenos religiosos, la propia dimensión de la religiosidad enriquece la relación que los individuos tienen con la existencia.

En el marco de un análisis sociológico Durkheim (1912) plantea la religión como una suerte de factor que contribuye a la cohesión grupal y la unión de los pueblos. En primer lugar expresa que este factor se debe a los mensajes morales, las reglas, las normas y los límites que las religiones tienen como basamentos para garantizar o mejorar ciertos lineamientos del orden social. Los rituales, objetos, creencias y modos de actuar propuestos por las perspectivas que operan desde un aspecto religioso, son un gran sustento para las formas en base a las cuales se organizaron gran cantidad de civilizaciones. En una recapitulación de las religiones indígenas australianas, la figura del Tótem, objeto venerado, simbolizaba tanto la comunidad como las creencias de los habitantes. Es así que la religión funciona en última instancia como un modo de que las sociedades adoren su propia colectividad y cohesión grupal. El autor expone entonces que desde un enfoque funcionalista, la religión también genera un esparcimiento de ideales solidarios y de mecanismos para internalizar normas y valores, además de sustentar dichos elementos con un fundamento que

organiza el modo de dirigirse y concebirse los unos a los otros.

Estos pensamientos coinciden con las elaboraciones realizadas por Freud (1934) quien se ocupa de hacer un análisis del significado de las representaciones religiosas como fenómeno social, y plantea en relación al totemismo que la religión ha cumplido un rol fundamental en gestar los orígenes de un orden ético y social, generado por lo que él llama un triunfo de la intelectualidad o racionalismo por encima de la sensualidad como renuncia pulsional. El autor plantea que la religión implica cierta domesticación del caos que reina en el mundo, y que la satisfacción que genera la omnipotencia de un padre celestial a menudo está relacionada con satisfacer el anhelo infantil de protección que genera un padre humano pero a gran escala.

Jung (1938) aborda la religión desde su teoría del inconsciente colectivo. Su trabajo expuso que existen una serie de imágenes, símbolos arquetípicos y rituales en común que manifiestan muchas religiones diferentes a lo largo de la historia. Estos elementos que comparten las religiones son agrupados por el autor como arquetipos reflejados en narrativas de muchas culturas, como el sabio, la madre o el héroe, y su integración consciente contribuye al proceso de individuación y realización completa del ser. A su vez el autor plantea que este es un modo viable de alinear el ego, es decir la adaptación consciente al mundo exterior, al self o a la totalidad de la personalidad.

Frankl (1946) al desarrollar la Logoterapia, le da una importancia muy enfática a la naturaleza religiosa de las personas para sobrellevar el dolor. Para el autor la religiosidad está relacionada con encontrar significado a los acontecimientos que generan sufrimiento, y así trascender las adversidades que pueden transcurrir en el contexto inmediato.

También desde un punto de vista teológico existencial, la religión ha sido un enfoque utilizado a lo largo de la historia para justificar y poder asignar explicaciones a fenómenos fundamentales en la experiencia humana. Entre dichos fenómenos se encuentran por ejemplo

la muerte, la libertad, y el sufrimiento. (Tillich, 1952)

En otros trabajos que analizan la naturaleza de las creencias religiosas desde el marco de la Terapia Racional Emotiva, existen diferentes tipos de concepciones de la religión. Puede haber creencias religiosas irracionales que fomenten un pensamiento disfuncional, o una religiosidad racional alineada con el bienestar emocional, el propósito y la satisfacción del individuo con su propia vida. Es así que las reestructuraciones cognitivas al servicio de la religión pueden contribuir con un conflicto, o por el contrario funcionar como medio para lograr un cambio adaptativo y paz interior. (Ellis, 1962)

Allport y Ross (1967) investigaron a su vez las diferentes percepciones que las personas pueden tener de la religión, habiendo religiones intrínsecas que son un fin en sí mismo, completamente fusionadas con la vida y los sistemas de valores de las personas, tanto como religiones extrínsecas como medio solamente para lograr el bienestar social o la aceptación.

Espiritualidad

La palabra espiritualidad proviene del latin *spiritus* que significa “aliento” o “soplo” y refleja una profunda asociación entre vida y vitalidad ya que el aliento es visto en muchas culturas como el principio vital que da forma a la existencia. (Oxford English Dictionary, 1971)

Fowler (1981) define la fe y la espiritualidad a través de un circuito de diferentes etapas que calificó como evolutivas. El autor expone que en los individuos, en primer lugar aparece una fe basada en la fantasía mítica, el literalismo, la reevaluación reflexiva y una búsqueda de identidad, para luego ir evolucionando a etapas universalizantes más relacionadas con los ideales universales del amor y la justicia. Es así que la fé no solo va evolucionando a medida que avanza y madura el desarrollo humano, sino que también es

moldeada por factores culturales y experiencias personales.

Maslow (1994) en base a su enfoque humanista en términos de psicología, define la espiritualidad como la piedra angular de lo que él expone como Autorrealización. Acorde al autor luego de satisfacer determinados tipos de necesidades ordenadas jerárquicamente, como las fisiológicas, las de seguridad, las sociales y las de logro, las personas comienzan a interesarse por aquellas necesidades espirituales que implican trascendencia o la vinculación con algo que va más allá de ellas mismas. El autor propone que en la vida se pueden alcanzar experiencias cumbre de elevada intensidad en las cuales las personas sienten mayor conexión con los con el universo y con su entorno. Dichas experiencias pueden ocurrir o no en un contexto religioso explícito, y en relación esta distinción, el autor expone que las religiones frecuentemente están relacionadas con estructuras y dogmas, mientras que la espiritualidad está más vinculada con la dimensión personal de las vivencias que implican trascendencia.

Recapitulando el concepto de espiritualidad, es preciso aclarar, que ha sido definido por diversos autores a lo largo de los años. Dicho concepto, aunque frecuentemente se confunde con el concepto de religión, compartiendo ciertas propiedades con el mismo, tiene significados y acepciones diferentes. Es importante comprender que cuando se habla de religión, a esta se la define como un modo de adherirse a un sistema de creencias, valores y a una institución organizada, que se dedica principalmente a la búsqueda de lo divino, estableciendo y prescribiendo una serie de formas o modos de ver y experimentar la vida. (Mytko y Knight, 1999)

A su vez, para realizar una distinción más clara en la diferencia entre espiritualidad y religión, Hill et al. (2000) exponen que la Religión se enfoca más en una búsqueda que tiene relación con lo sagrado, dentro de estructuras institucionales de mayor formalidad; Mientras que la espiritualidad guarda mayor relación con dinámicas experienciales y personales que implican trascendencia.

En esta línea de pensamiento, para contribuir a seguir esclareciendo el significado de la espiritualidad, se explica que la variable hace alusión a una búsqueda que las personas realizan para comprender o explicar los problemas relacionados al fin de la vida, su significado, y una posible relación con aspectos sagrados o trascendentales de la misma. (Koenig et al. 2001)

Modelos Teóricos

Kearney (2002) expresa a su vez en su trabajo, que la espiritualidad constituye un modelo esencialmente narrativo, es decir que la narrativa que las personas construyen sobre su vida no tiene que ver solamente con establecer un sentido de continuidad temporal, sinó que también implica una asignación de sentido, coherencia y propósito en relación al recorrido que cada quién ha realizado. Esta noción de la espiritualidad implica no solo una narrativa individual, sino también una narrativa colectiva entrelazada con la individual. Es así que los grandes discursos espirituales implican contextos sociales mayores que influencian las narrativas singulares constituyendo una dimensión ética y transmitiendo una serie de valores morales que muchas veces son brindados de generación en generación para preservar un aspecto sagrado de la historia en la memoria de quien la comparte.

Wong (2002) resignifica y actualiza el modelo terapéutico de la Logoterapia estableciendo cuatro dimensiones principales en lo que lo que refiere la espiritualidad. La primera dimensión es la búsqueda de sentido para encontrar significado en experiencias que ocasionen sufrimiento. La segunda dimensión es la libertad de elección, en función de desarrollar una libertad interior que pondere actitudes, valores y creencias como fuente de resiliencia para enfrentar acontecimientos adversos o externos. La tercera dimensión es la autotrascendencia, vinculada al objetivo de fomentar identificaciones con valores y causas que estén más allá del autointerés enfocándose en una impronta altruista. La cuarta dimensión conocida como noética implica dar lugar a experiencias transformadoras de iluminación y

conexión con lo sagrado.

Paloutzian y Park (2005) en su modelo de espiritualidad, teorizan que esta proviene principalmente de las relaciones entre las personas, es decir que una dimensión crucial para el desarrollo de la propia espiritualidad implica que a través del contacto social con otras personas, se desarrollen valores como la empatía, la compasión y la comprensión solidaria de las necesidades de un otro. A su vez el autor explica que la dimensión de la espiritualidad está profundamente relacionada con la satisfacción con la vida, la resiliencia y la percepción del bienestar general, dando cuenta así de su valor para influir en otros constructos psicológicos relacionados, como las emociones, las motivaciones y las cogniciones.

Otro modelo referido a espiritualidad es el que propone Wilber (2006) como Espiritualidad Integral, dando cuenta de que durante el desarrollo del ser humano, este va avanzando por diferentes estados de conciencia que oscilan en un espectro que va desde las percepciones ordinarias hasta las experiencias místicas. Lo que indica el autor es que las estructuras de desarrollo psicológico van de la mano de cierto refinamiento que avanza hacia una comprensión de mayor profundidad en lo que refiere a la dimensión espiritual, y que dicha dimensión se expresa en cuatro cuadrantes. El primer cuadrante es el de los pensamientos y los sentimientos, luego está el de los comportamientos, luego el de los valores y la cultura, para finalizar con el de los sistemas sociales.

También es importante referenciar la estructura del modelo trascendental de espiritualidad ecológica que propone Berry (2007) quienes establecen relaciones entre la espiritualidad y la ecología. Dicho enfoque plantea la importancia de la conexión que las personas tienen con el planeta, con la naturaleza y con todos los seres vivientes promoviendo a su vez ideales ecológicos y ambientalistas. Desde esta perspectiva los autores aducen que cuidar del planeta es un acto en materia de prácticas espirituales dando cuenta así de cómo con pequeñas acciones enfocadas en la sostenibilidad comunitaria son también un modo de

cultivar un puente entre el mundo interno y el mundo exterior.

Luego es pertinente mencionar la relación entre el constructo espiritualidad y la teoría de la Autodeterminación, ya que en los trabajos referidos al mismo, se considera que la espiritualidad funciona como una fuente de motivación intrínseca que surge cuando las personas pueden de algún modo reflejar sus valores más genuinos para realizarse. En este modelo la espiritualidad se vincula con los tres componentes de la teoría que son la autonomía, la competencia y la relación. El constructo de referencia se vincula con la autonomía en función de tomar decisiones independientemente de las fuerzas externas explorando un camino espiritual propio y nutrido por las experiencias trascendentales e importantes para cada persona. Se vincula a su vez con la competencia en el desarrollo de habilidades de índole espiritual como la introspección y la búsqueda de objetivos espirituales alcanzables que provean a la persona de mayor confianza en su capacidad y eficacia. También se víncula con la relación, en el sentido de la importancia que tienen las relaciones personales significativas no solo con el bienestar psicológico, sino también con la posibilidad de formar parte de comunidades espirituales, o de desarrollar un sentido de pertenencia a grupos de apoyo para enriquecer el paso por esta vida. (Ryan y Deci, 2008)

Un modelo relevante que aporta datos sobre la evolución de la espiritualidad transcurrida con la edad, es el que expresa Atchley (2009) quien indica que con el envejecimiento hay un aumento de la conexión que tienen las personas con su propia espiritualidad. Esto se debe frecuentemente a que ante pérdidas de seres queridos, necesidad de resignificar su propósito, y otros factores que acarrea la edad avanzada, hay un desarrollo espiritual y una necesidad de trascendencia de sí mismos que se va volviendo más enfática.

Dentro del campo de la ciencia, existe entre otros instrumentos de evaluación, uno que describe un modelo de espiritualidad compuesto por dimensiones, por ejemplo existe un test para medir la espiritualidad en cuatro subescalas de la misma que son:

autoconocimiento, la importancia de las creencias espirituales en la vida, prácticas espirituales y necesidades espirituales. (Parsian & Dunning, 2009)

De Jager Meezenbroek et al. (2012) piensan la espiritualidad en términos de una experiencia que implica subjetividad, y un esfuerzo por conectar con la esencia de la vida. El autor agrega que las dimensiones del sentido de vida y conexión son entidades centrales referidas a lo espiritual, pero sus principales aportes refieren a un nuevo modelo de espiritualidad que se clasifica en cinco dimensiones. La primera dimensión es la conexión con uno mismo, y está basada en prácticas como la reflexión, la introspección, la meditación, la conciencia de los propios pensamientos o emociones y la utilización de estos factores para poder desarrollar una vida plena y significativa con una espiritualidad integrada. La segunda dimensión es la conexión con los demás y se enfoca en la experimentación de sentimientos de empatía, conexión con otros, compasión por otros, y apoyo social de y para la comunidad. La tercera dimensión es la de la conexión con la naturaleza, reconociendo una vinculación entre los seres humanos y la Tierra, el asombro por las maravillas del universo y el respeto hacia el medio ambiente. La cuarta dimensión es aquella que se experimenta a través de la conexión con los aspectos trascendentes o divinos de la existencia y que traslada la conciencia a una realidad superior que se encuentra más allá de la vida mundana. La quinta dimensión es la que expresa conexión con el propósito y sentido en la vida. Es decir la integración de experiencias que proporcionen dirección y la vinculación de ese camino con los valores personales.

A su vez Özcan et al. (2014) en sus investigaciones, exploran cómo la fe y la espiritualidad actúan como mecanismos de afrontamiento frente a situaciones estresantes. Las personas utilizan prácticas espirituales como la oración, la meditación y la reflexión para encontrar un sentido de propósito, esperanza y conexión espiritual que les permita afrontar mejor los desafíos. Este proceso de asignar significado a las experiencias difíciles

ayuda a integrar las luchas individuales en un propósito mayor, lo cual reduce el impacto emocional del estrés.

Zinnbauer et al. (2015) a su vez investiga la diversidad de las experiencias espirituales, dando cuenta de que hay una variabilidad en ellas para cada persona. Mientras que para algunos individuos las creencias espirituales brindan apoyo social, promueven la resiliencia, generan un sentido de comunidad, e impactan positivamente en el bienestar mental, para otras personas dichas creencias pueden no estar alineadas a ciertas normas sociales o lecturas que hacen del mundo exterior una fuente de conflicto y situaciones de estrés.

En otros trabajos, Flores Escobar (2017) desarrolla un modelo que integra la espiritualidad en el ámbito educativo, promoviendo su dimensión en entornos escolares para fomentar el aprendizaje significativo. El autor sostiene que la espiritualidad contribuye al aprendizaje al facilitar la autoexploración y una conexión más profunda entre estudiantes y docentes, enriqueciendo la dinámica de incorporación de conocimientos. Además, plantea la necesidad de adaptar los contenidos educativos para incluir elementos que reconozcan las emociones, el sentido y el propósito personal, destacando a la espiritualidad como un recurso didáctico valioso en estos procesos.

A su vez es importante recalcar que independientemente de los modelos generales la gente interpreta y expresa su espiritualidad en modos distintos, dependiendo de sus prácticas religiosas o no religiosas (Yeşilçınar et al., 2018) mezclando diferentes religiones, ideas personales, o tradiciones filosóficas (Lavorato Neto et al., 2018)

Empero es correcto destacar también, que la espiritualidad no es solamente un rasgo distintivo que hace fuertes a las personas, y aparece junto a muchos otros aspectos, sino que inunda de valor y significado mayor todos los otros rasgos de la personalidad (Masters, 2023)

Concluyendo con el recorrido histórico y conceptual del término espiritualidad, se retoma una definición que engloba varios aspectos de los expuestos, y esta es la que concibe a la espiritualidad como una dimensión dinámica de los humanos relacionada con la forma en la que las personas buscan, expresan o experimentan propósito, significado, y trascendencia, conectando con el momento, con los demás, con uno mismo y con sus aspectos sagrados. (Stripp et al., 2023)

Estrés

Cannon (1932) desarrolló en principio la noción de homeostasis para explicar la vuelta en forma constante al equilibrio de un organismo luego de alterarse por ciertas demandas del medio. Es por esto que un organismo puede ser susceptible por ejemplo de mayor cantidad de enfermedades cuando se encuentra en un estado de vulnerabilidad debido a este desequilibrio, y más aún cuando el desequilibrio permanece crónicamente. Para el autor dicho proceso homeostático genera el conjunto coordinado de procesos fisiológicos que se encargan de regular las influencias del medio externo y las respuestas del organismo. Es aquí donde el estrés se genera como respuesta a un estímulo o factor propio del medio que exige un esfuerzo poco habitual de los mecanismos homeostáticos.

Dollard et al. (1939), indican en su investigación sobre la frustración y la agresión, que la frustración es un factor clave para la compresión del estrés debido a la tensión emocional y frustrante que surge en las personas cuando los recursos que tienen no se perciben suficientes como para concretar sus metas o superar sus desafíos.

Síndrome General de Adaptación

El término estrés tiene un gran recorrido en sus definiciones. Podemos continuar con el mismo dando cuenta de su concepción en el campo científico, y definirlo como lo hace Selye (1978) quien lo describe como un patrón de reacciones de origen fisiológico y

psíquico que el individuo expresa de forma inespecífica a diferentes estímulos estresores. El autor además de aportar la definición fue uno de los principales referentes en la concepción que la ciencia moderna tiene actualmente del estrés. De hecho fue quien diseñó la teoría del Síndrome General de Adaptación investigando en ratones de laboratorio, y comprobando que todos los mamíferos estudiados reaccionan de igual manera a distintos estímulos estresores. Dentro de las reacciones similares se encontraba la hiperestimulación de las glándulas suprarrenales liberando glucocorticoides, atrofias en el tejido linfoide dando cuenta de la disminución en la actividad del sistema inmune, y la generación de úlceras estomacales al dañar el revestimiento del estómago. El Síndrome General de Adaptación implica tres fases de la respuesta al estrés que se aplican también en humanos. Estas son la fase de alarma, caracterizada por una respuesta inicial del organismo ante algún estresor. En dicha instancia se desencadena el mecanismo conocido como "lucha o huida" generado por el sistema límbico y el hipotálamo. En esta fase se liberan noradrenalina desde el las terminaciones nerviosas simpáticas del locus coeruleus en el cerebro, y adrenalina desde las glándulas suprarrenales. Al generarse esta activación del sistema nervioso simpático, acontecen consecuencias fisiológicas como el aumento de la frecuencia respiratoria en pos de aumentar el oxígeno, la liberación de glucosa y la tensión muscular. Aquí se hace un mayor foco en la amenaza generando un aumento en la actividad nerviosa. La segunda fase del ciclo es la fase de Resistencia, en la cual de persistir el estrés, surge un intento del organismo para adaptarse al estresor, y se comienzan a generar glucocorticoides desde la corteza de la glándula suprarrenal, entre los cuales uno de los principales es el cortisol. Esta hormona tiene el rol de agotar los depósitos de glucosa del cuerpo para generar energía en forma constante. Es importante mencionar que ante la respuesta al estrés y la activación del sistema simpático, el sistema parasimpático se enlentece, disminuyendo procesos como la digestión o las funciones de defensa del sistema inmune. En esta fase se oscila

frecuentemente entre períodos de irritabilidad e intentos por mantener el control y la calma. Finalmente se llega a la tercera fase que es el Agotamiento. Aquí ya comprendemos que el estrés se mantuvo en forma prolongada por mucho tiempo y se ha cronificado. Implica una duración estimada de meses o mayores cantidades de tiempo y se observa que el cuerpo ya ha consumido los recursos mentales y físicos para defenderse de la supuesta amenaza. El autor aclara que si bien el estrés crónico puede generar problemas digestivos, dolores de músculo o hipertensión, el problema son las consecuencias patológicas que se van desarrollando si no se establecen frenos o modificaciones para detener la respuesta continua y cronificada de la variable. Algunas de las patologías que surgen como consecuencia pueden ser trastornos digestivos, cardiovasculares, respiratorios, dermatológicos, del dolor y del sueño.

Es esclarecedor y necesario también exponer la definición del estrés percibido, el cual es considerado una variable medible del resultado que evalúa el estrés experimentado en función de estresores objetivos, procesos que demandan afrontamiento, y factores de la personalidad. Es posible medir los niveles de estrés evaluando el grado en que las personas reaccionan a las circunstancias que atraviesan a lo largo de la vida. Existe la posibilidad de que determinadas situaciones sean percibidas como generadoras de estrés, y es necesario para averiguarlo, indagar en cómo las personas perciben situaciones inesperadas, y en cómo organizan su percepción sobre la posibilidad de controlar diferentes acontecimientos y tolerar el malestar originado por los mismos. (Cohen et al., 1983)

Modelos Alternativos y Definiciones

Lazarus y folkman (1986) por su parte definen el estrés como un proceso de índole dinámica e interactiva del individuo con el entorno, en el que hay una percepción de una situación del ambiente asumida como desafiante en comparación a los recursos disponibles que la persona supone que tiene para afrontarla. Los autores también

distinguen entre un tipo de estrés primario donde existe una primera evaluación cognitiva del estímulo como irrelevante, benigno o negativo, y después una segunda evaluación cognitiva donde se evalúa nuevamente el estímulo amenazante. En este trabajo se aduce que una vez que el evento se catalogó como negativo, si la persona vuelve a verse en inferioridad de condiciones para responder a las demandas del ambiente, en esta segunda instancia percibe estrés.

McEwen (1998) desarrolló también un modelo del estrés introduciendo el concepto de alostasis y carga alostática. El término alostasis, es definido por el autor como un proceso por el cual el organismo intenta mantener el equilibrio y la estabilidad ante los cambios constantes, en forma dinámica, respondiendo a diferentes demandas y a su vez generando una serie de reacciones fisiológicas típicas de las generadas por el estrés. Dichas reacciones son por ejemplo la presión en las arterias, la segregación de hormonas como la adrenalina y la frecuencia cardíaca. Por otro lado, cuando el autor se refiere a carga alostática, hace alusión a un desgaste de forma acumulada que se produce por los efectos del estrés crónico generando un daño en la salud. También aclara que estas consecuencias patológicas no se dan solamente por eventos estresantes acontecidos en situaciones particulares, sino también por circunstancias cotidianas que cognitivamente son percibidas como amenazantes. Para dar cuenta de este tipo de situaciones, el autor también introduce contextos socioeconómicos estresantes como son los de las personas de bajos recursos, cuya posibilidad de acceder a una atención médica de calidad o a redes de apoyo social puede ser más escasa en contraste con personas de otros estratos sociales mejor posicionados.

Seligman (1998) estableciendo una relación entre la psicología positiva y el estrés explica que la salud debe ser entendida más allá de la ausencia de enfermedad, y que existen componentes claves en el bienestar de una persona para poder afrontar con mayor

éxito las adversidades. Entre los descritos en su trabajo figuran el compromiso en actividades que resulten significativas, la realización de prácticas que generen emociones positivas como la gratitud o la alegría, y finalmente un propósito de vida que implique trascendencia y un mejor manejo de las dificultades.

Lazarus (1999) también aduce que se considera que el estrés se genera frente a cualquier evento nocivo o situación que se presente ante una persona como potencialmente dañina, peligrosa, o posiblemente provocadora de una pérdida.

A su vez, Peiró (2001) indica que si la persona percibe que en el ambiente existe una situación que sobrepasa su posibilidad de responder y defenderse, dicha persona experimenta estrés.

En otros trabajos relevantes para el campo científico Trucco (2002) amplia y recapitula varios aspectos relacionados con los modelos y definiciones previas incorporando el correlato endócrino, e indicando que el estrés es el conjunto de respuestas y procesos inmunológicos, emocionales, neuroendocrinos y conductuales que se gatillan ante circunstancias que significan una mayor demanda adaptativa para el organismo que la habitual, y que a su vez son percibidas por la persona como peligrosas o amenazantes para su integridad biológica o psicológica.

Ayuso (2006) complementa esta definición de estrés y refiere al término como una tensión nerviosa, o desequilibrio de tipo emocional dirigido hacia un agente en particular del ambiente que causa dicha tensión.

En otros trabajos referidos a la variable de referencia se aclara que la situación que operaría en forma ideal o equilibrada para el organismo, se genera cuando este puede responder de una forma adecuada a la presión y a las exigencias del ambiente. Si la exigencia se mueve por encima o por debajo del nivel justo de presión para cada persona, comienza el desequilibrio y allí aparece el estrés (Martinez, 2010)

Kessler et al. (2010) presentan a su vez un modelo de su invención referido a estrés interpersonal, manifestando que todas las relaciones sociales e interpersonales y la calidad del apoyo social influyen enormemente en las posibilidades que las personas tienen de experimentar estrés. Acorde a este modelo teórico, funciona tanto este principio como su opuesto, donde las relaciones interpersonales conflictivas generan mayores niveles de estrés en las personas. Los autores plantean que la nueva dimensión de análisis que expone el modelo radica en que el estrés no es solo un fenómeno individual, sino que está íntimamente relacionado con todas las redes de contención de la persona, que pueda proveerle o no, la sensación de seguridad necesaria para afrontar acontecimientos estresantes. Es entonces que el aspecto relacional funciona como un factor protector relevante en materia de salud mental.

Carver y Connor-Smithet (2010) desarrollan a su vez un modelo que relaciona el estrés con los cinco grandes factores de la personalidad, siendo estos neuroticismo, amabilidad, apertura a la experiencia, extraversión y responsabilidad. Su investigación indica que las personas más neuróticas tienden a percibir más estrés, diferente de las personas que puntúan más alto en rasgos como responsabilidad donde la planificación hace que se sorteen los estresores con más éxito, o amabilidad y apertura donde la interpretación más flexible de las situaciones genera menos estrés. Para finalizar en relación con la extroversión si generan estrategias de afrontamiento más proactivas puede percibirse menor grado de estrés.

Otro modelo a tener en cuenta relación al estrés es el que plantea la teoría del control atencional donde se explica que hay ciertos factores como el neuroticismo o la ansiedad que generan dificultades para enfocarse, o poner atención, lo cual hace que en el momento en el que las persona se enfrentan una situación estresante, la efectividad sea menor debido a la falta de claridad cognitiva que presentan. La teoría expone que hay

determinados mecanismos emocionales y cerebrales que establecen competencia con aquellos recursos que son necesarios para poner atención y generar una mejor performance ante el estímulo estresor. (Eysenck & Derakhshan, 2011)

González Ramírez y Landero Hernández (2015) aportan a los modelos de estrés previamente revisados, realizando una actualización del modelo transaccional, e indicando que variables como el autoestima, la autoeficacia y el apoyo social influyen en la valoración cognitiva que la persona realiza de los acontecimientos estresantes, y por ende influye también en la generación de síntomas físicos.

Morales Rodríguez (2017) propone un modelo de estrés cotidiano que enfatiza la influencia de factores personales, como el autoconcepto, las habilidades sociales y la inteligencia emocional, en la gestión de estresores diarios. Según este modelo, un autoconcepto positivo y habilidades sociales sólidas facilitan el uso de estrategias de afrontamiento productivas, como la solución activa y la búsqueda de información, lo que mitiga los efectos negativos del estrés diario. Por el contrario, un autoconcepto negativo y habilidades sociales deficientes pueden conducir al empleo de estrategias de afrontamiento improductivas, como la indiferencia o la conducta agresiva, incrementando la vulnerabilidad al estrés.

Eustrés, Distrés e Interindividualidad

Cabe aclarar que dentro de las definiciones de estrés encontramos también un eustrés o estrés positivo como una estimulación cognitiva necesaria que mejora el rendimiento de una tarea y el distrés o estrés negativo que disminuye el aprendizaje, la productividad y genera una baja estimulación cognitiva por su condición excesiva. (Rudland et al., 2019).

Analizando a su vez las diferentes definiciones y recapitulaciones del término estrés, es importante exponer que hay una variación interindividual sustancial en las

experiencias que generan estrés, de modo que algunos individuos, acorde a su predisposición genética, historia de vida o rasgos de personalidad, tienen más probabilidades de experimentar encuentros o percepciones estresantes que otros. (Miao y Bierman, 2023)

Antecedentes

Khan et al. (2023) realizaron un estudio empírico, correlacional evaluando la relación entre resiliencia, inteligencia espiritual y estrés percibido en una muestra de 200 estudiantes universitarios de Peshawar (Pakistán) que incluyó 100 personas de género masculino y 100 personas de género femenino. Las escala utilizada para medir la inteligencia espiritual fue el Inventario y Autoinforme de Inteligencia Espiritual o SISRI 24 (King y DeCicco, 2010). La escala utilizada para medir la resiliencia fue la Escala Breve de Resiliencia (Smith, 2008) . Y la escala para medir el estrés percibido fue la Escala de Estrés Percibido de Cohen (Cohen et al., 1983) Los resultados indicaron que, además de no haber diferencias significativas con respecto al género en lo que respecta a Inteligencia Espiritual y al Estrés Percibido, se concluyó en que la Inteligencia Espiritual y el estrés percibido tienen una relación negativa significativa comprendiendo que a mayores niveles de Inteligencia espiritual se cuantifican menores niveles de estrés.

Rosyad et al. (2023) realizaron un estudio correlacional, empírico, en 384 habitantes de indonesia mayores de 18 años, para medir las variables ansiedad, estrés, propósito en la vida y espiritualidad durante la Pandemia de COVID de 2019. Las escalas utilizadas fueron la Escala de Experiencias Espirituales Diarias (DSES) (Underwood, 2011). La Escala de ansiedad y estrés (DASS-21) (Scholten et al., 2017) Y el Cuestionario de Propósito en la Vida (The MLQ) (Steger et al., 2006). Concluyeron que hay una relación significativa entre Estrés, ansiedad, propósito en la vida y espiritualidad, remarcando que a niveles más altos de espiritualidad y propósito en la vida se reportan niveles más bajos de

ansiedad y estrés.

En la misma línea de investigación Kim et al. (2023) llevaron a cabo un estudio empírico, explicativo, para medir el impacto de la espiritualidad, el apoyo social y el optimismo en el estrés generado por la pandemia del COVID-19 en 350 participantes de una iglesia cristiana. Para medir el optimismo se utilizó el Cuestionario de Optimismo LOT-R (Scheier et al., 1994). Para medir el apoyo social se utilizó la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (Zimet et al., 1990) Para medir indicadores de espiritualidad se evaluó la Escala de Bienestar Espiritual y Calidad de Vida (Paloutzian, 1982) y por último para medir el estrés generado por el COVID-19 se utilizó la Escala de Estrés por Covid para Korea (Kim et al., 2021). Se concluyó en que situaciones globales estresantes como el COVID-19 pueden generar múltiples estresores los cuales pueden generar menos daños, y ser amortiguados a través de intervenciones psico espirituales.

En otros estudios Bazghaleh et al. (2023), realizaron un trabajo científico para medir la relación entre las variables, estrés percibido, malestar moral, e inteligencia espiritual, en una muestra de 285 enfermeras clínicas en un hospital público de la ciudad de Shahrud, Irán. El Estrés Percibido fue medido con Escala de Estrés Percibido de Cohen et al. (1983). El Malestar Moral o Distrés Moral se midió con la Escala de Distres Moral de Corley (2002). Por último la Inteligencia Espiritual se midió con la Escala de Inteligencia Espiritual de King (2007). La conclusión del estudio fue que se observó una correlación negativa entre Inteligencia Espiritual y Estrés Percibido. Es decir a mayor Inteligencia Espiritual, se detectaron menores niveles de Estrés Percibido entre las enfermeras.

Najafi et al. (2022) realizaron un estudio empírico, correlacional, en donde se midió la relación entre la Salud Espiritual, el Estrés, la Depresión y Ansiedad en 360 pacientes con enfermedades crónicas. La Salud Espiritual se midió con la Escala de Bienestar Espiritual y Calidad de vida (Paloutzian, 1982). El Estrés la Depresión y la Ansiedad se

midió con la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) (Lovibond y Lovibond, 1995). Se concluyó en que, además de hallarse mayores niveles de Salud Espiritual en mujeres para afrontar efectivamente el estrés, existe una relación positiva y significativa entre Salud Espiritual y Salud Mental. Es decir, a mayor Salud Espiritual, es menor la probabilidad de padecer estrés y desórdenes psicológicos.

Margetić et al. (2022) llevaron a cabo un estudio empírico, correlacional, en donde recopilaron información en una muestra de 2860 adultos Croatas para medir la relación entre la Calidad de Vida Espiritual, Características de la Personalidad, y el Distrés emocional durante la pandemia del COVID-19. Para medir la Calidad de Vida Espiritual utilizaron el Cuestionario de Calidad de Vida Espiritual, Religiosidad y Creencias Personales (Group, 2006) con algunos indicadores agregados de Salud Mental (Moreira-Almeida, Koenig, 2006). A su vez, basándose en los aportes de Krägeloh et al. (2015) en dicha escala se consideró al factor Afrontamiento Espiritual como resultado del grupo de dimensiones Conexión Espiritual, Fuerza Espiritual, y Fé, para luego agrupar también Propósito de Vida, Experiencias de Asombro, Plenitud e Integración, Paz Interior, Esperanza y Optimismo, como elementos del factor Calidad de Vida Espiritual. Para la medida de las características de la personalidad utilizaron la versión croata del Fondo Internacional de Elementos de la Personalidad (IPIP 50) (Mlačić & Goldberg, 2007) y por último para medir el Distrés Emocional o Estrés Negativo utilizaron la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995). El estudio concluyó en que hubo menores niveles de distrés negativos a las personas que puntuaron más alto en Calidad de Vida Espiritual. También es destacable que el factor de mayor relevancia dentro de los ítems de Calidad de Vida Espiritual fue la Estabilidad Emocional y que el Afrontamiento Espiritual tuvo una relación débil pero significativa con peores estados emocionales. Otro descubrimiento de relevancia refiere a que a mayor edad se

registran mayores niveles de Calidad de Vida Espiritual contribuyendo a reducir el estrés.

Fenzel y Richardson (2021) realizaron un estudio empírico, correlacional, en donde recopilaron información de 324 adultos emergentes entre las edades de 18 y 30 años. El propósito del estudio fue medir cómo las variables atención plena, autocompasión, resiliencia y espiritualidad pueden servir como moderadores del afrontamiento a los acontecimientos estresantes y los estados de ánimo depresivos. Para ello midieron la atención plena con la Escala de Conciencia de Atención Consciente (MAAS) (Chiesi et al., 2017), la autocompasión con el Formulario de Auto-Compasión (SCS-SF) (Raes et al., 2011), la resiliencia con la Escala de resiliencia de Connor y Davidson (Connor y Davidson, 2003), la satisfacción con la vida con la Escala de Vida (Diener et al., 1985), la espiritualidad con la Escala de Involucramiento Espiritual (Fenzel, 1996, 2002) Los síntomas depresivos con el SCL-90 (Derogatis y Melisaratos, 1983) y el estrés con la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al. (1983). Dicho estudio concluye en el dato de que la espiritualidad funciona como amortiguador del proceso del estrés, dato expresado en el hecho de que a niveles más altos de espiritualidad la satisfacción con la vida no disminuye tanto en adultos emergentes, a diferencia de los que tienen niveles de espiritualidad más bajos quienes sí experimentan mayores niveles de estrés.

En otra investigación referida a la variable estrés Bahadorani et al. (2021), realizaron un estudio empírico, explicativo donde evaluaron el impacto de una tipo de meditación Sufí llamada Tamarkoz, en rigor de comprobar si esta tenía el potencial de generar experiencias espirituales diarias que pudieran ayudar a afrontar mejor el estrés, además de medir presión arterial, ritmo cardíaco y emociones positivas. Para esto tomaron una muestra de 103 jóvenes entre 18 y 30 años con diversas orientaciones espirituales o religiosas, conformado por hombres y mujeres. Luego los dividieron en 3 grupos, uno al que se le enseñó el método Tamarkoz, otro al que se lo instruyó con herramientas para el

manejo del estrés y por último un grupo de control de lista de espera. Las experiencias espirituales diarias fueron medidas con la Escala de Experiencias Espirituales Diarias (DSES) (Underwood, 2011) Las emociones positivas se midieron con la Escala Disposicional de Emociones Positivas (DPES) (Shiota et al., 2006) El estrés fue medido con la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al. (1983) y la presión sanguínea junto con el ritmo cardíaco se midieron con un Omron 10 Plus Series Upper Arm Blood Pressure. Medidor de dichos indicadores validado como instrumento de medicina en el campo científico. En el estudio se concluyó que hay una relación significativa positiva entre las emociones positivas y las experiencias religiosas diarias. A su vez se demostró que la espiritualidad y prácticas religiosas como la meditación pueden influir en el bienestar psicológico y amortiguar estresores de la vida diaria. Las consecuencias de la meditación Tamarkoz generaron estas experiencias espirituales incluso en personas que se consideran a sí mismas ateas o agnósticas, implicando la falta de importancia de la orientación espiritual o religiosa para acceder a este tipo de beneficio saludable.

Convocar et al. (2020) llevaron a cabo un estudio empírico, correlacional, para medir la relación que existía entre las variables Estrés Percibido, estrés Geopático y Espiritualidad en una población de 144 reclusos masculinos, de un centro de rehabilitación filipino. Para medir el estrés percibido utilizaron la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al. (1983) Para realizar las mediciones de los niveles de Espiritualidad se utilizó en este caso la Escala de Religiosidad y Espiritualidad (Hernandez, 2011) y para medir el Estrés Geopático, se utilizó el Instrumento GS (Convocar, 2014). El estudió concluyó en que el involucramiento en dinámicas religiosas o espirituales por parte de los reclusos hace que sus otras preocupaciones o la vulnerabilidad que normalmente tendrían hacia los estresores de la cárcel resulten más intrascendentes y mejora por ende su salud mental.

Jatana y Nahar (2020) gestionaron un estudio empírico, correlacional, donde se

propusieron establecer qué tipo de relación existía entre las variables Estrés y Espiritualidad. Para esto los autores administraron a 87 empleados del banco de Rajasthan dos cuestionarios de su autoría. Uno estaba dedicado a medir Estrés Ocupacional por medio de diez afirmaciones y el otro Niveles de Espiritualidad utilizando 8 afirmaciones con respecto a la variable. Luego del análisis de datos se concluyó en que el aumento de los niveles de espiritualidad están inversamente relacionados con los niveles de estrés debido a que amortigua los efectos de los acontecimientos estresantes.

En otras investigaciones pertinentes Hastari et al. (2020) realizaron un estudio empírico en una muestra de 36 cuidadores de ancianos del Centro de salud, Gunungkidul en Indonesia. El propósito era medir la correlación entre estrés, niveles de espiritualidad y regulación emocional. Utilizaron para esto escalas Likert basadas en la Teoría de Regulación Emocional (Thompson, 1991), Niveles de Espiritualidad (Elkins et al., 1991) Y por último una escala Likert Medidora de Stress (Leaf y Saunders, 1988). Concluyeron que además de no haber una relación significativa entre la edad y el estrés, si hay una correlación significativa negativa entre espiritualidad y estrés, es decir que a altos niveles de espiritualidad se perciben menores niveles de estrés y viceversa. Aunque la correlación no es tan significativa entre regulación de las emociones y estrés.

Método

Diseño

La investigación del presente trabajo es empírica, cuantitativa, transversal, de diseño no experimental, con un alcance descriptivo-correlacional. Se considera empírica, ya que se basa en la observación directa de la realidad para sustentar una teoría; cuantitativa, dado que busca generar datos numéricos y analizarlos para describir, explicar, predecir o controlar un fenómeno; transversal, ya que los datos se recolectan en un único momento; y no

experimental, debido a que el investigador no interviene activamente, sino que observa y mide las variables tal como ocurren en la realidad. El estudio es correlacional en cuanto que analiza el grado de asociación o relación entre variables, sin establecer causalidad. Asimismo, esta investigación plantea una hipótesis correlacional y dos hipótesis de diferencia de grupos. La hipótesis correlacional expresa que, al variar una variable, la otra relacionada también varía de forma sistemática (positiva o negativa). Las hipótesis de diferencia de grupos establecen la comparación de los valores medios de una variable o variables en dos o más conjuntos, asumiendo la existencia de diferencias significativas entre ellos con respecto a las variables evaluadas (Hernández Sampieri, 2014).

Participantes

La población de este estudio estuvo conformada por todos los estudiantes matriculados en la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores que cumplían con los criterios de inclusión establecidos. De esta población, se seleccionó una muestra de 56 estudiantes con edades comprendidas entre 25 y 69 años, con una edad promedio de 32.54 años (DE = 10). Para seleccionar a los participantes, se utilizó un muestreo por conveniencia, basado en su disponibilidad para completar el cuestionario y en la accesibilidad para ser contactados. Se establecieron criterios específicos para la inclusión y exclusión de participantes. Los criterios de inclusión fueron: ser estudiantes matriculados en la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores y tener edades entre 25 y 69 años. Por otro lado, los criterios de exclusión consideraron a estudiantes de otras carreras dentro de la Universidad de Flores, a personas fuera del rango etario mencionado y a quienes no estuvieran matriculados en la Universidad. La muestra final estuvo compuesta por 14 mujeres, que representaron el 25% del total, y 42 hombres, quienes constituyeron el 75%.

Técnicas de Recolección de Datos

Cuestionario Sociodemográfico

Se administró a los participantes un cuestionario sociodemográfico diseñado específicamente para esta investigación, con el propósito de recolectar información básica sobre su género y edad. El género fue consultado a través de una pregunta abierta que permitió a los participantes autodefinirse, mientras que la edad fue registrada como un dato numérico. Estos datos se utilizaron para describir las características generales de la muestra y explorar posibles relaciones entre las variables demográficas y los resultados obtenidos.

Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning

Para medir la espiritualidad, se utilizó el Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning (2009), en su versión adaptada al castellano y validada por Díaz Heredia et al. (2012). Este instrumento, aplicado bajo la modalidad de encuesta, evalúa la espiritualidad a través de cuatro subescalas principales: la dimensión de autoconocimiento, que refleja la capacidad del individuo para reflexionar sobre sí mismo y su propósito en la vida; la importancia de las creencias espirituales en la vida, que mide el grado en que estas creencias son relevantes en el día a día; las prácticas espirituales, que evalúan la frecuencia de actividades como la meditación o la oración; y las necesidades espirituales, que identifican los requerimientos relacionados con el apoyo espiritual en contextos desafiantes. El cuestionario se presentó en un formato de escala Likert de 1 a 4, donde los ítems se califican de la siguiente manera: 1 corresponde a “totalmente en desacuerdo”, 2 a “en desacuerdo”, 3 a “de acuerdo” y 4 a “totalmente de acuerdo”. Este instrumento fue seleccionado por su pertinencia, validez y confiabilidad para medir la variable de espiritualidad en el contexto de esta investigación.

Escala de Estrés Percibido de Cohen

Para medir el estrés percibido, se utilizó la versión adaptada al castellano y validada por Benítez y Noel (2013) de la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al. (1983). Este instrumento, aplicado bajo la modalidad de encuesta, evalúa el estrés percibido a través de cinco dimensiones: acontecimientos de la vida, ansiedad social, sintomatología depresiva, sintomatología física y el estrés percibido. La escala utiliza un formato de Likert de 0 a 4, donde los ítems se califican según la frecuencia percibida por los participantes: 0 corresponde a “nunca”, 1 a “casi nunca”, 2 a “a veces”, 3 a “con bastante frecuencia” y 4 a “muy a menudo”. Este instrumento fue seleccionado por su pertinencia, validez y confiabilidad para medir la variable de estrés percibido en el contexto de esta investigación.

Procedimiento

Se les envió a 56 estudiantes de la Lic. en Psicología de la Universidad de Flores un Google Forms que contenía los cuestionarios (Sociodemográficos y encuestas con escalas de Estrés y Espiritualidad) , junto con un consentimiento informado, y se analizaron luego los resultados de las variables para dar cuenta de la posible relación entre las mismas. Las variables demográficas medidas antes de la contestación de los cuestionarios son únicamente género y edad. Luego se analizó la correlatividad de las variables y los recortes de datos relevantes exportando los datos de la aplicación Google Sheet para analizarlas con con el programa IBM SPSS Statistics - Editor de Datos quien finalmente arrojó los datos a analizar. Se utilizó un Estadístico de Correlación de Spearman, para evaluar qué relación existe entre las variables estrés percibido y las dimensiones del constructo Espiritualidad. Luego se empleó un Análisis de Varianza ANOVA para poder evaluar los niveles de estrés percibido y espiritualidad acorde al rango etario. Finalmente se utilizó una Prueba de T de Student para muestras independientes en pos de analizar los niveles de estrés percibido y

las dimensiones de espiritualidad acorde al género.

Resultados

Sociodemográficos Descriptivos

En primer lugar se identificó que 42 participantes (75% de la muestra) se identificaron con el género femenino y 14 participantes (25% de la muestra) se identificaron con el género masculino.

Tabla 1

Número de participantes identificados con el género masculino y femenino

Género	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje acumulado
Másculino	14	25,0	25,0	25,0
Femenino	42	75,0	75,0	100,0
Total	**56**	**100,0**	**100,0**	

Nota: Esta tabla expresa el n° de participantes identificados con el género masculino y femenino, indicando qué porcentaje de la muestra representan.

En un análisis integral de la muestra podemos observar que el participante de menor edad tiene 20 años y el de mayor edad tiene 69 años, siendo entonces la media de 32,54 y el desvío de 10. Comprendemos entonces que la mayor parte de la población que contestó el cuestionario tiene entre 22 y 42 años.

Tabla 2

Número de participantes con edad mínima, máxima, media y desvío estándar

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Edad	56	20	69	32,54	10,294
N válido (por lista)	56				

Nota: Esta tabla muestra la edad de el/la participante de menor edad y la edad de el/la participante de mayor edad, dando cuenta también de la media etaria de la muestra y el desvío estándar de dichos valores.

Para poder confirmar la hipótesis inicial se empleó un Estadístico de Correlación de Spearman, en pos de evaluar qué relación existe entre las variables, estrés percibido y las dimensiones del constructo Espiritualidad. Los resultados relevantes con respecto al objetivo general, expresan que el Estrés Percibido encontró una correlación negativa altamente significativa con los niveles de Autoconciencia, y negativa significativa con los niveles de Prácticas Espirituales. Se confirma entonces parcialmente la hipótesis principal expresando que a mayores niveles de estas dos dimensiones del constructo espiritualidad, encontramos menores niveles de estrés percibido total. El resto de las dimensiones de espiritualidad tienen relaciones significativas entre ellas en su mayoría como es esperable por ser parte del mismo constructo.

Análisis Correlacional

Tabla 3

Correlación entre Espiritualidad (Dimensiones) y Estrés percibido total

Variable	Estrés P. total	Autoconc. Total	Creen. espirituales	Prac. espirituales	Nec. espirituales
E. Percibido T	r: 1	**r: -,431****	r: -,135	**r: -,303***	r: -,222
		p: ,001**	p: ,320	**p: ,023***	p: ,1

Autoconc. T	**r: -,431****	r: 1	r: ,403**	r: ,522**	r:,503**
	p: ,001**		p: ,002	p: ,001	p:, 001
Creenc. esp	r: -,135	r: ,403*	r: 1	r: ,573**	r: ,290*
	p: ,320	p: ,002		p: ,001	p: ,030
P. espirit.	**r:-,303***	r: ,522**	r: ,573**	r: 1	r: ,574**
	p: ,023*	p: ,001	p: ,001		p: ,001
Necesidades espirituales	r -,222	r: ,503**	r: ,290*	r: ,574**	r: 1
	p: ,1	p: ,001	p: ,030	p: ,001	

Nota: esta tabla expresa la relación que tiene cada una de las dimensiones del constructo espiritualidad con la variable estrés percibido, y con cada una de las dimensiones del constructo mencionado. (*) = La correlación es significativa en el nivel 0,05 bilateral. (**) = La correlación es significativa en el nivel 0,01 bilateral. Coeficiente utilizado: Rho de Spearman. r= Puntajes de correlación. p= Puntajes de significancia estadística (Significativo Bilateral).

Análisis por Diferencia de Grupos

En función de comprobar la hipótesis secundaria, se empleó un análisis de la varianza (ANOVA) y se corroboró que efectivamente existen diferencias significativas en los niveles de Estrés Percibido y Espiritualidad acorde a la edad. La diferencia significativa expresa que el grupo etario de las personas mayores a 45 años proyectaban niveles más significativos de todas las dimensiones espiritualidad y menores niveles de estrés percibido total. En los grupos de rangos etarios entre 20 y 31 años y entre 31 y 45 años, no se presentaron diferencias significativas entre sí con respecto a los niveles de estrés percibido y espiritualidad.

Tabla 4

Espiritualidad y estrés percibido acorde al rango etario

Variable	R. Etario	N°	Med	DS	gl	F	p
E. percibido	20 a 30 a.	27	2,08	,36	2, 53	2,958	,061
	31 a 45 a.	21	2,05	,11			
	+ 45 a.	8	**1,68***	,07			
Autoconc. T	20 a 30 a.	27	3,14	,39	2, 53	4,041	,023
	31 a 45 a.	21	3,10	,43			
	+ 45 a.	8	**3,57***	,45			
P. espirit.	20 a 30 a.	27	2,54	,59	2, 53	12,353	,001
	31 a 45 a.	21	2,58	,60			
	+ 45 a.	8	**3,64***	,37			
Creenc. esp	20 a 30 a.	27	2,74	,92	2, 53	5,738	,006
	31 a 45 a.	21	2,64	,86			
	+ 45 a.	8	**3,78***	,31			
Neces. esp.	20 a 30 a.	27	3,32	,36	2, 53	7,278	,002
	31 a 45 a.	21	3,29	,35			
	+ 45 a.	8	**3,80***	,14			

Nota: esta tabla expresa la relación entre el estrés percibido, las cuatro dimensiones de espiritualidad y los tres rangos etarios comparados que componen la muestra. **(*)** = La correlación es significativa en el nivel 0,05 bilateral. **(**)** = La correlación es significativa en el nivel 0,01 bilateral. Coeficiente de correlación calculado a través de un Análisis de Varianza (ANOVA).

Para determinar si existen diferencias significativas en las variables estudiadas según el género, se empleó una prueba de t de Student de muestras independientes. Los resultados arrojados en el análisis de datos indican que existe una diferencia significativa en los niveles de estrés percibido entre las personas que se identifican con el género masculino y las

personas que se identifican con el género femenino, donde el segundo grupo mencionado presenta niveles de estrés percibido mayores a los del primero. En relación a los niveles de las dimensiones que constituyen el constructo de espiritualidad, no se encontraron diferencias significativas con respecto al género.

Tabla 5

Diferencia de las variables estudiadas según género

	G. Masculino n=14		**G. Femenino n=42.**				
Variables	**Media**	**Desvío**	**Media**	**Desvío**	**gl**	**T**	**p**
Estrés percibido	**1,8****	,47	**2,09****	,4	54	-2,2	**,032****
Autoconcienc ia	3,1	,31	3,2	,47	54	-,78	,43
Creencias espirituales	2,7	,88	2,93	,91	54	-1,16	,24
Prácticas espirituales	2,55	,61	2,7	,69	54	-1	,32
Necesidades Espirituales	3,38	,34	3,37	,39	54	,09	,92

Nota: Esta tabla expresa las diferencias en los niveles de estrés percibido, y en las dimensiones de espiritualidad, acorde a las personas que se auto perciben con el género másculino y femenino. **(*) =** La correlación es significativa en el nivel 0,05 bilateral. **(**) =** La correlación es significativa en el nivel 0,01 bilateral. Análisis estadístico: prueba t de Student.

Discusión

El objetivo principal de esta investigación fue determinar si existe relación entre la espiritualidad y el estrés percibido en estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la

Universidad de Flores. Este objetivo se cumplió parcialmente, ya que se encontró una relación negativa y significativa entre ambas variables, destacándose una relación altamente significativa con la dimensión de Autoconciencia y una significativa con las Prácticas Espirituales. Sin embargo, no se encontraron correlaciones significativas con el resto de las dimensiones del constructo Espiritualidad con respecto al estrés percibido. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas (Khan et al., 2023; Bahadorani et al., 2020; Fenzel y Richardson, 2021; Hastari et al., 2020; Kim et al., 2023; Margetić et al., 2022; Najafi et al., 2022; Rosyad et al., 2023; Jatana y Nahar, 2020; Convocar et al., 2020) que han demostrado consistentemente esta relación en diversos contextos. En este sentido, se confirma parcialmente la hipótesis principal, que plantea una correlación negativa significativa entre la espiritualidad y los niveles de estrés percibido. Una posible explicación es que la espiritualidad contribuye a conectar a las personas con un propósito de vida, incrementando su satisfacción y facilitando una mejor adaptación a los acontecimientos estresantes al percibirlos como menos trascendentes (Najafi et al., 2022; Rosyad et al., 2023). Además, como plantean Kim et al. (2023) y Hastari et al. (2020), la espiritualidad podría actuar como un amortiguador del estrés, promoviendo la tolerancia a la incertidumbre y el otorgamiento de sentido a las experiencias estresantes, favoreciendo la adaptación y aceptación de dichas situaciones.

El primer objetivo específico de esta investigación fue analizar si existen diferencias entre los rangos etarios en los niveles de espiritualidad y estrés percibido. Este objetivo se cumplió, ya que se encontraron diferencias significativas en las variables analizadas. Las personas mayores de 45 años presentaron mayores niveles de espiritualidad y menores niveles de estrés, mientras que los grupos más jóvenes (20-31 y 31-45 años) no mostraron diferencias significativas. Estos resultados contrastan con los de Hastari et al. (2020), quienes no encontraron relación entre edad y estrés en una muestra de cuidadores de ancianos,

posiblemente debido a que los estresores asociados al rol laboral homogeneizaron las respuestas al estrés y limitaron el papel de la espiritualidad como factor protector. Por el contrario, en esta investigación, con una muestra más diversa y heterogénea, las diferencias relacionadas con la edad se reflejaron con mayor claridad. En línea con Margetić et al. (2022), los resultados muestran que los niveles de espiritualidad tienden a aumentar con la edad, contribuyendo a una mayor estabilidad emocional y a un mejor afrontamiento del estrés en personas mayores. En este sentido, se confirma la primera hipótesis secundaria, que plantea diferencias significativas entre el rango etario superior y los rangos etarios menores en los niveles de espiritualidad y estrés percibido.

El segundo objetivo específico fue analizar si existen diferencias entre géneros en los niveles de espiritualidad y estrés percibido. Este objetivo se cumplió parcialmente. Aunque las personas identificadas con el género femenino reportaron niveles significativamente más altos de estrés percibido que aquellas identificadas con el género masculino, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de espiritualidad entre géneros. Estos resultados coinciden parcialmente con los de Khan et al. (2023), quienes no identificaron diferencias significativas en ninguna de estas variables con respecto al género, posiblemente debido al contexto cultural de Pakistán, donde los roles tradicionales y culturales de esa población asignan expectativas similares en cuanto a la espiritualidad y el afrontamiento del estrés, homogeneizando las respuestas de los participantes. En Argentina, un contexto más flexible en términos de roles sociales podría explicar la ausencia de diferencias en espiritualidad, aunque las demandas adicionales que enfrentan las mujeres en las áreas académicas, laborales y familiares contribuyan a sus mayores niveles de estrés. Por otro lado, los resultados de esta investigación no coinciden con los de Najafi et al. (2022), quienes observaron que las personas identificadas con el género femenino presentaban niveles significativamente más altos de espiritualidad que aquellas identificadas con el género

masculino. Esta diferencia podría deberse a las normas culturales en Irán, donde las prácticas religiosas y espirituales están más vinculadas al rol femenino. En contraste, en la muestra de esta investigación, realizada en Argentina, es posible que la menor rigidez en los roles de género permita que tanto las personas identificadas con el género femenino como aquellas identificadas con el género masculino se relacionen con la espiritualidad de manera más similar, lo que explicaría la ausencia de diferencias significativas en esta variable. En este sentido, se confirma parcialmente la segunda hipótesis secundaria, ya que el género femenino reporta mayores niveles de estrés, aunque no se cumpla lo referente a los niveles de espiritualidad.

Conclusión y Contribuciones de la Investigación

La hipótesis principal de esta investigación se confirma parcialmente, ya que se encontró una relación negativa y altamente significativa entre el Estrés Percibido y la dimensión espiritual de Autoconciencia, y una relación negativa significativa con la dimensión de Prácticas Espirituales. Sin embargo, no se observaron correlaciones significativas con el resto de las dimensiones del constructo Espiritualidad. Esto indica que la Autoconciencia y las Prácticas Espirituales son las dimensiones más relevantes en la relación negativa entre espiritualidad y estrés.

En cuanto a la primera hipótesis secundaria, los resultados muestran que las personas mayores de 45 años reportaron, de manera significativa, mayores niveles en todas las dimensiones de espiritualidad y menores niveles de estrés. Esto sugiere que a partir de los 45 años los niveles de espiritualidad tienden a incrementarse significativamente, contribuyendo a una reducción en los niveles de estrés.

Respecto a la segunda hipótesis secundaria, también se confirma parcialmente. Se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés percibido, donde las personas identificadas con el género femenino presentaron niveles significativamente más altos que

aquellas identificadas con el género masculino. No obstante, no se hallaron diferencias significativas en los niveles de espiritualidad entre géneros.

Limitaciones

Al ser la espiritualidad un constructo complejo medido en función de sus dimensiones solo podemos encontrar niveles de significancia con el estrés percibido en relación a cada dimensión en particular, y no a la espiritualidad como un todo. A su vez, debido a la heterogeneidad de la muestra con respecto a géneros y edades, y a la cantidad no tan numerosa de participantes que conforman la misma (56), los resultados deben tomarse con cautela y no se pueden generalizar necesariamente a toda la población. A su vez en rigor de que los cuestionarios utilizados fueron validados en poblaciones latinoamericanas, pero no en el contexto local de Argentina esto disminuye la validez y confiabilidad de los resultados. Para finalizar, al no haber considerado preguntar acerca de estresores como el empleo o la presencia de hijos, no se cuenta con información suficiente para interpretar por qué algunas personas de la muestra presentan niveles de estrés más altos o más bajos que otras.

Líneas de Investigación Futuras

A futuro será útil utilizar escalas para medir solo una de estas dimensiones reduciendo posibles sesgos y acotando más la pregunta de investigación.

A su vez se recomienda para futuras investigaciones tomar como referencia una muestra más grande y homogénea en cuanto a género y edad, así como también utilizar solo instrumentos validados en el país de referencia al que pertenece la muestra. Como agregado se sugiere en futuras investigaciones clasificar en un cuestionario las principales orientaciones religiosas o prácticas espirituales como alternativas de preferencia a seleccionar, y que a su vez se pueda medir y observar cuales de estas prácticas u

orientaciones espirituales implican correlación negativa más significativa con los niveles de estrés en función de explorar si hay alternativas espirituales más saludables que otras.

Referencias

Agustín de Hipona (1890). *La Ciudad de Dios* (M. Dods, Trans.). In P. Schaff (Ed.), *Nicene and Post-Nicene Fathers: Series 1, Volume 2* . Christian Literature Publishing Co. (Trabajo original publicado en el siglo V).

Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, *5* (4), 432–443. https://doi.org/10.1037/h0021212

Atchley, R. C. (2009). Spirituality and aging. *Journal of Gerontological Social Work, 52*(3), 253-270. https://doi.org/10.1017/S0714980809990249

Avilés, A. E. B., Alava, L. A. R., Urra, R. G., & Rivadeneira, M. R. L. (2020). Reacciones psicosomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales, 5*(3), 16-25. https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.2596

Ayuso, J. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana De Educación, 39*(3), 1-15. https://doi.org/10.35362/rie3932575

Baezzat, F., & Sharifzadeh, H. (2013). Relationship between spiritual intelligence and emotional intelligence with job stress in university employees. *Journal of Career & Organizational Counseling*, *4*(13), 55-68. https://sid.ir/paper/149547/en

Bahadorani, N., Lee, J. W., & Martin, L. R. (2021). Implications of Tamarkoz on stress, emotion, spirituality and heart rate. *Scientific Reports, 11*(1), 14142. https://doi.org/10.3886/E137281V1

Bazghaleh, M., Abbasi, M., Bahonar, E., Ghomian, Z., Sadeghi, M., & Norouzadeh, R. (2023). Perceived Stress, Moral Distress, and Spiritual Intelligence of Clinical Nurses in the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Annals of Military and Health Sciences Research, 21*(1). https://doi.org/10.5812/amh-134088

Benítez, A., & Noel, G. (2013). Validación de la escala de estrés percibido (EEP-13) en una muestra de funcionarios públicos venezolanos. *Anales de la Universidad Metropolitana*, *13*(1), 117-133. http://ares.unimet.edu.ve/academic/revista/anales13.1/index13.1.htm

Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3*(2), 66-82. https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369

Braghetta, C. C., Gorenstein, C., Wang, Y. P., Martins, C. B., Leão, F. C., Peres, M. F. P., & Vallada, H. (2021). Development of an instrument to assess spirituality: reliability and validation of the attitudes related to spirituality scale (ARES). *Frontiers in Psychology, 12*, 764132. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764132

Canda, P., Cárdenas, A., Rodríguez Hurtado, D., Chimeno Viñas, M., Patiño, M., Gómez Mendoza, R., & Schejtman, A. (2023). Estrés y enfermedad cardiovascular. *Medicina (Buenos Aires), 83*, 29-31 .https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0025-76802023000100029&script=sci_arttext

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. Norton.

Carabajal, D. C., Ortigoza, A., & Barrios, C. J. C. (2024). Estrés académico en los estudiantes de enfermería. *Revista Española de Educación Médica, 5* (2). doi:10.6018/edumed.598841

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. K. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology, 61*, 679-704. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352

Chiesi, F., Donati, M. A., Panno, A., Giacomantonio, M., & Primi, C. (2017). What about the different shortened versions of the Mindful Attention Awareness Scale?. *Psychological Reports, 120*(5), 966-990. https://doi.org/10.1177/0033294117711132

Chirico, F., Sharma, M., Zaffina, S., & Magnavita, N. (2020). Spirituality and prayer on teacher stress and burnout in an Italian cohort: A pilot, before-after controlled study.

Frontiers in Psychology, 10, 2933-2940. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02933

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24,* 385-396. https://doi.org/10.2307/2136404

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76-82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Convocar, J. L., Billones, V. D., & Supiter, N. L. (2020). Perceived Stress, Geopathic Stress and Spirituality of Male Prison Inmates. *Journal of Mental Health and Clinical Psychology, 4*(2), 18-33. https://doi.org/10.29245/2578-2959/2020/2.1200

Convocar a J. L. (2014) Students' geopathic stress: Its Influence on their work related stress, burnout and on-the-Job training performance. *JPAIR Multidisciplinary Research. 18* (1). Retrieved from https://doi. org/10.7719/jpair.v18i1.293

Corley, M. C. (2002). Nurse moral distress: a proposed theory and research agenda. *Nursing Ethics, 9*(6), 636-650. https://doi.org/10.1191/0969733002ne557oa

De Jager Meezenbroek, E., Garssen, B., van den Berg, M., Van Dierendonck, D., Visser, A., & Schaufeli, W. B. (2012). Measuring spirituality as a universal human experience: A review of spirituality questionnaires. *Journal of Religion and Health, 51*, 336-354. https://doi.org/10.1007/s10943-010-9376-1

Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine, 13*, 595–605. https://doi.org/10.1017/S0033291700048017

Díaz Heredia, L. P., Muñoz Sánchez, A. I., & Vargas, D. D. (2012). Confiabilidad y validez del cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning en versión española. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 20*, 559-566. https://www.eerp.usp.br/rlae

Diener, E., Emmons, R. A., Larsem, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life

Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71– 75.

Dollard, J., Doob, L. W., Miller, N. E., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. Yale University Press. https://doi.org/10.1037/10022-000

Duncan, G. J., Magnuson, K., & Votruba-Drzal, E. (2017). Moving beyond correlations in assessing the consequences of poverty. *Annual Review of Psychology, 68*, 413–434. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044224

Durkheim, É. (1912). *Les formes élémentaires de la vie religieuse* . Félix Alcan.

Elkins, D. N., L. James Hedstrom, Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a Humanistic-Phenomenological *Spirituality. Journal of Humanistic Psychology, 28*(4), 5–18. https://doi.org/10.1177/0022167888284002

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Eysenck, M. W., & Derakshan, N. (2011). New perspectives in attentional control theory. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 955-960. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.019

Fenzel, L. M., & Richardson, K. D. (2022). The stress process among emerging adults: spirituality, mindfulness, resilience, and self-compassion as predictors of life satisfaction and depressive symptoms. *Journal of Adult Development, 29*(1), 1-15. https://doi.org/10.1007/s10804-021-09384-2

Fenzel, L. M. (1996). Spiritual Involvement Scale. *APA PsycTests*. https://doi.org/10.1037/t00452-000

Flores Escobar, F. L. (2017). La espiritualidad en la educación, separada de la religiosidad. Revista Científica de la UCSA, 4(1), 57–66. https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004(01)057-066

Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning* . Harper & Row.

Frankl, V. E. (1946). *Man's search for meaning* . Beacon Press.

Freud, S. (1934). *Moisés y la religión monoteísta: Tres ensayos*. En *Obras Completas, Tomo III.* Biblioteca Nueva.

García, P. G., Martínez, A. A. J., García, L. H., Castillo, G. N. G., Fajardo, L. E. C., & Zúñiga, R. A. A. (2020). Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia covid-19. *Revista de salud pública,* 65-73. https://doi. org/10.31052/1853.1180. v0.v0.31332

González Ramírez, M. T., & Landero Hernández, R. (2006). Síntomas psicosomáticos y teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés, 12*(1), 45-61. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2018974

Hastari, D. A. P., Yuliadi, I., & Setyowati, R. (2020). Correlation between emotion regulation and spirituality with stress in caregivers of elderly. *Al-Balagh: Journal Dakwah 5*(1), 1-10. https://doi.org/10.22515/al-balagh.v5i1.2269

Hernandez, B. C. (2011). *The religiosity and spirituality scale for youth: Development and initial validation* (LSU Doctoral Dissertations, No. 2206). https://doi.org/10.31390/gradschool_dissertations.2206

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill.

Hill P. C Pargament, K, I Hood, R. W, JR, Mccullough, M, E, Swyers, J P, Larson, D.B & Zinnbauer (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behavior, 30*, 51-77. https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119

James, W. (1902). *Las variedades de la experiencia religiosa*. Trotta.

Jatana, R., & Nahar, M. M. (2020). Stress Management at Workplace through Spirituality in Rajasthan. *Eureka, 2581*, 7809.

https://management.eurekajournals.com/index.php/ADHYATMA/article/view/417

Jung, C. G. (1938). *Psychology and religion.* Yale University Press.

Kearney, R. (2002). *On stories* . Routledge.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593–602. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

Khan, S., Shah, S. N., & Ullah, A. (2023). A Correlational Study of Spiritual Intelligence, Resilience and Perceived Stress among University Students of Peshawar, Khyber Pakhtunkhwa. *CARC Research in Social Sciences, 2*(3), 76-85. https://doi.org/10.58329/criss.v2i3.33

Kim EH, Park SY, Lee YJ, Park H. (2021) Development and initial validation of the COVID stress scale for Korean people. *Korean Journal of Counseling, 22* , 141-163. https://doi.org/10.15268/ksim.2021.9.3.59

Kim, K., Lim, H. J., Moon, E., & Moon, S. I. (2023). Influence of optimism, social support, and spirituality on COVID-19 stress in Christian church community. *Psychiatry Investigation, 20* (2), 130. https://doi.org/10.30773/pi.2022.0243

King, D. B. (2007). *The Spiritual Intelligence Project* . Trent University.

King, D. B., & DeCicco, T. L. (2010). A viable model and self-report measure of spiritual intelligence. *The International Journal of Transpersonal Studies, 28*, 68- 85. https://doi.org/10.24972/ijts.2010.28.1.68

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices , 1.* 278730. https://doi.org/10.5402/2012/278730

Koenig HG, McCullough M and Larson DB (2001) H*andbook of Religion and Health: A*

Century of Research Reviewed. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195118667.001.0001

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices,1*. 278730. https://doi.org/10.5402/2012/278730

Krägeloh, C. U., Billington, D. R., Henning, M. A., & Chai, P. P. (2015). Spiritual quality of life and spiritual coping: Evidence for a two-factor structure of the WHOQOL spirituality, *Health Qual Life Outcomes 13,* 26 https://doi.org/10.1186/s12955-015-0212-x

Lavorato Neto, G., Rodrigues, L., Rozendo da Silva, D. A., Ribeiro Turato, E., & Gomes Campos, C. J. (2018). Spirituality review on mental health and psychiatric nursing. *Revista Brasileira de Enfermagem, 71* (suppl 5), 2323-2333. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0429

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis.* Springer

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* . Martínez Roca.

López, U. M. G. (2024). *Espiritualidad en la atención paliativa* . Editorial Alfil.

Lovibond, S. H. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* . Sydney Psychology Foundation.

Margetić, B., Peraica, T., Stojanović, K., & Ivanec, D. (2022). Spirituality, personality, and emotional distress during the COVID-19 pandemic in Croatia. *Journal of Religion and Health , 61* (1), 1-13. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01473-6

Martínez, M. E. F. (2010). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* . Universidad de León, Área de Publicaciones.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory* . Scarecrow

Education.

Maslow, A. H. (2021). *Religions Values and Peak-Experiences*. Rare Treasure Editions.

Masters, A. M. (2023). A Spirituality for Synodality. Hope for Persons with Disabilities?. Spiritus: *A Journal of Christian Spirituality, 23*(1), 77-99. https://doi.org/10.1353/scs.2023.a899756

McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences, 840*(1), 33–44. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x

Miao, J., & Bierman, A. (2023). Functional limitations and Psychological Well-being among older adults in China: The critical role of Hukou as a stratifying factor. *The International Journal of Aging and Human Development, 97*(3), 327-353. https://doi.org/10.1177/00914150221143997

Mlačić, B., & Goldberg, L. R. (2007). An analysis of a cross-cultural personality inventory: The IPIP five factor markers in Croatia. *Journal of Personality Assessment, 88*(2), 168–177. https://doi.org/10.1080/00223890701267993

Morales, J. (2000). Revelación y religiones. *Scripta theologica, 32*(1), 47-74. https://doi.org/10.15581/006.32.14519

Morales Rodríguez, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology, 10*(2), 41–48. https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001

Moreira-Almeida, A., & Koenig, H. G. (2006). Retaining the meaning of the words religiousness and spirituality: A commentary on the WHOQOL SRPB group's study. *Social Science & Medicine , 63* (4), 843–845. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.03.001

Morera, P. L., & de Tendencias, D. D. O. (2024). *Burnout en Argentina*. Repositorio SIGLO

21. https://repositorio.21.edu.ar/handle/ues21/29222

Mytko, J. J., & Knight, S. J. (1999). Body, mind and spirit: Towards the integration of religiosity and spirituality in cancer quality of life research. *Psycho-Oncology, 8*, 439–450. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1611(199909/10)8:5<439::AID-PON421>3.0.CO;2-L

Najafi, K., Khoshab, H., Rahimi, N., & Jahanara, A. (2022). Relationship between spiritual health with stress, anxiety and depression in patients with chronic diseases. *International Journal of Africa Nursing Sciences, 17,* 100463. https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100463

Organización Mundial de la Salud. (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales* . Noticias sobre salud.

Oxford English Dictionary. (1971). *The Oxford English Dictionary* (2nd ed.). Oxford University Press.

Özcan, O., Hoelterhoff, M., & Wylie, E. (2021). Faith and spirituality as psychological coping mechanisms among female aid workers: A qualitative study. *Journal of International Humanitarian Action, 6*(1), 15. https://doi.org/10.1186/s41018-021-00100-z

Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. En L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 224-236). John Wiley & Sons.

Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2022). *Working with spiritual struggles in psychotherapy: From research to practice.* The Guilford Press.

Parsian, N., & Dunning, T. (2009). Developing and validating a questionnaire to measure

spirituality: A psychometric process. *Global Journal of Health Science, 1*(1), 2-11. https://doi.org/10.5539/gjhs.v1n1p2

Peiró, J. M., González-Romá, V., Tordera, N., & Mañas, M. A. (2001). Does role stress predict burnout over time among health care professionals? *Psychology & Health , 16* (5), 511-525. https://doi.org/10.1080/08870440108405524

Pérez, E. J. P., & Arroyo, Á. O. (2010). Estrés percibido en adictos a sustancias en tratamiento mediante la escala de Cohen: propiedades psicométricas y resultados de su aplicación. *Anales de Psicología, 26*(2), 302-309. https://doi.org/10.6018/analesps

Paloutzian, R. F., & Park, C. L.. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* . Guilford Press.

Pieró, J. (2001). El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. Prevención, trabajo y salud: *Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo, (*13), 18-38

Raes, F., Pommier, E., Nef, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy , 18* , 250–255. https://doi.org/10.1002/cpp.702

Rafiei, E. H., Torkzahrani, S., Hajian, S., & Majd, H. A. (2020). A Correlational Study Between Attachment Behaviors and Spiritual Health with Stress in Pregnant Women Referred to Healthcare Centers in Qazvin, Iran, in 2015. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 14*(4). https://doi.org/10.5812/ijpbs.83884

Extremera, N., Rey, L., & Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de psicología, 100*(1), 43-54. https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/3391606

Rosyad, Y. S., Monika, R., Kora, F. T., & Vianitati, P. (2023). The relationship between anxiety, stress, purpose in life, and spirituality during the COVID-19 pandemic. *KnE Social Sciences* , 731-738. https://doi.org/10.18502/kss.v8i9.13387

Rudland, J.R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2019). The stress paradox: how stress can be good for learning. *Medical Education, 54*(1), 40-45. doi:10.1111/medu.13830

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. En O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 654-678). Guilford Press.

John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (Eds.). (2008). *Handbook of personality: Theory and research*. Guilford Press.

Sadir MA, Bignotto MM, Lipp MEN (2010) Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia (Ribeirão Preto). 20*(45):73-81.: https://doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology , 67* (6), 1063–1078. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063

Scholten, S., Velten, J., Bieda, A., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2017). Testing measurement invariance of the Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21) across four countries. *Psychological Assessment , 29* (4), 475-487. https://doi.org/10.1037/pas0000440

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.

Selye, H. (1978). *The stress of life* . McGraw-Hill.

Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology , 1* (2), 61-71. https://doi.org/10.1080/17439760500510833

Smith, B.W., Daley, J., Wiggins, k., Tooley, E., Christopher, P., and Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine, 15*(3), 194-200. https://doi.org/10.1080/10705500802222972

Steger, M. F. (2009). Meaning in life. En S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Oxford *handbook of positive psychology* (*2.ª ed*., pp. 679-687). Oxford University Press.

Stripp, T. A., Wehberg, S., Büssing, A., Koenig, H. G., Balboni, T. A., VanderWeele, T. J., & Hvidt, N. C. (2023). Spiritual needs in Denmark: A population-based cross-sectional survey linked to Danish national registers. *The Lancet Regional Health – Europe, 28*, 100602. https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100602

Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. Edu*cational Psychology Review, 3*(4), 269–307. https://doi.org/10.1007/BF01319934

Tillich, P. (1952). *The courage to be.* Yale University Press.

Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, 40*(Supl. 2), 8–19. https://doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002

Berry, T. (2007). *Worldviews: Global religions, culture, and ecology* . Orbis Books. .https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/52875

Underwood, L. G. (2011). The daily spiritual experience scale: Overview and results. *Religions, 2*(1), 29-50. https://doi.org/10.3390/rel2010029

Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence?. J*ournal of humanistic psychology, 42*(2), 16-33. https://doi.org/10.1177/0022167802422003

Warr, P., Cook, J., & Wall, T. (1979). Scale for the measurement of some work attitudes and aspects of psychological well-being. J*ournal of Occupational Psychology, 52*, 129–148. https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1979.tb00448.x

WHOQOL SRPB Group. (2006). A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal

beliefs as components of quality of life. *Social Science & Medicine, 62(*6), 1486–1497. https://doi.org/10.1016/j.socscimed

Wong, P. T. P. (2002). Logotherapy. En G. Zimmer (Ed.), *Encyclopedia of psychotherapy* (pp. 107-113). Academic Press. https://www.researchgate.net/publication/344174513_Logotherapy_Encyclopedia_of_Psychotherapy_Entry

Wilber, K. (2006). *Integral spirituality: A startling new role for religion in the modern and postmodern world.* Shambhala Publications.

Tomer, A., Eliason, G. T., & Wong, P. T. P. (Eds.). (2008). *Existential and spiritual issues in death attitudes*. Erlbaum.

Yeşilçınar, İ., Acavut, G., İyigün, E., & Taştan, S. (2018). Eight-step concept analysis: Spirituality in nursing. *International Journal for Human Caring , 22* (2), 34-42. http://dx.doi.org/10.20467/1091-5710.22.2.34

Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment , 55*(3-4), 610-617. https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674095

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (2015). The emerging dialogue between psychology and spirituality. *Psychological Inquiry, 26* (2), 237-245. https://doi.org/10.1111/1467-6494.00077

Anexo

Consentimiento Informado

El presente estudio fué realizado por Gabriel Oscar Nordin Vilas, como parte de su tesis de grado para obtener el título de Lic. en Psicología de la Universidad de Flores. El objetivo del mismo es medir, analizar y comparar las variables espiritualidad y estrés en estudiantes de la Lic. en Psicología de la Universidad de Flores. Su participación de las personas que contribuyeron con la muestra fué voluntaria, y se resguardaron los datos filiatorios y sensibles de identidad de acorde a la ley 25326. La información proporcionada será confidencial y utilizada con fines académicos e investigativos para su contribución al campo científico.

Agradecimientos

Agradezco a la Universidad de Flores por la posibilidad de formarme como un profesional ético y por fomentar mi curiosidad y entusiasmo en lo referido a la literatura científica. Agradezco también a mi director de tesis Diego Argentino, por su inestimable tarea y acompañamiento en este trabajo que marca una bisagra en lo que refiere a mi historia personal y profesional. Agradezco a su vez a todos los estudiantes de psicología de UFLO que completaron amablemente los cuestionarios colaborando con mi investigación. Y por último agradezco a mi familia y amigos que siempre fueron una red de contención y apoyo emocional durante todos los momentos de mi vida, incluyendo tanto los de certeza como los de incertidumbre.

Escalas Empleadas

Cuestionario de Espiritualidad de Parsian & Dunning

Cuestionario de Espiritualidad Parsian & Dunning – 2008. (α = 0.889)				
	Componentes			
	1	2	3	4
Auto-conciencia (α = 0.839)				
05. En general me siento satisfecho con la persona que soy	,815			
03. Siento que tengo muchas cualidades	,640			
04. Tengo una actitud positiva conmigo mismo	,753			
01. Creo que soy una persona valiosa	,698			
07. En general soy una persona que cree en sí misma	,833			
08. Creo que mi vida tiene algún significado	,693			
02. Creo que tengo las mismas cualidades y defectos que otras personas	,400			
06. Siento que soy una persona compasiva y amable	,407			
09. Soy capaz de entender lo que representan las situaciones difíciles	,567			
10. Pienso en aspectos positivos cuando evalúo mi vida	,630			
Importancia de las creencias espirituales (α = 0.914)				
11. La espiritualidad me ayuda a definir las metas que establezco en mi vida		,842		
12. La espiritualidad me ayuda a decidir quién soy		,856		
13. La espiritualidad me ayuda a decidir mi orientación general en la vida		,859		
14. La espiritualidad está integrada en mi vida		,857		
Prácticas espirituales (α = 0.757)				
19. A menudo me involucro en programas para cuidad el medio ambiente			,670	
16. Leo libros de crecimiento espiritual y auto-ayuda			,621	
15. Reflexiono para alcanzar la paz interior		,460	,499	
18. Trato de vivir en armonía con la naturaleza			,504	
20. Trato de encontrar momentos para ampliar mi espiritualidad		,595	,537	
17. Empleo el silencio para ponerme en contacto con mi yo interior			,641	
Necesidades espirituales (α = 0.786)				
25. Estoy buscando un propósito en la vida				,640
24. Realmente disfruto escuchar música				,633
22. Trato de encontrar respuesta a los misterios o dudas de la vida			,556	
28. Mantener y fortalecer las relaciones con los demás es importante para mí				,706
23. Trato de alcanzar la paz interior y la armonía			,587	
21. Busco la belleza física, espiritual y emocional en la vida	,425		,408	
27. Necesito tener un vínculo emocional fuerte con las personas que me rodean				,715
26. Mi vida es un proceso de cambio y está en evolución				,561
29. Estoy desarrollando una visión particular de vida				,434

Escala de Estrés Percibido de Cohen

TABLA 2

MEDIA (M), DESVIACIÓN ESTÁNDAR (DE), CORRELACIÓN ÍTEM TOTAL (RI-L) Y ALFA DE CRONBACH SI SE ELIMINA EL ÍTEM (A SIN ÍTEM).

		M	*DE*	r_{i-t}	*a sin ítem*
Ítem 1	¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?	3,42	1,86	,818	,949
Ítem 2	¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?	3,58	1,66	,793	,949
Ítem 3	¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?	3,45	1,68	,786	,950
Ítem 4	¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	2,69	1,66	,681	,952
Ítem 5	¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	2,77	1,72	,765	,950
Ítem 6	¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?	2,96	1,84	,843	,948
Ítem 7	¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?	3,05	1,76	,851	,948
Ítem 8	¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	3,22	1,73	,705	,952
Ítem 9	¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	2,84	1,73	,754	,950
Ítem 10	¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?	2,43	1,57	,497	,957
Ítem 11	¿Con qué frecuencia has estado enfadado/a porque las cosas que te han estaban fuera de tu control?	3,39	1,75	,803	,949
Ítem 13	¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?	2,90	1,76	,799	,949
Ítem 14	¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultadesse acumulan tanto que no puedes superarlas?	3,38	1,83	,817	,949
Global		***40.08***	***18.15***		***,954***