

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad
privada de Lima Metropolitana

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO
DE BACHILLER/A EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Nicole Johanna Poblete Rivera

ASESOR

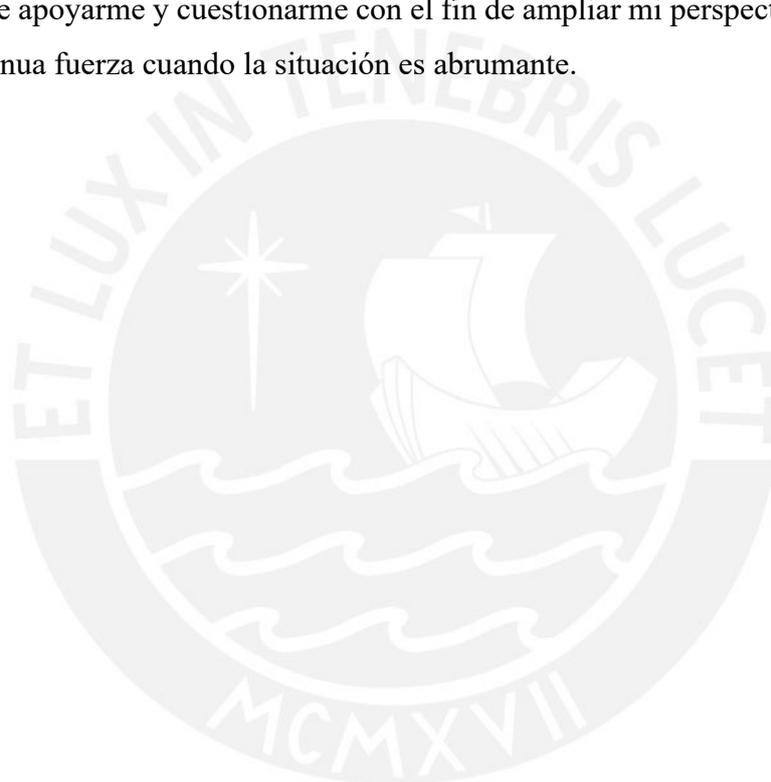
Blanca Angelit Guzman Chavez

2020

Agradecimientos

Quiero agradecer a los participantes de la investigación por darme su tiempo y abrirse a hablar de un tema que es vivido como personal e íntimo. También agradezco a mi asesora por apoyarme en todo el proceso de investigación y brindarme las guías para desarrollar un trabajo que respondiera a las expectativas de mi motivación personal sobre el tema de la espiritualidad, un eje tan importante en mi vida.

Además, agradezco a todas esas personas que me motivaron y siempre creyeron que lograría llevar a cabo una investigación rica, pertinente e interesante. Un especial agradecimiento a mi papá por siempre apoyarme y cuestionarme con el fin de ampliar mi perspectiva; y a mi mamá por ser esa continua fuerza cuando la situación es abrumante.



Resumen: La presente investigación tuvo como objetivo comprender cómo un grupo de 7 jóvenes universitarios de entre 18 a 25 años una universidad privada de Lima Metropolitana conceptualiza la espiritualidad. Para ello se optó por un método cualitativo de enfoque fenomenológico y se realizaron dos rondas de entrevistas. Luego de ello se realizó un análisis temático con toda la información recabada y se halló que la espiritualidad es concebida como esencia, agencia y momento de conexión. Asimismo, se encontró que la religiosidad no es considerada como espiritualidad e incluso es vista como contraria a esta última.

Palabras clave: Espiritualidad, Religiosidad, Jóvenes universitarios, Conceptualización, Trascendencia.

Abstract: This research aimed to understand how a group of 7 young university students of 18 to 25 years old from a private university in Lima Metropolitana conceptualizes spirituality. For this, a qualitative method with phenomenological approach was chosen and two rounds of interviews were conducted. Then, a thematic analysis was carried out with all the data and information collected and it was found that spirituality is conceived as 'essence', 'agency' and 'a moment of connection'. At the same time, it was determined that religiosity is not considered as spirituality and is even seen as an opposite to the latter.

Key words: Spirituality, Religiosity, University students, Conceptualization, Transcendence.

Tabla de Contenidos

Introducción	1
Método	13
Participantes	13
Técnicas de recolección de la información	14
Procedimiento	15
Análisis de la información	17
Resultados y Discusión	18
Conclusiones	42
Referencias bibliográficas	45
Apéndices	51
Apéndice A	51
Apéndice B	53
Apéndice C	57
Apéndice D	58
Apéndice E	60

Introducción

La conceptualización de la espiritualidad ha sido constantemente discutida dentro de distintas disciplinas y campos de estudio. Si bien en la actualidad la literatura sobre esta ha aumentado, no se ha llegado a un consenso en su conceptualización lo que constituye un problema para su estudio (Frigerio, 2016; Souza, 2016; Ammerman, 2013; Koertner, 2013; Kale, 2004). El problema de la conceptualización de la espiritualidad recae en dos aspectos centrales. Por un lado, el aspecto relacionado a la carencia de poder explicativo de parte del paradigma dominante en la comunidad científica (Grof, 2011). Por otro lado, el aspecto concerniente a la confusión que suele haber entre el término espiritualidad y el de religiosidad.

En cuanto al primer aspecto, el estudio de la espiritualidad estaría siendo relegada y limitada dentro de un paradigma que sitúa a lo material sobre lo mental (Grof, 2011; Walach, Kohls, Stillfried, Hinterberger & Schmidt, 2009) y no admite la existencia de lo inmaterial dentro de su enfoque (Walach, 2017; Astin, Astin & Lindholm, 2010; Walach, Kohls, Stillfried, Hinterberger & Schmidt, 2009). Por ello, es difícil encontrar investigaciones o artículos elaborados por la comunidad científica sobre la espiritualidad (Walach, 2017). Además, debido a que no se concibe la espiritualidad como objeto de estudio de la ciencia, no se la considera dentro de la definición de salud de la OMS (Guirao, 2013; Nagase, 2012). En consecuencia, se desarrolla una visión del proceso salud-enfermedad basada en la racionalidad técnica y la metodología científica como guías del tratamiento de la enfermedad (Guirao, 2013). Debido a ello, la medicina occidental, evitó el estudio de la espiritualidad hasta que los últimos descubrimientos demostraron que la religión y la fe pueden promover una buena salud y ayudar a enfrentar la enfermedad (Nada, 2007 citado en Guirao, 2013).

Asimismo, desde la psicología, la espiritualidad no ha sido pensada como un aspecto importante a tratar en psicoterapia (Walach, 2017). Hasta hace poco, se ha ignorado el conocimiento propuesto por las grandes tradiciones espirituales del mundo y las experiencias de trascendencia de naturaleza espiritual han sido limitadas al marco de la enfermedad mental (Valiente-Barroso, 2013; Grof, 2011). Además, si bien ha habido un incremento en cuanto al número de pruebas psicométricas que buscan medir la espiritualidad, estas, en su mayoría, no han sido validadas de manera transcultural y tampoco a nivel de validez conceptual (Galiana et al., 2013). En lo particular, desde la neuropsicología, la espiritualidad es reducida a un modulador de estados internos que pueden ayudar a generar recursos para un sistema neuronal

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

complejo (Walach, Kohls, Stillfried, Hinterberger & Schmidt, 2009). Frente a ello, Pargament (2013) indica que las explicaciones científicas sobre la espiritualidad tienden a pecar hacia un reduccionismo radical.

En reacción a ello, algunos teóricos vienen desarrollando un paradigma holístico, integrador y respetuoso con la idiosincrasia de cada persona (Valiente-Barroso, 2011 citado en Valiente-Barroso, 2013) que, a su vez, permite la aproximación a la espiritualidad desde lo transdisciplinario (Bartolini, MacKian & Pile, 2018). Dicho paradigma adopta un enfoque bio-psico-espiritual que busca integrar la dimensión espiritual del ser humano rescatando la sabiduría de las tradiciones espirituales antiguas y complementándola con los últimos descubrimientos científicos de la modernidad (Grof, 2011). Además, toma una postura cercana a la perspectiva oriental, la cual concibe a la espiritualidad como un elemento más de la cotidianidad de las personas (Souza, 2016) e inseparable del cuerpo (Chirico, 2016). Es así, que se logra una visión más integral y se amplía la manera de tratar la enfermedad.

Cabe resaltar que la perspectiva holística ha sido asumida en enfermería, donde se considera que la persona es mucho más que la suma de sus partes (Erickson, Tomlin & Swain, 1983 citado en Guirao, 2013). Por ese motivo, la literatura en enfermería se encuentra más desarrollada en esta área que otras de las disciplinas de salud (Sessana, Finnell & Jezewski, 2007 citado en Guirao, 2013) teniendo un corpus importante de estudios sobre la espiritualidad y la salud (Stevens-Barnum, 1996 citado en Guirao, 2013). En relación a la psicología, ya existen perspectivas que trabajan en terapia con la autoexploración profunda relacionada a la apertura espiritual (Grof, 2011). Entre ellas se encuentran la psicología analítica de Jung y Von Franz, la psicología arquetipal de Hillman y Harpur y la psicología transpersonal de Grof, Maslow y Wilber (Albert & Hernández, 2014).

En cuanto al segundo aspecto referido al problema de conceptualización, los conceptos de espiritualidad y religiosidad suelen ser confundidos debido a que durante mucho tiempo fueron pensados como inseparables (Oman, 2018a; Bradshaw, 1994 citado en Chirico, 2016; Souza, 2016); por lo que, en la academia, los intentos de conceptualización de estos suelen resultar en definiciones superpuestas (Kim, Ebstyn & Lee, 2020). Además, comparten un elemento central que los diferencia de todos los demás: lo sagrado y su relación con lo trascendente (Kim, Ebstyn & Lee, 2020; Zinnbauer & Pargament, 2005 citado en Streib & Hood Jr, 2016; Pargament, 1997 citado en McNamara, Nelson, Dararya & Urry, 2010).

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

Asimismo, son considerados como elementos puramente humanos (Lerner, Alberts, Anderson & Dowling, 2006), que se relacionan con sistemas morales que contribuyen a la formación de valores personales y compartidos que moldean la forma en que las personas piensan y actúan con otros en su día a día (Bartolini, MacKian & Pile, 2018; Galea, 2018). Entonces, debido a su asociación con la religiosidad, no se consideró a la espiritualidad como constructo a estudiar puesto que el término religión no es considerado secular (Astin, Astin & Lindholm, 2010).

Sin embargo, actualmente, la espiritualidad comienza a ser estudiada y entendida de una manera más amplia que trasciende a la religión organizada (Bartolini, MacKian & Pile, 2018; Chirico, 2016; Astin, Astin & Lindholm, 2010). Inclusive, la religiosidad y la espiritualidad se han llegado a pensar como conceptos contrarios (Nogueria, 2015). En los años 90, estudios sobre la espiritualidad en jóvenes revelaron el surgimiento de la respuesta “soy espiritual no religioso” (Kale, 2004). Tales hallazgos se podrían relacionar con que, en la actualidad, el término “religión” generalmente despierta una serie de asociaciones negativas, mientras que el término “espiritualidad” tiene una mayor popularidad (Koertner, 2013). Por consiguiente, hoy en día, la espiritualidad y la religiosidad comienzan a ser aproximados como conceptos diferenciados. Frente a ello, la religiosidad es concebida como la adherencia a creencias y prácticas basadas en la fe (Astin, Astin & Lindholm, 2010) compuestas por aspectos institucionales y organizados (Oman, 2018a; McNamara, Nelson, Dararya & Urry, 2010) que, típicamente, incluye la membresía a una comunidad de creyentes y practicantes, así como la participación en ceremonias y rituales (Delgado, 2005 citado en Guirao, 2013; Astin, Astin & Lindholm, 2010). En otras palabras, la religiosidad se configura como la subordinación del self hacia instituciones que se cree que tienen relación con lo divino (Lerner, Alberts, Anderson & Dowling, 2006).

En contraste, la espiritualidad ha comenzado a ser entendida como un fenómeno universal y esencial humano centrado en la búsqueda individual de sentido (Groen, 2018; Souza, 2016; Koertner, 2013) y la experiencia de interconexión (Friedman & Hartelius, 2013), el alineamiento del individuo con la totalidad o realidad trascendente (Oman, 2018a; Nogueria, 2015; Walach, Kohls, Stillfried, Hinterberger & Schmidt, 2009). Esta se compone por aspectos personales y trascendentes (Koertner, 2013; McNamara, Nelson, Dararya & Urry, 2010), por la conexión con el propio mundo interior (Walach, Kohls, Stillfried, Hinterberger & Schmidt, 2009) y se construye en la cotidianidad de la persona (Bartolini, MacKian & Pile, 2018). En resumen, la espiritualidad puede ser vivenciada como experiencias de sentido, satisfacción con

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

la vida, sentimientos de autovalía y experiencias intensas de conexión con lo natural y los demás que pueden estar acompañadas por un sentido de sorpresa, gozo y curiosidad (Koertner, 2013; Kale, 2004). En relación a ello, en uno de los primeros estudios empíricos de la espiritualidad en el ambiente laboral, Mitroff y Denton (1999) encontraron que la espiritualidad era experimentada como un sentimiento de estar conectado con la totalidad del propio self, los otros y el universo entero (Kale, 2004).

De igual manera, la espiritualidad involucra la búsqueda de trascendencia y el conectar con algo que va más allá de uno (Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013) y se puede, o no, construir en relación a la religión (Da Costa, 2017; Albert & Hernández, 2014) dependiendo de cómo se defina la persona: religiosa y espiritual, espiritual pero no religiosa (Woodhead, 2010 citado en Frigerio, 2016). En relación a ello, Pargament et al. (2013), a manera de integración, hace énfasis en la relación de la religiosidad con el desarrollo de la espiritualidad (citado en Kim, Ebstyne & Lee, 2020). Según su estudio, la religión se refiere a la búsqueda del sentido dentro de un contexto institucional y de tradiciones mientras que la espiritualidad se centra en la búsqueda y la relación del individuo con lo sagrado, o lo trascendente. De este modo, la religión termina siendo definida como un medio para promover la espiritualidad dentro de las instituciones y tradiciones establecidas (Pargament et al., 2013 citado en Kim, Ebstyne & Lee, 2020).

Cabe mencionar que, también, la espiritualidad involucra sentimientos y experiencias que trascienden las palabras (Hay, Reich & Utsch, 2006), como la intuición, la inspiración y lo místico representando un elemento importante para la vida de las personas, como lo indicaron los participantes de un estudio realizado por Astin, Astin y Lindholm (2010). Se trata de una experiencia interna y profunda que ha sido reportada a lo largo de la historia de la humanidad, en diversas culturas y tiempos (Walach, 2017) y que, en la actualidad, se expresa en diversas prácticas tales como: rituales, lecturas sagradas, oración, contemplación, meditación, sueños, soledad, silencio y reflexión (Souza, 2016).

Por su parte, los diversos hallazgos que se van recogiendo sobre la espiritualidad profundizan su potencial en términos de salud (Koertner, 2013; Valiente-Barroso, 2013) puesto que contribuye de maneras únicas en esta y en el bienestar de la persona (Pargament, 2013). Debido a esto, la medicina occidental contemporánea comienza a reconocer los vínculos significativos entre espiritualidad, religión y salud (Chirico, 2016) estableciendo el rol positivo

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

de las prácticas espirituales y la espiritualidad en el tratamiento del cáncer, la hipertensión, la depresión y la adicción a fumar (Dhar, Chatuverdi & Nandan, 2013). Incluso, según la OMS, para poder evaluar la calidad de vida de las personas se deben tomar en cuenta la espiritualidad, las creencias personales y la religión (citado en Antayhua & Meneses, 2015). Es así que, en la actualidad, es cada vez más común incluir la dimensión espiritual en la aproximación a una salud balanceada (Dhar, Chatuverdi & Nandan, 2013).

En cuanto a la salud mental, se ha encontrado que la espiritualidad tiene un rol importante en el tratamiento de diversas patologías de índole orgánica y/o mental (Valiente-Barroso, 2013). Esto se debe a que, la espiritualidad impulsa al individuo a generar cambios positivos en su estilo de vida y a tomar conciencia de cómo sus acciones pueden afectar a su salud (Oman, 2018a; Chirico, 2016; Guirao, 2013; Fayard, 2013). A pesar de que las investigaciones no indican exactamente cómo, existe evidencia de la relación entre la espiritualidad y el mejoramiento de la salud mental (Chirico, 2016) puesto que se asocia con menores índices de depresión, ansiedad, suicidio, demencia y enfermedades causadas por el estrés (Oman, 2018b). Además, al aliviar sentimientos estresantes y promover los saludables, la espiritualidad influye positivamente en el sistema inmunológico, cardiovascular, hormonal y en el sistema nervioso (Chirico, 2016). En una revisión sistemática realizada por Bonelli y Koenig (2013) sobre estudios desarrollados con poblaciones psiquiátricas, se encontró que los pacientes que participaban de prácticas religiosas y que habían sido diagnosticados con depresión, adicciones, riesgo de suicidio o demencia, mostraban menores niveles de severidad sintomática (citado en Fayard, 2013).

Bajo esta línea, un estudio realizado por Valiente-Barroso (2013), demostró que los sujetos con mayor grado de religiosidad presentaban menor sintomatología psíquica y psicósomática así como un mayor uso de estrategias de aproximación respecto a las de evitación (citado en Valiente-Barroso, 2013). En otra investigación realizada con pacientes de cuidados paliativos en España por Barreto et al. (2013), la espiritualidad tuvo una alta capacidad de predicción sobre la ansiedad y la depresión, además de una relación positiva con la resiliencia. Asimismo, en un estudio realizado por Tuck, Alleyne y Thinganjana (2006) se halló que, tras una intervención de 10 semanas centrada en el crecimiento espiritual, se dio una reducción significativa del estrés percibido en los participantes. En el caso de pacientes con insuficiencia cardíaca, se ha encontrado que la espiritualidad influye en la adhesión al tratamiento de la enfermedad (Alvarez et al., 2016) y es un predictor del riesgo de mortalidad

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

de los pacientes (Park, Aldwin, Choun, George, Suresh & Bliss, 2016). Además, en pacientes terminales, la espiritualidad se asocia con una mayor salud y una menor propensión al suicidio (Guirao, 2013).

En cuanto al bienestar espiritual, el cual se refiere al sentimiento de sentido e interconexión de la persona, se ha demostrado que tiene una relación inversa con la depresión (Bekelman et. al, 2007) y una relación directa con el bienestar físico (Clark & Hunter, 2019). En relación a las prácticas espirituales, en un estudio realizado con 27 adultos en Estados Unidos, se indicó que la espiritualidad daba sentido a la vida y se desarrollaba en el día a día formando parte integral de cada uno expresándose en prácticas como leer, meditar, observar pájaros y rezar (Tuck, Alleyne & Thinganjana, 2006). De igual manera, Albert y Hernández (2014), encontraron que las personas utilizan diversas prácticas espirituales como búsqueda interior para conocerse a sí mismas. Además, se ha evidenciado que prácticas espirituales como la meditación y la oración, favorecen la frecuencia de emociones positivas como una mayor autoestima, sentimientos de esperanza y compasión (Rodríguez-Fernández, 2011 citado en Noguera, 2015). En un hospital nacional de Lima se encontró que el 45% de los pacientes realizaban prácticas espirituales al menos una vez al mes lo que suponía un apoyo para ellos (Antayhua & Meneses, 2015) puesto que si las necesidades espirituales son abordadas de forma efectiva al final de la vida, ayudan a la persona a encontrar sentido, mantener esperanza y aceptar la muerte (Antayhua & Meneses, 2015; Rudilla, Oliver, Galiana & Barreto, 2015).

En base a lo anterior, la espiritualidad ha supuesto la reconceptualización del concepto de salud y enfermedad (Engelbreton, 2003 citado en Guirao, 2013) buscando potenciar a la persona e ir más allá del modelo médico enfocado en la enfermedad (Sointu & Woodhead, 2008 citado en Frigerio, 2016). En este sentido, se destaca la necesidad de atender lo espiritual y contar con instrumentos de intervención que permitan mejorar los recursos de los pacientes (Rudilla, Oliver, Galiana & Barreto, 2015). Por ello, se ha tornado necesario que los profesionales de la salud se capaciten para contemplar la dimensión espiritual de las personas desarrollando competencias en cuanto a la sensibilidad cultural, las relaciones sin prejuicios, la aceptación y la empatía (Guirao, 2013). Aquello se observa en el Servicio Nacional de Salud británico, donde se especifica a las enfermeras que atiendan las “necesidades espirituales” de sus pacientes (Heelas, 2006 citado en Frigerio, 2016). Sin embargo, aún falta investigar más en qué consiste la espiritualidad y cuales son sus efectos en la salud para poder abordar a

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

profundidad las necesidades espirituales de los pacientes (Alvarez et al., 2016; Park, Aldwin, Choun, George, Suresh & Bliss, 2016).

A continuación, se tratará la influencia de la realidad actual en la vivencia y el concepto de la espiritualidad. Hoy en día, el proceso de globalización ha alterado de manera irrevocable la forma en la que las personas, consumen, trabajan, recogen información, juegan y definen su identidad (Kale, 2004). Por un lado, la globalización ha impulsado el crecimiento de las tecnologías de comunicación e información lo cual ha acortado la distancia entre países contribuyendo a que las ciudades adopten un carácter más pluralista (Koertner, 2013; Castells, 2010; Kale, 2004). Es así como prácticas orientales como el yoga o la meditación Zen son cada vez más conocidas en el mundo occidental (Kale, 2004). En otras palabras, la globalización y la espiritualidad se afectan mutuamente y juntas pueden llegar a determinar el común cultural de las personas (Kale, 2004).

Por otro lado, la globalización ha posicionado al mercado como central (Castells, 2010) fomentando el materialismo, lo que suele elevar los niveles de estrés, sufrimiento, trastornos mentales y suicidios de la sociedad (Nagase, 2012 citado en Chirico, 2016). Dicha situación también puede generar sentimientos de pérdida de identidad y de control e impulsar el uso de la tecnología como el medio para entablar relaciones (Souza, 2016; Kale, 2004). Todo ello contribuye a que las personas de países industrializados tengan la necesidad de buscar y dar sentido a la realidad que los rodea y es en este punto que la espiritualidad toma un rol importante (Albert & Hernández, 2014; Grof, 2011; Hay, Reich & Utsch, 2006).

Hoy en día, sobre todo en Occidente, la religión tradicional ha enfrentado cambios culturales fundamentales relacionados a la individualización y la globalización (Hay, Reich & Utsch, 2006). Estos han dado paso a una espiritualidad de carácter más individual, experiencial y emocional (Oman, 2018a; Streib & Hood Jr, 2016; Albert & Hernández, 2014; Guirao, 2013; Koertner, 2013). Una de las bases de dicha tendencia a la individualización de la espiritualidad es el sincretismo (Koertner, 2013), el cual hace referencia al combinar, dentro del contexto espiritual, diversos elementos de tradiciones independientes para la creación de un nuevo sistema de creencias validado por el individuo (Da Costa, 2017; Koertner, 2013; Kale, 2004). Este se expresa en el fenómeno sociológico denominado como Nueva Era (Frigerio, 2016), basado en una perspectiva de integración del conocimiento tradicional y los desarrollos modernos de la ciencia expresada en movimientos holistas, nuevas disciplinas

psicoterapéuticas y nuevos paradigmas científicos (Merlo, 2007 citado en Albert & Hernández, 2014).

Otra de las bases de la tendencia a la individualización de la espiritualidad en la actualidad es la secularización, término que hace referencia a las personas que rechazan una identidad religiosa (Zuckerman, 2016 citado en Da Costa, 2017). Es considerada como una de las principales manifestaciones de la globalización (Kale, 2004), lo que se relaciona con la expansión del ateísmo y el distanciamiento de las personas a las instituciones religiosas de los últimos años (Koertner, 2013). Hoy en día, la afiliación religiosa es considerada como una adhesión formal a creencias institucionales y dogmáticas que no promueven el encuentro con “uno mismo” (Da Costa, 2017; Koertner, 2013), mientras que la espiritualidad es conceptualizada de manera más positiva, como experiencias auténticas y realmente significativas para el individuo (Ammerman, 2013). En otras palabras, la secularización ha impactado en la configuración de la fe como una cuestión personal que cada uno entiende a su manera (Koertner, 2013).

Como evidencia de ello, diversos estudios cuantitativos realizados en Europa y Estados Unidos señalan que existe una creciente tendencia por parte de los individuos de definirse como “espirituales” ya sea en conjunción con la categoría “religioso” o en contraposición a ella (Frigerio, 2016). En adición, un número significativo de cristianos europeos ha dejado de creer en el poder transformativo de la confesión, la absolución y la oración; para ellos interpretaciones psicológicas emergentes del mundo secular son más relevantes como guías de su comportamiento que la ética del Cristianismo (Hay, Reich & Utsch, 2006). Además, en el Informe Latinobarómetro 2018 se observó que la confianza en la Iglesia ha disminuído en los últimos cinco años de un 73% en 2013 a un 63% en 2018. Asimismo, en Chile la confianza en la iglesia llegó a un mínimo histórico con un 27% en 2018, (36% en 2017) quedando como el país de la región que menos confía en ella (CORPORACIÓN LATINOBARÓMETRO, 2018). Otro ejemplo es Uruguay donde el 37% de la población se descompone en un 24% de creyentes sin afiliación institucional, 10% de ateos y 3% de agnósticos (Pew, 2014 citado en Da Costa, 2017). En otro estudio realizado por Da Costa (2017), con entrevistas a 80 personas de Córdoba, Lima y Montevideo, los participantes se refirieron a la espiritualidad como el poder crear el propio universo de creencias con independencia y a las instituciones religiosas como “cortes” del proceso de búsqueda de experiencias de sentido.

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

En síntesis, dentro del contexto globalizado de la actualidad, la espiritualidad se entiende como una experiencia individual de sentido e interconexión que no necesariamente se adscribe a una religión. A partir de esto, es importante situar a los jóvenes contemporáneos y las características de su relación con la espiritualidad. Actualmente, la juventud es un producto de recientes cambios sociales y tecnológicos caracterizados por una mayor libertad, exploración, experimentación, éxito, fracaso, transición y cambios relacionados a la globalización (Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013). En cuanto a su relación con la espiritualidad, por un lado, existen evidencias de un debilitamiento en esta debido al constante uso de la tecnología y el dominio de lo racional en el ambiente universitario. Por otro lado, también hay evidencias de su incremento, el cual se manifiesta en un creciente deseo por entender su propia espiritualidad y la búsqueda de sentido.

En cuanto al debilitamiento de la espiritualidad, debido al uso continuo de la tecnología y el dominio de lo racional en el contexto universitario, los jóvenes de la actualidad se desenvuelven en un ambiente que carece de espacios que les permitan desarrollarla. Sobre el uso de la tecnología, si bien permite a los jóvenes un mayor acceso a la información (Fernández & Suárez, 2019), este también se relaciona con problemas en el desarrollo de su identidad (Fitzsimmons, Kasler, Lanphar, 2017). Estos problemas afectarían el desarrollo de la dimensión espiritual de los jóvenes puesto que los alejaría de la conexión con su propio mundo interno (Walach, Kohls, Stillfried, Hinterberger & Schmidt, 2009) y limitarían la emergencia de sentimientos de trascendencia, los cuales generan un mayor sentido de identidad, conciencia y pueden motivar a los jóvenes a preocuparse y contribuir a un bien mayor (Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013).

En relación a la educación superior, el dominio de lo racional y la priorización del rendimiento junto con las demandas de la etapa y los problemas que trae, excluyen a la espiritualidad de la cotidianeidad de los jóvenes. En este sentido, la educación superior pone mayor énfasis en las calificaciones, notas, créditos y títulos generando una decadencia en cuanto al desarrollo espiritual de los jóvenes (Walach, 2017; Astin, Astin & Lindholm, 2010) en tanto la excluye. Asimismo, el ingreso a la vida universitaria implica el asumir nuevas responsabilidades que podrían llegar a ser fuentes de estrés (Chau & Vilela, 2017; Gonzales, 2017) contribuyendo a problemáticas frecuentes de la etapa como la depresión, la ansiedad, los intentos suicidas y los trastornos alimenticios (Gallagher, 2014 citado en Chau & Vilela, 2017).

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

En cuanto al incremento de la espiritualidad en los jóvenes, existen estudios que indican que la búsqueda de sentido por parte de los jóvenes parece crecer, sobre todo el deseo de comprender la propia espiritualidad (Fitzsimmons, Kasler, Lanphar, 2017). En la Encuesta Intergeneracional sobre Actualidad Latinoamericana, se realizaron 4.447 encuestas en 11 países de Latinoamérica, entre ellos Perú, y se encontró que la juventud está más interesada en llevar la espiritualidad a la acción más que a pertenecer a una institución religiosa (Fernández & Suárez, 2019). En un estudio realizado por Astin, Astin y Lindholm (2010), se halló que el vínculo de la población de estudiantes universitarios con lo religioso había decaído, mientras que el interés por el crecimiento espiritual había incrementado; incluso, los profesores empezaban a reconocer el desarrollo espiritual como parte importante de la experiencia universitaria puesto que contribuye a la consolidación de la identidad. A su vez, se ha evidenciado que los cambios biológicos, sociales y psicológicos atravesados en la adolescencia fomentan en los jóvenes el cuestionarse sus perspectivas sobre el mundo, el buscar el sentido y propósito, el realizar cambios en el estilo de vida y la búsqueda de lo sagrado (Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013). Esencialmente, la espiritualidad en los jóvenes se caracteriza por la tolerancia, la adaptabilidad, la apertura, la búsqueda de pertenencia y la curiosidad dirigida a temas espirituales (Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013).

En relación a los estudios realizados con jóvenes universitarios en Lima, se ha encontrado que las exigencias a nivel de rendimiento académico son muchas veces una fuente importante de estrés, el cual puede conllevar a problemas en salud mental (Consortio de Universidades, 2013; Becerra, 2013). Además, se ha identificado que las principales preocupaciones de los jóvenes universitarios se centran en el futuro laboral, las relaciones familiares y de pareja, las dificultades económicas y el rendimiento académico (Chau & Van den Broucke, 2005 citado en Chau & Vilela, 2017). Asimismo, en un estudio realizado por Bazán, Elgegren y Carrasco (2015), con 263 estudiantes, se encontró que se concebía a la espiritualidad como vía de autoconocimiento siendo la esencia de la persona: “refleja lo que la persona es, lo que la define”. A su vez, Becerra (2013) recalca la importancia de fortalecer el vínculo de los jóvenes universitarios con los principios dictados por una religión, con el fin de poder disminuir la probabilidad del uso excesivo de sustancias. En relación a ello, un sustancial cuerpo de literatura sugiere que la espiritualidad puede servir como factor protector potenciando en los jóvenes un menor involucramiento con conductas de riesgo y un mayor compromiso con conductas de promoción de su salud (Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013).

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

Por consiguiente, debido a la etapa en la que se encuentran, los jóvenes deben consolidar su sentido de identidad, renegociar sus lazos sociales y encontrar formas importantes de contribuir a un bien mayor (Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013). En este sentido, la espiritualidad es central para su desarrollo puesto que, junto con la religiosidad, ofrece recursos ideológicos, sociales y trascendentes para la consolidación, la conexión y la contribución de su identidad (Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013). Por ello, la espiritualidad es fundamental para la vida de los jóvenes puesto que las preocupaciones a las que se enfrentan respecto a su vida son de carácter espiritual y suponen el desarrollo de cualidades personales como el autoconocimiento, la empatía, el cuidado y la responsabilidad social (Astin, Astin & Lindholm, 2010).

En base a la falta de estudios, los beneficios encontrados tanto en salud como en el desarrollo de la persona y la cada vez más presente necesidad de desarrollar una espiritualidad, se considera fundamental contribuir a la conceptualización de la espiritualidad de modo que pueda ser abordada con mayor profundidad y permita la satisfacción de las necesidades espirituales de las personas; lo cual como se ha demostrado previamente, fomenta y promueve la salud y calidad de vida (Oman, 2018a; Chirico, 2016; Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013; Guirao, 2013; Valiente-Barroso, 2013). En el caso de los jóvenes universitarios, se ha visto que buscan explorar su espiritualidad y creencias religiosas mediante un proceso de cuestionamiento optando también por ubicar su confianza dentro del campo de la ciencia y la razón (Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013). Estos se encuentran en una etapa de mayor vulnerabilidad al estrés, por lo que se considera importante estudiar la espiritualidad para contribuir a su conceptualización de modo que esta pueda ser delimitada e identificada para luego poder trabajarse como factor protector de la salud. Es así, que la siguiente investigación busca conocer el concepto de espiritualidad de los jóvenes universitarios construido desde su propia cotidianidad. Se hace énfasis en la cotidianeidad debido al distanciamiento que comienza a haber en la actualidad entre lo religioso institucionalizado y la espiritualidad, la cual se busca abordar como un elemento más de la vida de la persona.

En resumen, la siguiente investigación tiene como objetivo contribuir a la conceptualización de la espiritualidad teniendo como base las concepciones y experiencias de vida de los jóvenes universitarios de la actualidad. Para lograrlo, se explorará el concepto desde una perspectiva holística entendiendo la espiritualidad como una parte esencial del ser humano. Asimismo, se hará uso de una aproximación fenomenológica buscando la comprensión

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

profunda de la experiencia cotidiana de cada sujeto en relación a la espiritualidad. De este modo, se espera llegar a una propuesta de definición integral de la espiritualidad que contribuya al debate entre el paradigma mecanicista y el holístico.



Método

El método utilizado en la presente investigación tuvo un enfoque fenomenológico con el objetivo de recoger un amplio rango de información y profundizar en la exploración de la espiritualidad reconociendo la naturaleza única de la experiencia humana y la construcción del sentido de cada participante (Nóblega, Vera, & Gutiérrez, 2010; Trejo, 2010). Bajo esta línea, se utilizó el modelo de investigación cualitativa, el cual se describe como holístico y se preocupa por los seres humanos y su ambiente en toda su complejidad (Anguera, 1995). Este tipo de metodología implica un intercambio dinámico entre la teoría, los conceptos y los conocimientos obtenidos de los participantes (Anguera, 1995).

Participantes

En la investigación se contó con la participación de 7 jóvenes universitarios de entre 18 a 30 años. La media de edad de los participantes fue de 21.71 años, 2 de ellos fueron hombres y las 5 restantes fueron mujeres; 3 de los participantes se identificaron como “Religiosos y espirituales” mientras que 4 se identificaron como “Espirituales pero no religiosos”. Los participantes pertenecieron a diversas facultades: Psicología, Derecho, Ingeniería Informática y Economía. En cuanto a la elección del tamaño de la muestra se tuvo en consideración lo señalado por Creswell (2013) quien recomienda que un enfoque fenomenológico se entreviste de manera profunda y extensa hasta a 10 personas. En relación a la universidad privada perteneciente al consorcio de universidades, se tomó esta decisión puesto que el Consorcio de Universidades (2013) considera a la espiritualidad como un elemento importante para la promoción de la salud de los estudiantes.

Al tratarse de una muestra pequeña, esta no fue representativa de toda la población universitaria. Sin embargo, se trató de una aproximación que buscará brindar bases para el estudio y la definición de la espiritualidad en dicha población. En este sentido, aunque se trate de experiencias particulares, una vez que sean identificadas se tornarán accesibles social y culturalmente (Willing, 2013). Cabe resaltar que, dentro del enfoque holístico se considera la espiritualidad como una dimensión más del ser humano por lo que es inherente a la experiencia de cada persona. Bajo este enfoque, se cumpliría con el que los participantes hayan experimentado el fenómeno de estudio (Creswell, 2013).

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

En relación a los criterios de inclusión, se consideró a todo estudiante universitario que cumpliera con el rango de edad, que estuviera matriculado en el ciclo académico durante las entrevistas y que se encontrara llevando cursos de facultad. El tipo de muestra fue mixta puesto que no fue totalmente homogénea ya que solo se buscó que fueran universitarios que cursaran en facultad. Asimismo, en cuanto a los criterios de categorización de la muestra, se tomaron en cuenta variables sociodemográficas y conceptuales. De esta manera, se pidió a los participantes que indicaran la facultad a la que pertenecían, el ciclo en el que se encontraban, su edad y su correo electrónico. A su vez, se pidió que respondieran a una pequeña encuesta en la que se preguntó cómo se consideraba la persona: “Espiritual pero no religiosa”, “Religiosa y Espiritual”, “Religiosa pero no espiritual” y “Ninguna de las anteriores”. De este modo, se buscó categorizar a la muestra en relación a sus respuestas para poder tener mayor riqueza comparativa y matices al momento del análisis. También, se considera importante mencionar que los participantes elegidos no fueron seleccionados por ser especialmente religiosos o espirituales.

En relación a los criterios éticos, se elaboró un consentimiento informado por cada ronda de entrevistas realizadas que se leyó junto al participante. Con él, se buscó que la persona otorgue su completo consentimiento para participar de la entrevista. Entre los puntos del consentimiento informado se encontraron: el propósito del estudio, el tiempo aproximado que tomará la entrevista, el carácter voluntario de la participación, la confidencialidad de la información, la necesidad de grabar el audio de la entrevista, el trato que se dará a la información y el posible acceso a la publicación de la investigación (Creswell, 2013; Willing, 2013). A su vez, durante toda la investigación se buscó mantener la transparencia haciendo un uso responsable de las técnicas de recolección y siendo fiel a las experiencias de los participantes en el análisis.

En cuanto al manejo de las variables de diversidad, bajo el paradigma holístico que se ha tomado, se retiene a la persona como un ser único, integral, auténtico e interconectado con el mundo y los demás. En este sentido, las variables de diversidad aumentaron la riqueza del análisis de las respuestas de los participantes brindando más matices para posibles comparaciones.

Técnicas de recolección

Entrevista semiestructurada

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

Para la presente investigación se optó por la entrevista como la principal técnica de recolección de la información. Para lograr una exploración profunda se utilizó su variante semiestructurada la cual promueve la relación horizontal entre el entrevistado y el entrevistador combinando tanto aspectos formales como elementos de conversación informal (Willing, 2013). Para las entrevistas de la presente investigación, se tuvo como base una guía de entrevista semiestructurada (Apéndice A), el instrumento más utilizado a nivel de investigación cualitativa (Willing, 2013). La guía contó con preguntas abiertas para romper el hielo y cerradas para recabar información específica sobre la espiritualidad.

Dibujo libre

Otra de las técnicas de recolección utilizadas en la presente investigación fue la del dibujo libre. Al finalizar la entrevista, se pidió a los participantes que, en una hoja en blanco, expresaran lo que para ellos representaba la espiritualidad (Apéndice B). De este modo, se buscó obtener información de carácter simbólico sobre lo que para los participantes representaba la espiritualidad.

Ficha sociodemográfica

Al finalizar la entrevista se pidió a los participantes que dejaran sus datos en una ficha sociodemográfica (Apéndice C), donde también se pidió que indicaran si estarían interesados en participar en una segunda ronda de entrevistas para contribuir al análisis de la información. Cabe mencionar que todos los participantes se mostraron interesados en participar de ellas.

Procedimiento

Previamente a la realización de las entrevistas, la guía de entrevista semiestructurada fue validada por expertos para afinar las posibles preguntas y sesgos del investigador (Creswell, 2013). A su vez, las preguntas de la entrevista se concentraron en la comprensión del fenómeno de estudio, la espiritualidad. De este modo, las preguntas nacieron a partir de la pregunta de investigación a modo de “sub-preguntas” que los participantes pudieron entender (Creswell, 2013).

En un primer momento, se realizó un muestreo por conveniencia para seleccionar una muestra de fácil acceso. De este modo, se informó a diversas personas de la Facultad de Psicología que

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

indicaran a sus conocidos que se llevaría a cabo una investigación sobre la espiritualidad. Los interesados fueron contactados vía número de celular o correo electrónico y se coordinó con ellos el horario de la entrevista. Asimismo, se les recordó el carácter voluntario de la participación y la duración aproximada de la entrevista. Con los horarios de los participantes se gestionó con la Facultad de Psicología la reserva de aulas.

En un segundo momento, se realizaron las entrevistas semiestructuradas haciendo uso de una guía de entrevista (Apéndice A). Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 30 minutos y se realizaron en salones y cubículos reservados dentro de la universidad en el horario pactado. En este primer encuentro, se leyó el consentimiento informado (Apéndice D) con los participantes. Asimismo, se indicó al participante el momento en el que se inició a grabar el audio y se prosiguió a abordar los objetivos de la entrevista con el fin de recabar la información sobre la conceptualización de la espiritualidad. Concluidas las preguntas de la guía, se pidió a los participantes que expresaran en una hoja en blanco lo que para ellos representaba la espiritualidad. Para ello, se les dieron diversos lápices de colores y los minutos que requirieran. Al final del encuentro les se dio las gracias por la participación y se explicó el objetivo de la segunda ronda de entrevistas: la validación y construcción conjunta del análisis de la información. Finalmente, se indicó que se enviaría un correo para coordinar un segundo encuentro a aquellos participantes que accedieron a ser contactados nuevamente.

En un tercer momento, se realizaron las transcripciones de la primera ronda de entrevistas con el fin de recolectar la información de la manera más fiel posible a las palabras de los participantes (Willing, 2013). Luego, se pasó a sistematizar los resultados de manera general y se procedió a contactar a los participantes que accedieron al segundo encuentro. De los 7 participantes contactados solo se logró coordinar y realizar la segunda entrevista con 3 de ellos. Una vez más, se brindó un consentimiento informado (Apéndice E) donde se explicó el objetivo de la segunda entrevista y con la misma información que el anterior en cuanto a las consideraciones éticas. En este segundo encuentro, se entregó un material físico a los participantes que representó una primera sistematización de la información recabada en la primera ronda de entrevistas. Con esto se tuvo como objetivo que el participante revise sus respuestas y la coherencia de estas así como las respuestas de los demás participantes y comente acerca de estas dando su opinión e interpretaciones. Con este ejercicio interactivo, se buscó que el participante repasara sus respuestas para enriquecerlas y profundizar sobre diversos puntos considerados relevantes por la investigadora. A su vez, se logró que cada participante entrara

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

en contacto con las diferentes respuestas brindadas ampliando así su participación a la interpretación de los resultados de investigación. Luego, se pasó a analizar los dibujos y se dio por terminada la entrevista.

Por último, con la información recabada de la segunda ronda de entrevistas, se sistematizó la información y se procedió a realizar un análisis temático.

Análisis de la información

El análisis de la información se hizo con el método del análisis temático que busca identificar patrones conceptuales en las respuestas de los participantes de modo que se vislumbren las coincidencias y similitudes, así como las principales diferencias, relacionadas al objetivo de la investigación. Durante el proceso de análisis, se revisó constantemente la teoría y se trabajó con códigos que surgieron de la información por lo que no fueron pre concebidos (Wertz et al., 2011). En todo momento se buscó interpretar la información de manera responsable y ética puesto que se trata de las experiencias de las personas (Willing, 2013). Por esa razón, la segunda ronda de entrevistas tuvo como objetivo el que los participantes pudieran entrar en contacto con la primera sistematización de la información, complementando, reinterpretando y planeando su propia visión en el análisis de la información. De esta manera, se otorgó un rol más activo a la persona, haciéndola partícipe de la tarea hermenéutica del análisis para así contribuir a la comprensión de la conceptualización de la espiritualidad de los diferentes participantes.

Resultados y discusión

El análisis de los resultados permitió comprender de manera profunda cómo un grupo de 7 jóvenes universitarios conceptualiza la espiritualidad. Los participantes relacionaron distintos conceptos a su espiritualidad a la cual diferenciaron de manera explícita con la religiosidad. Cabe mencionar que la mayoría de los participantes se mostraron entusiasmados de tener un espacio para hablar sobre la espiritualidad. Solo un par de los entrevistados tuvieron dificultades para hablar sobre el tema, debido a lo poco definido que tenían el concepto.

A continuación, se presentarán los resultados y se discutirá su relación con lo evidenciado en el marco teórico.

1) La espiritualidad es esencia

Al referirse a la espiritualidad, los participantes la definieron como parte de la esencia de uno mismo, inherente al ser humano, al igual que lo postulado por el enfoque holístico que concibe a la espiritualidad como inseparable del cuerpo (Chirico, 2016). También, lo encontrado se alinea con los hallazgos del estudio realizado por Bazán, Elgegren y Carrasco (2015), con 263 estudiantes, donde se encontró que se concebía a la espiritualidad como una vía de autoconocimiento siendo esta la esencia de la persona: “Refleja lo que la persona es, lo que la define”. En otras palabras, la espiritualidad es concebida como la esencia que forma parte de uno independientemente del cómo se catalogaron los participantes (“Religioso y espiritual”, “Espiritual pero no religioso”).

“[...]Definiría espiritualidad como una parte indispensable del ser humano. Como algo que está inherente al ser humano, ya sea en alma o cuerpo, pero que está dentro de cada uno y es parte de ti” (Flor, 22 a Espiritual pero no religiosa”).

“Es sobre tu ser, sobre lo que tú eres, sobre lo que sientes, sobre lo que transmites, tu persona” (Pepe, 23 a Religioso y espiritual”).

Entonces, la espiritualidad forma parte de uno en tanto es el cómo uno se siente y lo que uno transmite formando parte tanto del alma como del cuerpo. A continuación, se presentarán las respuestas de los participantes relacionadas a la espiritualidad como esencia la cual, según lo encontrado, puede dividirse en dos partes: la parte no física y la parte trascendente. La primera se refiere a la espiritualidad como la esencia no física del propio individuo. La segunda hace

referencia a la espiritualidad como esencia trascendente relacionada a lo divino y al ir más allá de uno mismo. Lo encontrado confirma lo planteado por diversos autores sobre espiritualidad como un concepto conformado tanto por aspectos personales como trascendentes (Koertner, 2013; McNamara, Nelson, Dararya & Urry, 2010).

1.1) Parte no física

En cuanto a la parte no física de la esencia, los participantes usaron términos como *alma interior*, *espíritu* y *esencia*. Además de ser entendida como esencia, la espiritualidad también es conceptualizada como el medio para conectar con aquella parte no física de uno mismo lo cual se alinea con lo evidenciado por Ekwonye, Sheikhomar y Phung (2020) donde esta fue descrita como “algo dentro de uno mismo” y como “una conexión entre mente, cuerpo y alma”.

“[...] Y siento que cuando... cuando tengo estas experiencias espirituales me conecto como con mi alma interior” (Flor, 22 a Espiritual pero no religiosa”).

“A eso yo lo veo como espiritualidad. Saber ¿no? Saber como eres tu realmente. Saber cómo es tu propio espíritu” (Ale98, 21 a Espiritual pero no religiosa”).

Asimismo, la espiritualidad como parte no física de la esencia fue descrita como una fuerza interior que impulsa a vivir el día a día. Sobre este punto, una de las participantes señaló que esta fuerza interior actúa como una base sólida que ayuda a la persona a poder seguir adelante y aprender de los propios errores o “caídas”.

“Yo lo relaciono más que todo a esta energía que hay adentro de cada uno que... que te permite seguir adelante en momentos difíciles. [...] como esta base sólida que permite que te vuelvas a parar cada vez que te caes. No solamente pararte sino pararte y aprender algo” (Flor, 22 a Espiritual pero no religiosa”).

En resumen, la parte no física de la esencia responde a aquello que va más allá de lo material pero que la persona sigue sintiendo como parte de ella misma a nivel individual. De este modo, lo encontrado se relaciona con lo postulado por MacDonald et al. (2015) sobre la espiritualidad como relacionada a estados de conciencia que alteran las funciones y expresiones de la personalidad impactando en la forma en la que la persona se percibe y se entiende a sí misma (citado en Li & Berman, 2019). Del mismo modo, coincide con lo evidenciado por Ekwonye, Sheikhomar y Phung (2020), sobre la espiritualidad entendida como algo personal, más

profundo que la religión e inmerso en todos los aspectos del ser.

1.2) Parte trascendente

A diferencia de la parte no física, la espiritualidad como parte trascendente fue descrita por los participantes como “el ir más allá de lo individual”. Esta se puede dividir en tres subtemas centrales: el ir más allá de uno, el sentirse parte de algo más grande y la relación con lo sagrado. En relación a ello, Kim, Ebstyn y Lee (2020), indican que existe una dinámica recíproca entre el individuo y su entendimiento de la trascendencia, que es común en el desarrollo de la espiritualidad y que involucra diversos patrones de pensamientos, sentimientos y comportamientos.

En cuanto al primer subtema, *el ir más allá de uno*, los participantes indican que su espiritualidad no se limita a la vida física. En este sentido, la espiritualidad va más allá de la vida material y, al mismo tiempo, fomenta el contacto con aquella parte trascendente de uno mismo y los deseos más profundos de la persona.

“Yo creo bastante en, [...] o sea, no es que nuestra alma viene con nuestro cuerpo, sino que viene del más allá. O sea, que nosotros elegimos el cuerpo donde queremos encarnar y nuestra mamá y nuestro papá y todo eso, por alguna razón en especial. [...] Y siento que cuando... cuando tengo estas experiencias espirituales me conecto como con mi alma interior” (Flor, 22 años, Espiritual pero no religiosa”).

“Es más que todo un campo astral [...] Un espacio fuera del mundo físico en el que podemos encontrar nuestros más profundos deseos” (Lina, 22 años, “Religiosa y espiritual”).

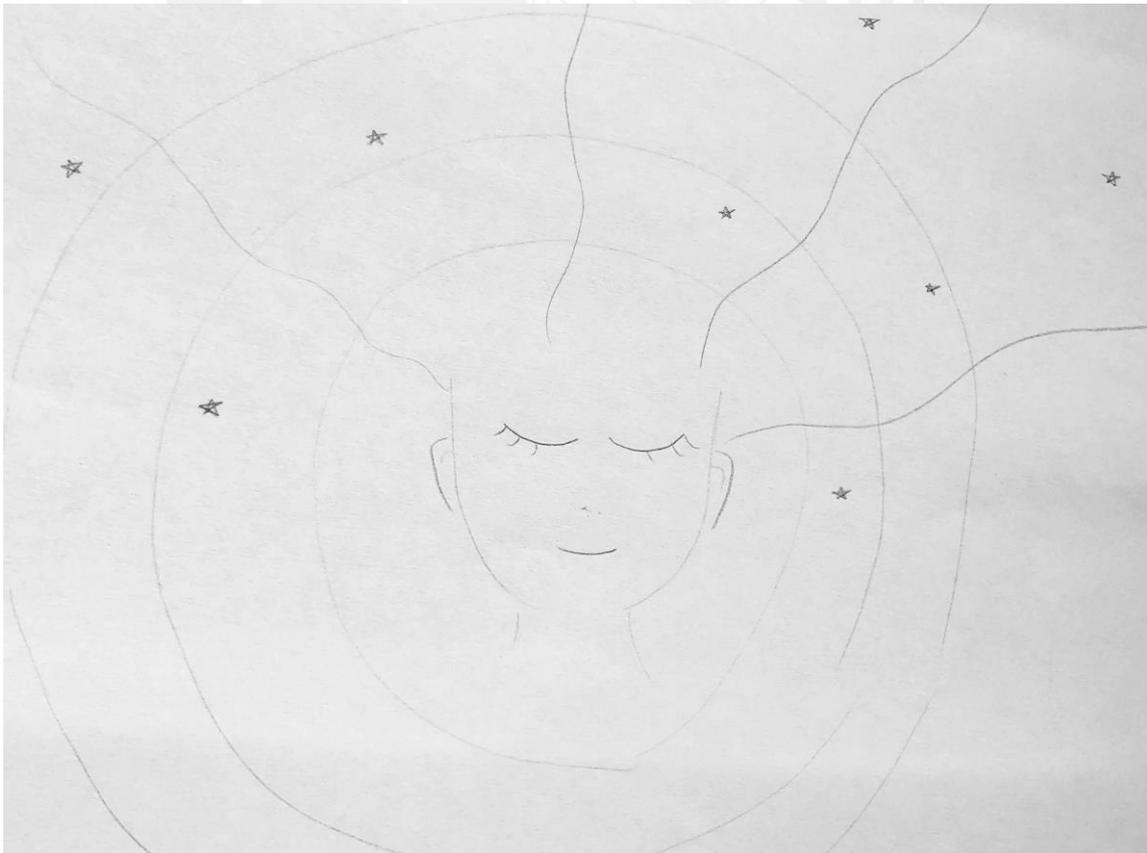
En relación al *sentirse parte de algo más grande*, la mayoría de los participantes indica sentir que sus vidas están destinadas y que siguen un camino dentro de un plan que los trasciende. Para otros participantes, su propia esencia es trascendente siendo parte del universo y no limitándose a la realidad material. Dicho hallazgo iría acorde con lo encontrado por Ammerman (2013), sobre la espiritualidad entendida como experiencias “más grandes que uno” que van más allá de lo ordinario.

“Yo siento de que yo tengo un universo adentro mio. [...] y escribí una cosa como si el universo me escribiera a mi, que, o sea, decía cómo ‘Eres parte de mí, cuando busques

luz busca adentro tuyo porque eres polvo de estrellas” (Flor, 22 años, “Espiritual pero no religiosa”).

Esto narrado por Flor, se relacionaría con lo evidenciado por Ammerman (2013) de la espiritualidad descrita con elementos trascendentes que no necesariamente provienen de una deidad o de lo sobrenatural. También, sigue la misma línea del estudio realizado por Mitroff y Denton (1999) donde se encontró que la espiritualidad era experimentada como un sentimiento de estar conectado con la totalidad del propio self, los otros y el universo entero (citado en Kale, 2004). A su vez, dicha noción de conexión responde a la experiencia de interconexión planteada por Friedman y Hartelius (2013). La experiencia de interconexión puede ser observada de manera gráfica en el dibujo de Flor donde retrata a una persona que está: “[...] *en sintonía con, con lo que pasa a su alrededor con el universo, o sea, las estrellas representan un poco el universo. [...] y somos polvo de estrellas también*”.

Dibujo de Flor



Para otros dos participantes, el ser parte de algo más grande, corresponde a ser parte del plan

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

de Dios y al sentirse parte de la creación. En el caso de estos participantes, se catalogaron como “Religiosos y espirituales” con su concepción de Dios enmarcada dentro de la religión católica. Para ellos, el plan de vida de Dios es bueno ya que este siempre actúa en base a su amor. En relación a esto, Ammerman (2013) encontró que la tradición religiosa promueve su propia versión del discurso espiritual centrado en lo divino y, como en el caso de los participantes, fomenta la idea de un Dios que interviene y da sentido a la vida. De este modo, el sentir que son parte de algo más grande genera en los participantes la creencia de que todo estará bien a pesar de los problemas que puedan estar atravesando.

“[...] Dios quiere lo mejor para cada uno [...] de alguna manera todo lo que estás viviendo es parte de su plan para ti” (Tomás, 21 años, "Religioso y espiritual").

“... Dios nos creó a los seres humanos y a la naturaleza ¿no? Para cuidar cada uno... o sea, la naturaleza nos permite vivir y nosotros tenemos que cuidarla. Algo así ¿no? O sea, siento que soy parte de esa creación y me siento... o sea me siento super bien” (Lina, 22 años, "Religiosa y espiritual").

De este modo, la espiritualidad contribuye a un sentimiento de expansión de uno mismo y también involucra la sensación de conexión con el entorno, expresándose, en algunos casos, en una mayor conciencia de los elementos de la naturaleza. En lo mencionado por Lina sobre la naturaleza se observa una mayor conciencia de la persona como parte de la naturaleza y no como dueña de esta (Kumar, 2018). Cabe resaltar que, sobre el sentirse parte de algo más grande, una de las entrevistadas, quien se catalogó como “Espiritual pero no religiosa”, se sorprendió al notar similitudes entre su forma de entender la espiritualidad y la forma de Lina quien es católica. Para ella, el que su visión fuera compartida con la de una persona desconocida y religiosa validó su propio concepto de espiritualidad.

En cuanto a *la relación con lo sagrado*, algunos de los participantes mencionaron su relación con Dios demostrando que el elemento de lo sagrado se encuentra estrechamente ligado a la espiritualidad (Zinnbauer & Pargament, 2005 citado en Streib & Hood Jr, 2016; Pargament, 1997 citado en McNamara, Nelson, Dararya & Urry, 2010). Para una participante que se catalogó como “Religiosa y espiritual”, Dios representa una fuerza interior que no puede separar de su espiritualidad. Dicha representación concuerda con lo encontrado por Kumar (2018), sobre el desarrollo de la espiritualidad relacionada a una visión de Dios más cercana a la tierra, como una presencia dentro de cada uno. Para otra participante, catalogada como

“Espiritual pero no religiosa” Dios es aquel ente con quien se desahoga al final del día. Lo anterior indica que, incluso si uno no se identifica con la religión, puede concebir la idea de Dios y desarrollar una relación con él. Aún así, la falta de seguridad en la existencia de lo sagrado conlleva a decir que “no existe”, incluso si hay una relación con este:

“[...] creo en Dios y por ejemplo, en las noches al momento de rezar, es como que... como que un desahogo, [...] como que conversar con alguien pero tu eres consciente que ese alguien no existe. [...] Es como que, una descarga. Una descarga, es como que puedo contar cosas que quizás no se lo diría a mi mamá” (Luci, 23 a "Espiritual pero no religiosa").

Sobre la relación con lo sagrado es importante resaltar que no todos los participantes la consideran parte de su espiritualidad. Para algunos, su espiritualidad no debe ligarse necesariamente a una fuerza divina o a un ser supremo lo cual concuerda con Kumar (2018), uno no necesita creer en Dios o ser religioso para poder desarrollar su espiritualidad. En este sentido, la espiritualidad es concebida de una manera más personal e individual. Esta visión fue compartida por participantes que se catalogaron como espirituales pero no religiosas.

“La espiritualidad, lo veo como algo mucho más, mucho como que más en la esencia... creo que no necesariamente tiene que estar relacionada a esta esencia lo que es un Dios, sino a como tu te sientes” (Ale98, 21 a "Espiritual pero no religiosa").

“Creo que no habría tanto una necesidad de que exista ‘un algo’ para que tu puedas tener una conexión. Es como un... por eso yo digo que lo veo más como personal. No es necesario un extra” (Carla, 20 a "Espiritual pero no religiosa").

En base a todo lo mencionado, la espiritualidad implica la búsqueda de trascendencia y el conectar con algo que va más allá de uno (Souza, 2016; Ebstyn, Sánchez & Erin, 2013). Asimismo, involucra la relación con Dios, o lo sagrado, y también genera los espacios para promover esta misma (Ammerman, 2013). Según diversos autores, dicha conexión con lo trascendente se puede construir, o no, en relación a la religión (Da Costa, 2017; Albert & Hernández, 2014) lo cual depende de cómo se defina la persona: religiosa y espiritual, espiritual pero no religiosa (Woodhead, 2010 citado en Frigerio, 2016). Esto se puede observar en los participantes ya que aquellos que se definieron como religiosos y espirituales utilizaron conceptos postulados por la religión católica al referirse a Dios. Sin embargo, el elemento de

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

lo sagrado puede ser innecesario si se tiene una concepción de la espiritualidad más relacionada a los propios sentimientos y a lo personal y, si además, uno no se considera religioso.

2) La espiritualidad es agencia

Para los participantes la espiritualidad también es entendida como agencia lo que implica una búsqueda activa por parte de la persona, que se construye constantemente a través de experiencias. A su vez, esta agencia promueve la construcción de uno mismo que se relaciona estrechamente con la construcción de la propia espiritualidad compuesta por elementos personales y externos. Dicho proceso de construcción personal lleva al ser con uno y ser con los demás. Esto último, da cuenta de la espiritualidad como relacionada con sistemas morales que contribuyen a la formación de valores personales y compartidos que moldean la forma en que las personas piensan y actúan con otros en su día a día (Bartolini, MacKian & Pile, 2018; Galea, 2018).

2.1) Construcción de uno mismo

Los participantes dieron cuenta de la espiritualidad la agencia que lleva a reflexionar sobre la propia vida, a buscar conocerse de manera profunda y a cuestionar aquello que no les gusta de uno mismo. En otras palabras, la espiritualidad como la construcción de uno mismo responde a la búsqueda de sentido de vida, como señala King (2003) (citado en Li & Berman, 2019) caracterizándose por el contacto con el propio mundo interior (Walach, Kohls, Stillfried, Hinterberger & Schmidt, 2009). Bajo esta línea, la espiritualidad lleva a una mayor reflexión sobre la propia vida y al desarrollo de cualidades personales como el autoconocimiento, el cuidado, la responsabilidad social y la empatía (Astin, Astin & Lindholm, 2010).

“Se puede describir como un momento en donde [...] analizas cada pequeña cosa que se pasa por tu cabeza. Cuando eso sucede, puedes darte cuenta de cosas que tal vez no prestabas atención sobre ti misma. Pueden ser acciones, comportamientos o pensamientos. Cuando logras darte cuenta de todas esas cosas se da a lo que denomino: “encontrarme a mi misma”, ya que como resultado [...] me termino conociendo más a mí misma” (Lina, 22 años, "Religiosa y espiritual").

A su vez, una de las participantes, indicó que la espiritualidad le brindaba el espacio para poder reflexionar sobre ella misma y sobre aquellas cosas que pudo haber internalizado de sus interacciones y entorno. De este modo, se observa cómo la espiritualidad provee el espacio

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

para cuestionar elementos de uno mismo y generar cierta distancia con aquello que, hasta el momento, se consideraba propio. Debido a la cualidad dinámica de la espiritualidad, el cuestionamiento hacia uno mismo puede darse en cualquier momento. Es así que la espiritualidad promueve la reflexión lo que se relaciona con lo postulado por Ebstyne, Sánchez y Erin (2013), sobre la espiritualidad como contribuyente a la consolidación, conexión y contribución de la identidad de los jóvenes.

No obstante, el encuentro con uno mismo también conlleva conflicto puesto que supone el enfrentar aspectos de uno que podrían no ser placenteros lo cual concuerda con lo evidenciado por Li y Berman (2019) quienes señalan que la búsqueda de sentido y de conexión con algo más grande que uno conlleva una exploración que concierne sentimientos de culpa y conflicto existencial. Dicho punto se observó tanto en participantes que se catalogaron como “Religiosos y espirituales” como “Espirituales pero no religiosos”. Sin embargo, el conflicto genera aprendizajes que llevan a que uno mejore y logre encontrar respuestas a sus problemas; lo cual concuerda con lo enunciado por los participantes del estudio de Ekwonye, Sheikhomar y Phung (2020) quienes indicaron percibir su espiritualidad como un proceso de desarrollo personal y el deseo de mejorar como personas. Asimismo, para la mayoría de los participantes, los momentos de reflexión suelen ser una respuesta a situaciones problemáticas de sus vidas.

“La espiritualidad... en lo que yo pienso, se desarrolla... no en momentos normales, sino en momentos un poco chocantes para ti o para cualquier persona” (Pepe, 23 a "Religioso y espiritual").

“[...] es algo bastante positivo definitivamente, pero que también [...] te puede conflictuar porque te hace verte a ti mismo. O sea, es como parte de ti en verdad” (Flor, 22 años, "Espiritual pero no religiosa").

Al observar las respuestas de los diferentes participantes en la segunda ronda de entrevistas, tres de las entrevistadas coincidieron en el elemento conflictivo de la espiritualidad a la cual describieron como chocante, conflictuante y como el encuentro con partes de uno que no se quieren enfrentar.

“ [...] concuerdo un montón que... o sea, es algo positivo porque te hace, o sea, estar en un sentido, un estado de paz, pero también te puede conflictuar porque te hace verte a ti mismo” (Lina, 22 a Religiosa y espiritual”).

“[...] creo que la espiritualidad también viene con mucha, con mucho enfrentamiento hacia uno mismo. Entonces, cómo que te puede chocar cuando estas buscando esta espiritualidad o esta paz interior que realmente no es tan pacífica sino que es un poco más revoltosa [...] al final lo que estás buscando es a tí mismo” (Flor, 22 a “Espiritual pero no religiosa”).

Además del encuentro con uno mismo, la espiritualidad como agencia también abarca la búsqueda de sentido. En otras palabras, para los participantes, la espiritualidad es una vía para la búsqueda de sentido del propio ser, del rol que tiene cada uno e incluso de las situaciones difíciles. De esta manera, se concibe a la espiritualidad como esencial y centrada en la búsqueda individual de sentido (Groen, 2018; Souza, 2016; Koertner, 2013; Kale, 2004). A su vez, la búsqueda de sentido resulta en tranquilidad y autoconocimiento, así como en un trato más amable con uno mismo.

“Espiritualidad lo veo más en el sentido de que mediante algunas cosas [...] lleva a una tranquilidad y a un equilibrio ¿me entiendes? y eso como que lo yo entiendo por espiritualidad. Encontrar un equilibrio de tu ser mediante...conociendote, el sentido, como el sentido de ti mismo” (Carla, 20 a “Espiritual pero no religiosa”).

Sobre la búsqueda de sentido, una de las entrevistadas interpretó que a través de la espiritualidad es que uno puede encontrar el rol a tomar en la vida. Para ella, dicho rol no es estático y puede variar con el tiempo al igual que la propia espiritualidad. De este modo, se refuerza la espiritualidad como una construcción dinámica que va acorde a la naturaleza cambiante de la persona. Bajo esta línea, tanto el encuentro con uno mismo y la búsqueda de sentido son procesos activos que cada persona emprende por su cuenta.

La construcción de uno mismo se relaciona estrechamente con la construcción personal de la espiritualidad la cual varía con el tiempo dependiendo de las experiencias de vida de la persona. En este sentido, cada persona mediante elementos personales y elementos externos configura su propia espiritualidad. En relación a los elementos personales, los participantes indicaron que la espiritualidad depende de cada uno y se conforma por principios y conceptos propios que van formando a través del tiempo. Lo encontrado en este punto se relaciona con la individualización de la espiritualidad que ha dado paso a una espiritualidad de carácter más individual, experiencial y emocional (Oman, 2018a; Streib & Hood Jr, 2016; Albert & Hernández, 2014; Guirao, 2013; Koertner, 2013).

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

“Y es algo que... [...] es para cada persona también. O sea, definitivamente yo creo que cada persona debería tener su propia concepción de la espiritualidad. No creo que haya una universal para todos” (Flor, 22 años "Espiritual pero no religiosa”).

De esta manera, la espiritualidad se configura a través de experiencias auténticas y realmente significativas para el individuo lo cual genera una conceptualización más positiva de esta (Ammerman, 2013). A su vez, la individualización de la espiritualidad se relaciona con el proceso social de la secularización, el rechazo a la religión organizada (Zuckerman, 2016 citado en Da Costa, 2017), que se puede observar en algunos de los participantes.

“En la vida yo vivo sin pensar en Dios prácticamente. Es como que ya... como que si me da igual un poco. De la espiritualidad, lo que sí tengo claro es que tengo mis propios principios y que no los voy a cambiar y que voy a seguir por mi propio camino” (Ale98, 21 años, "Espiritual pero no religiosa”).

En base a lo dicho, la configuración de la fe se construye como una cuestión personal que cada uno entiende a su manera (Koertner, 2013). De este modo, para algunos participantes, los elementos religiosos o la creencia en un ente superior supondrían una influencia que obstaculizaría la relación con uno mismo.

En relación a los elementos externos, se encontraron dos factores influyentes: las nuevas perspectivas y lo conocido. El exponerse a nuevas perspectivas, ayudó a todos los participantes a enriquecer y reconstruir su definición de espiritualidad, lo cual se vio acompañado de una mayor comprensión de ellos mismos y la vida.

“Pero... cuando una vez sales de esta religión y entras a un nuevo contexto [...] y te abres a escuchar a los demás, sus opiniones [...]. No simplemente basarte en lo que ya tenías [...]. Es cuando tu te pones a analizar esas cosas y vas formando este nuevo concepto sobre... [...] sobre la espiritualidad, sobre mi forma de entender” (Carla, 20 años, "Espiritual pero no religiosa”).

“Entonces he ido conociendo como diferentes conceptos [...] como de diferentes culturas e ir formando como mi propia espiritualidad. Y... no sé, me gusta como.... O sea, me gusta aplicarlo en mi vida” (Flor, 22 años, "Espiritual pero no religiosa”).

El contacto con nuevas perspectivas involucra otro proceso social que se relaciona con la

individualización y construcción de la espiritualidad: el sincretismo (Koertner, 2013). Este hace referencia al combinar diversos elementos de tradiciones independientes para la creación de un nuevo sistema de creencias validado por el individuo (Da Costa, 2017; Koertner, 2013; Kale, 2004). En el caso de Flor, mencionó haber adoptado conceptos orientales como “mindfulness” y “wabi-sabi” a su definición de espiritualidad. Se Kale (2004), las prácticas orientales son cada vez más conocidas en el mundo occidental brindando nuevas formas de entender la espiritualidad. A su vez, Ammerman (2013), encontró que las personas suelen hacer uso de un gran repertorio cultural al referirse a la espiritualidad.

En cuanto a los elementos conocidos, los participantes se refirieron a lo aprendido tanto en el contexto familiar como en los procesos de socialización. La mayoría de los participantes indicó que su definición de espiritualidad actual había variado en sobremanera en comparación a su definición en el pasado. Varios expresaron la influencia de lo aprendido en el colegio como en el contexto de una religión impuesta, donde entendían la espiritualidad como algo lejano, difícil de conseguir e incluso fantasioso relacionado a monjes o leídas de cartas. Fue a través de sus experiencias que los participantes construyeron una nueva forma de entender la espiritualidad basada en la búsqueda de la paz interior y el encuentro con uno mismo.

“Durante el colegio como que tu escuchas espiritualidad y lo asocias más como con algo más, no sé, medio fantasioso, algo así. [...] lo asocian a la gente que medita... a los monjes, ese tipo de cosas. [...] Y... como que, algo que es super difícil de alcanzar.... así que es algo que tienes que entrenar... entrenar... [...] Y de alguna manera ahora siento que [...] Es cuestión de cada uno como que buscar esa paz interior en la situación que sea” (Tomás, 21 a Religioso y espiritual”).

Frente a la idea de la espiritualidad como algo lejano e inalcanzable, una de las entrevistadas, interpretó que se trata de una visión que hace que las personas sean menos conscientes de la agencia que tienen sobre su espiritualidad. Debido a ello, indica que son pocas las personas que se consideran espirituales puesto que se suele pensar a la espiritualidad como algo distante.

“[...] pienso que de repente estamos acostumbrados a poner la espiritualidad como arriba, así como algo en el cielo, lejano, que algún día llegaremos pero en verdad está mucho más presente en nuestra vida de lo que pensamos” (Flor, 22 a “Espiritual pero no religiosa”).

Por consiguiente, se observa que a menos información sobre la espiritualidad esta es concebida como algo lejano y difícil de encontrar, mientras que a mayor exploración del concepto a lo largo de experiencias o conociendo nuevas perspectivas, esta se torna en parte del día a día. A su vez, la falta de profundización en temas espirituales durante la época del colegio, podría relacionarse con lo indicado por algunos autores de la tendencia a excluir la espiritualidad del ambiente académico (Walach, 2017).

En resumen, la espiritualidad se construye de manera personal, es cambiante y depende de las experiencias de la persona. Por ello, varía a lo largo del tiempo y no está determinada por lo conocido previamente. A su vez, el conocimiento previo que se tiene de la espiritualidad influye en concebirla o no como cercana y parte de la cotidianidad. De esta forma, cabe recalcar la importancia del contexto y los procesos de socialización en la construcción de la propia espiritualidad. Ante ello, se podría decir que la espiritualidad es un concepto extenso al cual la persona le atribuye el significado que quiere (Ammerman, 2013).

2.2) Ser con uno y ser con los demás

Hasta el momento, la espiritualidad como agencia ha sido descrita como la construcción de uno mismo y la construcción de la propia espiritualidad. Estos procesos de construcción llevan a un mayor entendimiento de uno mismo y la propia espiritualidad lo que resulta en ser con uno mismo y ser con los demás. El ser con uno mismo se refiere al actuar siendo fiel a los deseos de uno, mientras que el ser con los demás se refiere a no solo vivir para uno sino también para el mundo.

En relación al ser con uno mismo los participantes se refirieron a la espiritualidad como el vivir siendo fiel a lo que uno desea. Esto se relacionaría con lo encontrado en la Encuesta Intergeneracional sobre Actualidad Latinoamericana, sobre el interés de la juventud en llevar su espiritualidad a la acción (Fernández & Suárez, 2019). De este modo, los participantes indican vivir su espiritualidad siendo fieles a sí mismos realizando cosas que los hagan sentir bien y tranquilos. En específico, Carla menciona sentir una mayor cercanía con su espiritualidad al reconocer sus propios logros y felicitar a sí misma.

“[...] cuando me digo estoy logrando esto, estoy logrando lo otro y veo como lo estoy logrando [...] ahí es cuando recién siento este ‘uno con mi espiritualidad’ ... a su máxima

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

expresión. [...] Es como que me refuerzo a mi misma y me digo ‘lo estás haciendo bien’” (Carla, 20 años, "Espiritual pero no religiosa").

Sobre este punto, otra de las entrevistadas indicó que para ella hay cosas que no puede explicar que simplemente siente y sabe que quiere vivir. Desde su punto de vista, esta sensación de estar haciendo lo que realmente quiere es seguir su intuición lo cual la lleva, posteriormente, a experimentar paz interior.

“Como que un poco también va con lo que te decía de seguir esta intuición. Y dice ¿no? ‘Como que las sientes, las quieres vivir, que te hagan sentir bien, que te hagan sentir tranquilo. Cómo que buscar tu paz interior’. Y es un poco eso también, un poco seguir tu intuición [...]” (Flor, 22 años, "Espiritual pero no religiosa”).

Lo observado en la respuesta de Flor se relacionaría con lo postulado por autores sobre la espiritualidad como relacionada con sentimientos y experiencias que trascienden las palabras (Hay, Reich & Utsch, 2006). Bajo esta línea, Astin, Asint y Lindholm (2010) encontraron que tanto la intuición como la inspiración y lo místico representaban elementos importantes para la vida de las personas. De este modo, la espiritualidad puede ser entendida como una experiencia interna y profunda, como lo postuló Walach (2017).

Sobre ser con los demás, la espiritualidad también se entiende como el ser consciente del impacto que uno tiene sobre los demás. Por un lado, mediante el autoconocimiento uno puede darse cuenta del por qué de su manera de actuar y del cómo influye en los demás. Por otro lado, la reflexión profunda permite el encontrar la manera de transmitirle a los demás lo que pasa dentro de uno mismo. Además, se mencionó la importancia de estar bien uno mismo para poder ayudar a los demás y al mundo en general, así como la necesidad de cuidar a la naturaleza ya que, en esencia, somos parte de lo mismo.

“Es como que estoy reflexionando sobre mí, que cosa he hecho bien, que cosa no. [...] Es como que explorar más mi interior. [...] no sé ya, le grite a una persona. [...] ¿Porque le grite? ¿Por qué tuve esa reacción? ¿Por qué no otras? Es como que analizarme un poco más, como más a profundidad” (Lucas, "Espiritual pero no religiosa").

“La manera en que puedo transmitirle mis sensaciones a... a la persona con la que le hablo sobre los temas que me... que me... están en mi cabeza” (Pepe, 23 años, "Religioso y espiritual”).

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

Ser con los demás, se trata sobre todo de desprenderse del propio ego y ser capaz de ver más allá de la propia perspectiva. De esta manera, la espiritualidad como agencia hacia los demás se expresa en una mayor consciencia sobre los propios actos, el ser capaz de transmitir de manera asertiva lo que uno piensa a los demás y el ser una persona solidaria capaz de ayudar a los otros. En este sentido, la espiritualidad fomenta en los participantes la conciencia que tiene uno sobre sus propias acciones y las consecuencias de estas puesto que fomenta el renegociar sus lazos sociales (Ebstyne, Sánchez & Erin, 2013), el autoconocimiento, la empatía, el cuidado y la responsabilidad social (Astin, Astin & Lindholm, 2010).

3) La espiritualidad es momento de conexión

Los participantes también se refirieron a la espiritualidad como momento de conexión haciendo énfasis en su carácter cambiante ya que una persona puede sentirse conectada en un momento y en otro totalmente distanciada. A su vez, se indicó experimentar una claridad mental y un estado de paz interior en los momentos de conexión. Dicha “conexión” fue descrita como la sensación de estar conectado con uno mismo o con el entorno que los rodea. Asimismo, en el momento de conexión, a través de la reflexión, los participantes indican conectar con lo profundo de ellos mismos.

“Porque conectas con todas las cosas que puedes llegar a pensar en ese momento. Es decir, unes todas las partes de tí” (Carla, 20 años, "Espiritual pero no religiosa").

También, se encontró que el espacio de soledad juega un rol importante en los momentos de conexión. Para algunos la soledad permite una conexión mayor con el entorno, mientras que para otros fomenta una mayor conexión con ellos mismos al anular estímulos externos. En el caso de la conexión con el entorno, se mencionó la influencia positiva de la naturaleza lo cual concuerda con lo encontrado por Ammerman (2013), sobre esta como una vía de desarrollo de la espiritualidad que trasciende el mundo social.

“[...] cuando dejo mi celular, cuando estoy sola, cuando escucho sonidos de la naturaleza, o sea, el mar, [...] el sonido del viento o de los pájaros. O sea, es, naturaleza pero sin un sonido más. Ahí me conecto mucho más y cuando estoy sola” (Flor, 22 años, "Espiritual pero no religiosa").

“[...] que no haya personas alrededor que te puedan influenciar [...] es contigo misma. Solo contigo misma, en un espacio donde esté totalmente en silencio, tranquilo. Ahí es

donde yo [...] me encuentro a mi misma y a ese equilibrio” (Carla, 20 años, "Espiritual pero no religiosa").

En adición, los participantes indicaron sentir mayor conciencia del presente lo cual los ayuda a darse cuenta de más cosas y entrar en un estado de tranquilidad. A su vez, se observa que el momento de conexión puede darse en diversos momentos y actividades como en la meditación, al orar, al leer, al practicar karate, al ir al gimnasio e incluso al caminar.

“Cuando yo entré al Karate fue cuando dije yo aquí soy yo. [...] Sentía de que iba con mi personalidad. Como que podía tener una mente mucho más... mucho más sensata también. [...] Cuando hacia el kata [...] Ahí estaba en el modo zen como que [...] fija así en algo” (Ale 98).

“Saliendo del gimnasio [...]. Salgo como que totalmente tranquilo [...] de ahí también... me gusta bastante caminar, este... escuchando musica. [...] eso me da cierta tranquilidad en verdad” (Tomás, 21 años, "Religioso y espiritual").

Los momentos de conexión mencionados por los participantes se relaciona con lo evidenciado por diversos estudios. Tuck, Alleyne y Thinganjana (2006), hallaron que las prácticas espirituales ayudaban a dar sentido a la vida y se desarrollaban en el día a día formando parte integral de cada uno expresándose en diversas actividades. De la misma forma, Ekwonye, Sheikhomar y Phung (2020), encontraron que muchos estudiantes universitarios suelen poner en práctica su espiritualidad a través de distintas estrategias desde la oración, la auto reflexión, el yoga, la meditación, el conectar con los seres queridos, la comunidad y la naturaleza y el escuchar música. Todo ello con el fin de conectar con uno mismo, con los demás y con lo trascendente (Ekwonye, Sheikhomar & Phung, 2020; Albert & Hernández, 2014).

De este modo, la espiritualidad no se limita a cuestiones de fe o creencias en lo trascendente sino que también incluye prácticas de la cotidianidad de la persona (Cloke & Dewsbury, 2009 citado en Bartolini, MacKian & Pile, 2018). Sobre este punto, una de las entrevistadas se sorprendió al ver que Lina, quien es católica y se identifica como religiosa, podía llegar a tener un momento de conexión con su espiritualidad sin la necesidad de tener que incluir a Dios.

“Qué lindo también lo de Lina que primero pone como ‘momentos de conexión cuando rezo’ pero también habla de cuando hace las cosas, de cuando se siente ella misma como bailar y dibujar. [...] Y eso también es un momento de conexión, pero me parece

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

loco porque no es conexión con Dios directamente, [...] está conectando un poco con ella misma” (Flor, 22 años, “Espiritual pero no religiosa”).

A su vez, en el momento de conexión, los participantes refirieron sentir un estado de paz interior que, para algunos, era vivenciado como un estado puro. La paz interior se describió como una sensación de calma y tranquilidad con uno mismo.

“Hay un... como que, cuando te concentras totalmente hay como un relajamiento, y hay como una sensación de paz. Yo le llamo más como un equilibrio porque no sientes ni... no sientes como estos, emociones negativas... sino que... tampoco es como que “ay que feliz estoy” [...]. Sino es como... como tranquilidad, es paz, te sientes calmada [...] algunas veces siento que mi cuerpo se relaja en su totalidad” (Carla, 20 años “Espiritual pero no religiosa”).

Esta tranquilidad y paz, según Tomás, se obtienen cuando los sentimientos, la mente y todo el cuerpo de la persona están conectados y funcionan correctamente. Esto se puede observar de manera gráfica (Ver Dibujo de Tomás) a continuación:

Dibujo de Tomás



La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

Sobre este aspecto, otra de las entrevistadas estuvo de acuerdo con la importancia de la sintonía entre mente y cuerpo aunque ella añadió que el momento de conexión también puede darse cuando uno está en actividad, no necesariamente en un espacio de reflexión. De este modo, el conectar con la espiritualidad también sucede a un nivel activo y de movimiento como se evidenció en el estudio de Ekwonye, Sheikhomar y Phung (2020) en el cual algunos participantes señalaron la actividad física como un medio de conexión.

“[...] ahora que lo pienso viendo esa imagen también lo podría representar haciendo una actividad, o sea, haciendo una actividad artística [...] Ya no solo como mente, corazón, sino también la acción física, las acciones. [...] como alguien en movimiento” (Lina, 22 años, "Religiosa y espiritual").

En relación al estado puro de esta sensación, dos participantes indicaron que se trataba de una sensación que no estaba “manchada” por otras emociones y que era pura y limpia. A su vez, Ale98 refiere que el estado puro en el que se encontró se debía al estar en el cementerio (Ver Dibujo de Ale98) un entorno que ella consideraba limpio, no contaminado y rodeado de naturaleza.

“[...] una vez yo sentí que estaba en paz con el espíritu, cuando estaba en el cementerio, cuando fui a ver a mi abuelo y a mi tía. [...] Y dije pues, estoy en paz la verdad. Toda esa sensación de que estoy en paz, estoy bien con lo que tengo, y con lo que soy. Este fue el momento como que más puro” (Ale98, 21 años, "Espiritual pero no religiosa").

Dibujo de Ale98



En el caso de otra de las participantes, después de vivir un momento de conexión profunda indica haberse visto embargada por una felicidad que la acompañó durante varios días. En dicho momento, refiere, se sintió conectada con su esencia trascendente.

“Como que, fue un momento de meditación donde simplemente, o sea como, sentí como una claridad mental. O sea... nada sobre Dios como que ‘Ay hay algo más allá’ no sé, sino como que algo mío. Como que... como que yo tuviera un Dios interno [...] De ahí me sentí super feliz, o sea, por un monton de días. Super recargada de energía. Locaso (RISAS)” (Flor, 22 años, "Espiritual pero no religiosa").

Lo encontrado sobre la paz interior podría relacionarse con la evidencia existente de la relación entre la espiritualidad y el mejoramiento de la salud mental (Chirico, 2016) ya que se asocia con menores índices de depresión, ansiedad, suicidio, demencia y enfermedades causadas por el estrés (Oman, 2018b). En base a lo mencionado sobre los momentos de conexión, estos podrían definirse también como experiencias de retiro las cuales se caracterizan por una concentración en el presente, un estado interno de calma y tranquilidad y una claridad de pensamiento (Ekwoonye, Sheikhomar & Phung, 2020; Conradson, 2008 citado en Lea, Philo & Cadman, 2019).

Así como los participantes indicaron sentir momentos de conexión con su espiritualidad, también describieron momentos de desconexión describiendolos como el vivir la vida de manera automática y no reflexionar sobre las propias acciones. En relación a lo anterior, Souza (2016) señala que la desconexión es vivenciada como la alienación con la propia vida y el estrés tanto emocional como mental. Dicha idea se alinea con lo indicado por los participantes quienes señalaron que los momentos desconexión suelen darse cuando se ven abrumados por problemas, por una sobrecarga de responsabilidades o situaciones en las que suelen sentirse tristes.

“Cuando lo hago no se... Todo de manera más como máquina [...] es como que tengo que cumplir tales cosas que me están pidiendo. Por ejemplo, cuando vienen bastantes trabajos, vienen problemas personales o problemas familiares, estoy viendo más por los otros que por mí. [...] pierdo este... este equilibrio en mi ser” (Carla, 20 a “Espiritual pero no religiosa”).

“[...] sentía que solo estaba como que viviendo el día a día porque era lo que tenía que hacer. No era algo que me... no sentía esas ganas de venir a la universidad, como que aprender, era solo como que solo ya... dejarme llevar” (Tomás, 21 a “Religioso y espiritual”).

En este sentido, los momentos desconexión se dan cuando la persona pierde de vista aquello que realmente quiere hacer. Entonces, al alejarse de su espiritualidad, la persona se ve atravesada por una sensación de dejarse llevar por la vida y no tomar un papel activo en esta lo cual se traduciría en abandonar la agencia que conlleva la espiritualidad.

En síntesis, la espiritualidad es entendida como parte de la esencia de uno con la cual se puede tener momentos de conexión en tanto se de la reflexión y el autoconocimiento. Este encuentro con la propia espiritualidad y con uno mismo conlleva al aprendizaje y a la paz interior. A su vez, se trata de una dimensión presente en todas las personas por lo que todos tienen la capacidad de llegar a experimentarla.

“ [...] la espiritualidad no es algo totalmente abstracto que alguien se inventó [...] Porque creo que, creo que todos al final sentimos lo mismo pero lo expresamos de formas diferentes” (Flor, 22 a , “Espiritual pero no religiosa”).

4) La espiritualidad no es religiosidad

Hasta el momento se han descrito los conceptos considerados cruciales para la concepción de la espiritualidad. Sin embargo, para poder tener una comprensión a mayor profundidad del concepto, es necesario mencionar aquello que no es considerado como espiritualidad. A lo largo de las entrevistas surgió una notable diferenciación entre la espiritualidad y la religiosidad, incluso por parte de aquellos que se consideraban religiosos. Dicho hallazgo sostendría los esfuerzos actuales de estudiar la espiritualidad de manera más amplia que trascienda a la religión organizada (Bartolini, MacKian & Pile, 2018; Chirico, 2016; Astin, Astin & Lindholm, 2010). A continuación, se mostrará lo que los participantes consideran que es la religiosidad y porque esta no forma parte y no es lo mismo que espiritualidad.

4.1) La religiosidad es estática

La mayoría de los participantes indicaron sentir que la religiosidad, al adherirse a una religión, es estática. En otras palabras, la religiosidad es vista como instituida, adoctrinada y regida por normas. Esta concepción estática de la religiosidad va acorde con lo postulado por varios autores quienes la describen como la adherencia a creencias y prácticas basadas en la fe (Astin, Astin & Lindholm, 2010) y compuesta por aspectos institucionales y organizados (Oman, 2018a; McNamara, Nelson, Dararya & Urry, 2010). Es decir, la religiosidad cumple con ciertos parámetros tanto a nivel de creencias como institucionales. En relación a ello, los participantes también asociaron la religiosidad con prácticas grupales, más que con un espacio personal.

“Religiosidad es como que lo veo como que más adoctrinado. Es como que hay una posición y tu sigues esa posición ¿me entiendes? Es como que ya hay algo determinado y tú sigues a eso” (Carla, 20 años, "Espiritual pero no religiosa").

“[...] religiosidad lo veo más como un... una... un credo [...] Algo ya instituido, como una regla [...] ya hay una pauta la forma en la que sí... En la forma en lo que tienes que creer y lo que no” (Ale98, 21 años, "Espiritual pero no religiosa").

“Siento que la religiosidad es más, más hacia como un culto grupal” (Tomás, 21 años, "Religioso y espiritual").

De este modo, los participantes relacionan la religiosidad con lo grupal, la membresía a una comunidad de creyentes y practicantes, así como la participación en ceremonias y rituales (Delgado, 2005 citado en Guirao, 2013; Astin, Astin & Lindholm, 2010). También, se observa la noción de una religiosidad que, a través de reglas, determina aquello que las personas deben

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

de creer. Dicha noción se relacionaría con la idea de la religiosidad como la subordinación del self hacia instituciones (Lerner, Alberts, Anderson & Dowling, 2006). Es así que la espiritualidad es experimentada como una vía que cuestiona y deconstruye la carga obligatoria y la subyugación del self hacia un dios o un sistema religioso (Gunn, 2018).

En los participantes, la subordinación del self se relacionaría con la noción de la religiosidad como no libre. Para algunos, una de las restricciones más notorias de la religiosidad gira entorno a la idea de los pecados y la confesión. Bajo esta línea, consideraron que el tener que confesarse suponía el admitir que uno había actuado mal y debía sentirse culpable e incluso ser castigado. De esta manera, la religiosidad no solo se rige por normas sino que limita y castiga el comportamiento y las decisiones tomadas por uno.

“La religión católica no es libre, o sea, para mi nunca fue libre. [...] como que te imponían mucha culpa... el tema de los pecados que en verdad no me gusta, o sea yo creo que todos los seres humanos naturalmente cometemos errores y no tienen porque llamarse pecado y no tienen porque ser castigados tampoco” (Flor, 22 años, Espiritual pero no religiosa”).

“Nunca he ido a confesarme [...]. Yo siento que es como que cada persona se equivoca y tiene que vivir su vida como mejor le parezca sin sentirse culpable porque hice algo malo, cometí un pecado” (Lucía, 22 años, ritual pero no religiosa”).

Los participantes prefieren regirse por sus propias decisiones y principios antes que seguir lo determinado por una religión. Debido a ello, eligen alejarse de la religiosidad y la culpa que esta puede generar. Sobre este punto, una de las entrevistadas indica no sentirse identificada con todo lo que los padres dicen en la iglesia, a pesar de catalogarse como religiosa. Frente a ello, prefiere reflexionar y hacer interpretaciones propias sobre la palabra de Dios. Bajo esta línea, si bien uno puede practicar una religión, no se trata de adscribirse totalmente a lo que se dice, sino también tener una voz propia. Además, si bien la participante se siente en paz en la iglesia, indica que no es lo mismo que siente cuando se trata de su espiritualidad.

“[...] la iglesia tienes que ir todos los domingos, entonces sientes que estás cumpliendo con lo que dice, de repente eso me hace sentir un poco bien, pero no tanto como mi concepto de espiritualidad. O sea, no llega ese nivel o sea es como que 'Ya me siento, y ya' pero no es como que va más allá” (Lina, 22 años, "Religiosa y espiritual”).

En el caso de Flor, ella tiene una posición crítica frente a la religión y su influencia en las creencias de las personas acerca de la espiritualidad.

“[...] la religión católica es una mala interpretación del ser humano sobre la espiritualidad. [...] que terminó siendo sinónimo de poder más que de espiritualidad en un momento. [...] siento que la ambición del ser humano de querer poder.... eh.... no sé como que usar la palabra de Dios para mandar al resto de la población, [...] tú quién eres para decir qué dice Dios” (Flor, 22 años Espiritual pero no religiosa”).

No obstante, frente a esta crítica hacia la religión como estática y adoctrinada, una de las participantes indicó no estar de acuerdo. En su caso, la religiosidad le brinda bases sobre las cuales ella puede construir su propia forma de entenderla y depende de cada uno como construirla. Esta visión concordaría con lo postulado por la literatura sobre la religión como una de las formas de expresión de la espiritualidad promoviendo dentro de un marco institucional de tradiciones (Kim, Ebstyn & Lee, 2020; Bartolini, MacKian & Pile, 2018).

“[...] la religión para mí lo que te da son como bases. [...] bases podrían ser los valores. [...] como que te enseñan eso y ya tu dependiendo de tus demás creencias o demás experiencias ya lo vas transformando. [...] no lo veo tanto como que 'Sí, tengo que seguir lo que ellos me dicen'. [...]. Entonces no lo veo como algo doctrinario, no lo veo como imposición” (Lina, 22 años Religiosa y espiritual”).

4.2) La religiosidad es parte de la socialización

La religiosidad también fue concebida como parte de la socialización lo que se relacionaría con lo planteado por Galea (2018) sobre la religión y la espiritualidad como experiencias culturales que influyen las experiencias sociales, conductas y valores de las personas. En el caso de los participantes, todos se vieron influidos por su contexto familiar a seguir una religión. Debido a esto, indican haber aprendido e incluso interiorizado algunos postulados de la religión como el creer en un ser supremo o los valores contenidos en la Biblia.

“Quizás porque he escuchado a mi madre ¿no? que mi mamá si es bien ferviente y mi abuelo también y mi papá también. Yo creo que desde chiquita me han interiorizado eso ¿no? de que hay un ser supremo al que tienes que... no sé 'Pórtate bien porque sino te va a ir mal y te puedes ir al infierno'. Bueno algo así ¿no?” (Luci, 23 años "Espiritual pero no religiosa”).

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

“Yo soy católico porque... bueno, se aprende algo, la biblia quizás. En el colegio te enseñan ciertos valores como respetar al prójimo, esas cosas” (Pepe, 23 años, "Religioso y espiritual").

“Mi mamá, por el tema de que siempre me inculcó el amor a Dios desde muy pequeño. Y bueno, en la iglesia me enseñaron esas cosas” (Lina, 22 años, "Religiosa y espiritual").

Como se observa, la influencia de la familia en la religiosidad tiene dos manifestaciones centrales. Por un lado, en el caso de Luci se observa cómo la familia reforzó la idea de un ser supremo que castiga y el concepto de ir al infierno, elementos que pudieron haber contribuido al rechazo de esta hacia la religión. Por otro lado, en el caso de Lina, su madre le enseñó sobre todo el amor a Dios lo que reforzó su visión positiva de la religión. En el caso de Pepe, fue el colegio el que influyó en su noción de religiosidad inculcándole los valores y principio de la Biblia. En el caso de Tomás, la religiosidad es algo que se practica en su familia pero que él no necesariamente cree o “vive”.

“Religiosidad un poco lo practico por mi familia, pero no es algo que me nazca del todo. Tipo, si respeto las religiones y todo, también soy creyente pero... **no es que lo viva**” (Tomás, 21 años, "Religioso y espiritual").

Fue notoria la confusión que suele haber entre religiosidad y espiritualidad y la influencia de la primera como parte de la socialización. Frente a ello, una de las participantes sintió rabia debido a que, según su experiencia, la religión católica es impuesta desde el momento en el que uno nace, por lo que realmente uno no tiene elección. Por esta razón, se crece y se incorporan e internalizan creencias que vienen del exterior y que pueden obstaculizar el desarrollo de la propia espiritualidad.

“De hecho también me da como, no sé si pena o un poco de rabia... [...] Que se haya vinculado tanto la religión católica con la espiritualidad, que ahora las persona piensan que por no ser católicas o por no creer, por no querer creer en un Dios, no pueden ser espirituales. [...] Pero me da rabia porque, no, nunca nos dieron la opción de elegir en verdad, [...]. Y llegas a un momento en el que te cuesta más conectarte con tu espiritualidad de lo que te podría haber costado naturalmente porque ya tienes todas esas barreras, sientes todo ese rechazo de ‘esto no, no’” (Flor, 22 años, "Espiritual pero”).

no religiosa”).

Dicha visión va acorde a lo planteado por Souza (2016) quien subraya la influencia de la religión en el mundo occidental donde es más difícil definir la espiritualidad sin un lenguaje religioso. Sobre la relación con la religiosidad, se estaría observando una clara contradicción entre la espiritualidad y la religiosidad. Por un lado, la espiritualidad es libre, única y la construye cada uno de manera que sea fiel a uno mismo. Por otro lado, la religiosidad es algo instituido, regido por normas y que responde más a lo grupal que a lo individual. Lo encontrado iría acorde a la tendencia actual de pensar como contrarias a la religiosidad y la espiritualidad y de asociar a la primera con elementos negativos mientras que la segunda comienza a tener mayor popularidad (Nogueria, 2015; Koertner, 2013). No obstante, en el caso de Lina, la religión es central para su espiritualidad, pues no la concibe como ajena al concepto católico de Dios.

“Siento que dentro de la religión voy a desarrollar, o estoy desarrollando mi espiritualidad” (Lina, 22 a Religiosa y espiritual”).

En general, se puede observar cómo los participantes han sido influenciados por sus contextos, experiencias pasadas y actuales, al momento de desarrollar su relación con la religiosidad. Algunos se valen de los conceptos de la religión católica para expresar su espiritualidad y creencias de trascendencia, otros han encontrado otros caminos para la construcción de su espiritualidad. Sobre este punto, según una de las entrevistadas, la religión católica estaría marcando a todos los participantes debido a sus contextos y a su pasado.

“[...] Y veo también que todos están super marcados por la religión católica. [...] Todos tienen como un background, como un pasado de esto. Fuerte” (Flor, 22 a “Espiritual pero no religiosa”).

Conclusiones

En base a todo lo encontrado en la investigación se puede concluir que la espiritualidad es concebida como parte de la esencia de la persona, como agencia, como el encuentro con uno mismo y como un momento de conexión con uno, el entorno y lo trascendente. De este modo, la espiritualidad toma un carácter personal y significativo, adscribiéndose a las experiencias de vida de las personas. En otras palabras, los participantes entienden su espiritualidad como algo único que los conecta con su propia esencia y con el mundo, además de fomentar en ellos la búsqueda de espacios y prácticas para lograr un mayor contacto con su propio ser.

Asimismo, entienden la espiritualidad como dinámica y opuesta a la religiosidad la cual es vista como rígida y parte de la socialización. Sin embargo, en base a lo analizado, la espiritualidad y la religiosidad siguen siendo conceptos relacionados que si bien en el caso de la mayoría de los participantes son entes distintos y excluyentes, para algunos mantienen una relación bidireccional esencial: la religión brinda las bases para poder elaborar el propio concepto de espiritualidad. En este sentido, debido a que la religión sigue siendo parte esencial de la socialización, toma un rol central en el entendimiento de la espiritualidad brindando la personificación de un Dios bondadoso que da sentido a la vida y tradiciones, así como espacios que puedan promover el contacto de las personas con su propia espiritualidad. Si bien el rechazo hacia la religión es notable en la muestra de la presente investigación, es de suma importancia reconocer su valor, pero, a su vez, cuestionar la forma en la que es enseñada y en muchos casos el adoctrinamiento con el que se acompaña.

De este modo, en la presente investigación se esboza un aporte a la conceptualización de la espiritualidad en el cual esta es entendida como un aspecto inherente a la persona que se expresa tanto en creencias como en la acción en el mundo y la relación con los demás. Asimismo, se concibe como distinta a la religiosidad, siendo más personal y no adscrita a ninguna institución. No obstante, se reconoce su relación con la religión y el potencial de esta última para promover el desarrollo de la espiritualidad en las personas de ser vivenciada de manera libre y no impuesta.

En cuanto a las limitaciones del estudio, no se logró realizar la segunda ronda de entrevistas con todos los participantes, solo se logró contactar con 3 de los 7 entrevistados. Por ello, no se obtuvieron los comentarios e interpretaciones sobre las propias respuestas y las de los demás de 4 de los participantes. No se tomaron en cuenta variables contextuales como el nivel

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

socioeconómico o el lugar de procedencia de la persona, por lo que, de seguir esta línea de investigación sería de suma importancia conocer la influencia de estos factores en la concepción y la práctica de la espiritualidad.

Sobre los alcances percibidos, se logró una aproximación a la comprensión de la conceptualización de la espiritualidad en un grupo de jóvenes universitarios. Asimismo, se encontraron temas en común y diferencias importantes en los discursos de cada participante. Además, se considera que se ha contribuido a la investigación sobre la espiritualidad en el Perú, donde este campo ha quedado relegado. Bajo esta línea, es de sumo interés el poder realizar más investigaciones que involucren a la espiritualidad como un factor protector en estas diversas áreas personales y sociales.

En relación a las recomendaciones para futuras investigaciones, se sugiere continuar con la investigación desde un método cualitativo para seguir indagando en la profundidad de la experiencia y su influencia en la conceptualización de la espiritualidad. Asimismo, se recomienda que se tomen en cuenta diversas variables contextuales como el lugar de procedencia y el nivel socioeconómico. También, se sugiere realizar un muestreo menos centrado en la conveniencia y accesibilidad y más orientado hacia la diversidad de la muestra o la homogeneidad de la misma. A su vez, se recomienda investigar la conceptualización de la espiritualidad en diferentes poblaciones de diferentes grupos étnicos y conseguir así mayor diversidad de experiencias y temas en común. Por último, se sugiere seguir ahondando en la relación entre la espiritualidad y la religiosidad puesto que son conceptos que de ser abordados de manera integral podrían contribuir en gran medida a un entendimiento mayor de la propia espiritualidad, el sentido de esta y su impacto en la vida de las personas.

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana



Referencias

- Albert, M. & Hernández, G. (2014). Los movimientos psico-espirituales en la modernidad globalizada. Una mirada desde la ciudad de Valencia. *Revista de antropología iberoamericana*, 9 (3), 273-295.
- Alvarez, J. S., Goldraich, L. A., Nunes, A. H., Zandavalli, M. C. B., Zandavalli, R. B., Belli, K. C., ... Clausell, N. (2016). *Association between Spirituality and Adherence to Management in Outpatients with Heart Failure*. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*.doi:10.5935/abc.20160076
- Ammerman, N. (2013). Spiritual but not religious? Beyond binary choices in the study of religion. *Journal for the scientific study of religion*, 52 (2), 258-278.
- Anguera, M. (1995). *Método de investigación en psicología*. Editorial Síntesis: Madrid.
- Antayhua, A. & Meneses, M. (2015). Espiritualidad en pacientes de cuidados paliativos de un hospital nacional. *Cuid salud*, 2 (2), 203-212.
- Astin, A., Astin, H. & Lindholm, J. (2010). Why Spirituality Matters. En A. Astin, H. Astin & J. Lindholm, *Cultivating the Spirit: How College Can Enhance Students' Inner Lives* (pp. 1- 17). San Francisco: Jossey-Bass.
- Barreto, P., Fombuena, M., Diego, R., Gliana, L., Oliver, A. & Benito, E. (2013). Bienestar emocional y espiritualidad al final de la vida. *Medicina Paliativa*, 1-8.
- Bartolini, N. (2018). Section 1: Spaces of spiritual practices. En N. Bartolini, S. MacKian & S. Pile, *Spaces of spirituality. Routledge research in cultures, space and identity* (pp.21-24). New York: Routledge.
- Bartolini, N., MacKian, S. & Pile, S. (2018). *Spaces of spirituality. Routledge research in cultures, space and identity*. Routledge: New York.
- Bazán, E., Elgegren, F. & Carrasco, R. (2015). Espiritualidad en estudiantes de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. *Consensus*, 20 (3), 9-47.
- Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de Maestría inédita) Pontificia Universidad Católica del Per , Lima, Per .

- Bekelman, D. B., Dy, S. M., Becker, D. M., Wittstein, I. S., Hendricks, D. E., Yamashita, T. E., & Gottlieb, S. H. (2007). *Spiritual Well-Being and Depression in Patients with Heart Failure. Journal of General Internal Medicine, 22*(4), 470–477. doi:10.1007/s11606-006-0044-9
- Castells, M. (2010). Globalización e identidad. *Quaderns de la mediterrània, 14*, 254-263.
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *LIBERABIT: Revista Peruana de Psicología, 23*(1), 89-102.
- Chirico, F. (2016). Spiritual well-being in the 21st century: it's time to review the current WHO's health definition?. *Journal of health and social sciences, 1* (1), 11-16.
- Clark, C. & Hunter, J. (2019). Spirituality, spiritual well-being, and spiritual coping in advanced heart failure. *Journal of holistic nursing, 37* (1), 56-73.
- Consortio de Universidades. (2013). Guía para Universidades Saludables. Comisión de Comunidades Saludables del Consorcio de Universidades, Lima. Recuperado de <http://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2014/04/Guia-Universidades-Saludable-2013.pdf>
- CORPORACIÓN LATINOBARÓMETRO (2018). Informe 2018. Corporación Latinobarómetro, Santiago: Chile. Recuperado de <http://www.latinobarometro.org/lat.jsp>
- Creswell, J. (2013). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five approaches* (3rd Ed.). Londres: SAGE Publications.
- Da Costa, N. (2017). Creyentes sin afiliación y ateos. Una mirada desde Uruguay. *Estudos de Religiao, 31* (3), 3 -21.
- Dhar, N., Chaturvedi, Sk. & Nandan, D. (2013). Spiritual health, the fourth dimension: a public health perspective. *WHO South-East Asia Journal of Public Health, 2* (1), 3-5. Recuperado de <http://www.who-seajph.org/article.asp?issn=2224-3151;year=2013;volume=2;issue=1;spage=3;epage=5;aulast=Dhar>
- Ebstyne, P., Sánchez, R. & Erin, C. (2013). Searching for the sacred: religion, spirituality and adolescent development. En K. Pargament *Apa Handbook of psychology, religion and spirituality, 1*, 513-529.

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

- Ekwoyee, A., Sheikhoor, N. & Phung, V. (2020). Spirituality: a psychological resource for managing academic-related stressors. *Mental health, religion & culture*, <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1823951>
- Fayard, C. (2013). Cultura, neurociencia y espiritualidad: abordaje neuro-psico-espiritual en psicoterapia. *Entorno*, 54, 20-31.
- Fernández, C. & Suárez, R. (07 de mayo de 2019). Jóvenes latinoamericanos: solidarios, escépticos y discriminados. *El Tiempo*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/los-jovenes-latinoamericanos-son-solidarios-escepticos-y-discriminados-357360?fbclid=IwAR3eqyAWYfbSIOWiRI6a3FxHW929TcXbc0CYJ1NKF0jdpAW2snPNTE7LELE>
- Fitzsimmons, P., Kasler, J., & Lanphar, E. (2017). Resonance with the spiritual: Undergraduate frames of thinking in a digital age. En L. Gómez, A. López, & I. Candel (Eds.), *EDULEARN17 Proceedings*. Paper presented at The International Conference on Education and New Learning Technologies, Palau de Congressos de Catalunya, Barcelona, 3-5 July (pp. 5909-5918). Valencia: International Academy of Technology, Education and Development (IATED). Recuperado de <https://dx.doi.org/10.21125/edulearn.2017.2331>
- Friedman, H., & Hartelius, G. (2013). *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. John Wiley & Sons: Malden.
- Frigerio, A. (2016). La ¿"Nueva"? espiritualidad: ontología, epistemología y sociología de un concepto controvertido. *Ciencias sociales y religión*, 18 (24), 209-231.
- Galea, S. (2018). Foreword. En D. Oman, *Why Religion and Spirituality Matter for Public Health: Evidence, Implications, and Resources* (pp.v-vi). Springer: California.
- Galiana, L. et al. (2013). Cuestionarios de evaluación e intervención espiritual en cuidados paliativos: una revisión crítica. *Medicina Paliativa*, 1 - 13.
- Gonzales, S. (2017). *Experiencia espiritual diaria y salud en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

- Groen, J. (2018) Inner and outer congruence: An academic's quest to find spiritual wellness and health, *Journal for the Study of Spirituality*, 8(2), 120-129. doi: 10.1080/20440243.2018.1523049
- Grof, S.(2011). *Psicología transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Kairós: Barcelona.
- Guirao, J. (2013). La espiritualidad como dimensión de la concepción holística de salud. *Revista de enfermería*, 7 (1), 1-9.
- Gunn, E. (2018). Chapter 10. Creative Nonfiction is everything: Postmodernism, groundlessness and the dual portrait. En A. Kumar, *Practical spirituality and human development: Transformations in Religions and Societies* (pp.137). Springer: Singapur.
- Hay, D., Reich, K. & Utsch, M. (2006). Spiritual development: intersections and divergence with religious development. En E. Roehlkepartain, P. King & L. Wagener *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, pp. 46-59. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412976657.n4
- Kale, S. (2004). Spirituality, religion and globalization. *Journal of macromarketing*, 24 (2), 92-107.
- Kim, S., Ebstyn, P. & Lee, N. (2020). Dimensions of religion and spirituality: a longitudinal topic modeling approach. *Journal for the scientific study of religion*, 0(0), 1-22.
- Koertner, U. (2013). Syncretism and the construction of a personal spirituality. *Theology today*, 70 (3), 295 - 310.
- Kumar, A. (2018). *Practical spirituality and human development: Transformations in Religions and Societies*. Springer: Singapur.
- Lea, J., Philo, C. & Cadman, L. (2019). 9 The small stuff of barely spiritual practices. The study of spirituality then and now. En N. Bartolini, S. MacKian & S. Pile, *Spaces of spirituality. Routledge research in cultures, space and identity* (pp.135). New York: Routledge
- Lerner, R., Alberts, A., Anderson, P. & Dowling, E. (2006). On making humans human: spirituality and the promotion of positive youth development. En E. Roehlkepartain, P. King & L. Wagener *The handbook of spiritual development in childhood and*

- adolescence*, pp. 60-72. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412976657.n5
- Li, S. & Berman, S. (2019). Spirituality and adjustment: the role of identity. *Journal of spirituality in mental health*, <https://doi.org/10.1080/19349637.2019.1593068>
- McNamara, C., Nelson, L., Davarya, S. & Urry, S. (2010). Religiosity and spirituality during the transition to adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 34(4) 311–324.
- Nagase, M. (2012). Does a multi-dimensional concept of health include spirituality? Analysis of Japan health science council's discussions on WHO's "Definition of health" (1998). *International Journal of applied sociology*, 2(6), 71-77. doi: 10.5923/j.ijas.20120206.03
- Nóblega, M., Vera, A., & Gutiérrez, G. (2010). Criterios Homologados de Investigación en Psicología (CHIP) Investigaciones Cualitativas.
- Nogueria, M. (2015). La espiritualidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de investigación en psicología social*, 1(2), 33-50.
- Oman, D. (2018a). Elephant in the room: why spirituality and religion matter for public health. En D. Oman, *Why Religion and Spirituality Matter for Public Health: Evidence, Implications, and Resources* (pp.1-16). California: Springer.
- Oman, D. (2018b). Mental Health, Religion, and Spirituality. En D. Oman, *Why Religion and Spirituality Matter for Public Health: Evidence, Implications, and Resources* (pp.225-234). California: Springer.
- Pargament, K. (2013). Searching for the sacred: toward a nonreductionistic theory of spirituality. En K. Pargament *Apa Handbook of psychology, religion and spirituality*, 1, 257-274.
- Park, C. L., Aldwin, C. M., Choun, S., George, L., Suresh, D. P., & Bliss, D. (2016). *Spiritual peace predicts 5-year mortality in congestive heart failure patients. Health Psychology*, 35(3), 203–210. doi:10.1037/hea0000271
- Rudilla, D., Oliver, A., Galiana, L. & Barreto, P. (2015). Espiritualidad en atención paliativa: Evidencias sobre la intervención con counselling. *Psychosocial Intervention*, 24, 79-82.

- Souza, M. (2016). Chapter 1. Contemporary spirituality: an introduction to understandings in research and practice. En M. Souza, J. Bone & J. Watson, *Spirituality across disciplines: research and practice* (pp.1-10). Suiza: Springer.
- Trejo, F. (2010). Fenomenología como método de investigación: Una opción para el profesional de enfermería. *Enfermería neurológica*, 2 (11), 98-101.
- Tuck, I., Alleyne, R. & Thinganjana, W. (2006). Spirituality and stress management in healthy adults. *Journal of holistic nursing*, 24(4), 245-253.
- Valiente-Barroso, C. (2013). Intersecciones entre espiritualidad/religiosidad y psicología: desde la filosofía hasta la neurociencia. *Revista de historia de la psicología*, 34 (4), 67-88.
- Walach, H. (2017). Secular spirituality – what it is. Why we need it. How to proceed. *Journal for the Study of Spirituality*, 7(1), pp.7-20, DOI: 10.1080/20440243.2017.1290028
- Walach, H., Kohls, N., Stillfried, N., Hinterberger, T. & Schmidt, S. (2009). Spirituality: the legacy of parapsychology. *Archive for the psychology of religion*, 31, 277 - 308.
- Willing, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Nueva York: McGraw Hill Education.

Apéndices

Apéndice A

Guía de entrevista semiestructurada

Objetivo: Conocer las concepciones de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

Pregunta	Objetivo de la pregunta
<p>¿Por qué aceptaste participar de esta investigación?</p>	<p>Pregunta abierta rompe hielo con el objetivo de conocer sobre el interés del entrevistado sobre la espiritualidad.</p>
<p>¿Qué comparación harías entre los conceptos espiritualidad y religión? (pedir ejemplos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bajo esta línea, ¿cómo te catalogarías tu, como alguien religioso o espiritual? ¿Por qué? <p>De no identificarse con ninguna: ¿Por qué? ¿Qué despiertan en tí estas palabras?</p>	<p>Conocer cómo se cataloga la persona en relación a la concepción que tiene entorno a la espiritualidad y religiosidad.</p>
<p>Con tus propias palabras y reflexionando sobre cómo podrías experimentarla en tu día a día, ¿Cómo definirías la espiritualidad?</p> <ul style="list-style-type: none"> - (<i>según respuesta repreguntar</i>) ¿En qué sentido? /¿En qué circunstancias? <p><i>En caso de que el elemento de la trascendencia no se mencione anteriormente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Entendiendo la trascendencia como la conexión con lo sagrado, con aquello que va más allá de uno mismo (el propio cuerpo, la propia mente), ¿Qué papel ocuparía esta en tu concepto vivencial de la espiritualidad? <p>Teniendo en cuenta tu definición de espiritualidad, ¿En qué momentos te sientes más conectado con tu espiritualidad?</p>	<p>Explorar cómo la persona conceptualiza la espiritualidad con sus propias palabras y experiencias diarias.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué? ¿Qué sientes en esos momentos? - ¿Qué tan frecuentemente suceden estos momentos? - ¿Qué actividades contribuyen a este sentido de conexión? <p>En contraste, ¿En qué momentos te sientes menos conectado con tu espiritualidad? ¿Por qué?</p>	
<p>Según tu propia vivencia, ¿Qué es lo que hace que una experiencia sea propiamente espiritual?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es lo que las diferencia de otro tipo de experiencias? 	<p>Comprender qué hace que una experiencia sea propiamente espiritual según el participante.</p>
<p>¿Cómo ha cambiado tu concepción de la espiritualidad a lo largo del tiempo?</p> <p>¿Qué consideras que ha contribuido a que tengas una mayor comprensión de la espiritualidad?</p> <p>¿De qué manera crees que lo mencionado anteriormente ha contribuido a la concepción actual que tienes de la espiritualidad?</p>	<p>Conocer cómo ha variado la conceptualización de la espiritualidad de la persona a través del tiempo.</p>
<p>Después de todo lo dicho, teniendo en mente que hay cosas que se pueden expresar más allá de las palabras, qué te parece si intentas darle forma a tu concepto de la espiritualidad en una imagen o un dibujo (<i>Se le entrega al entrevistado una hoja en blanco y lápices de colores. Cuando finaliza se le pide que explique su imagen/dibujo.</i>)</p>	<p>Conocer cómo la persona concibe la espiritualidad a un nivel simbólico no verbal.</p>
<p>¿Te gustaría agregar algo más? ¿Desarrollar algún punto importante que no se haya tratado? ¿O compartir alguna experiencia?</p>	<p>Dar espacio a comentarios adicionales.</p>

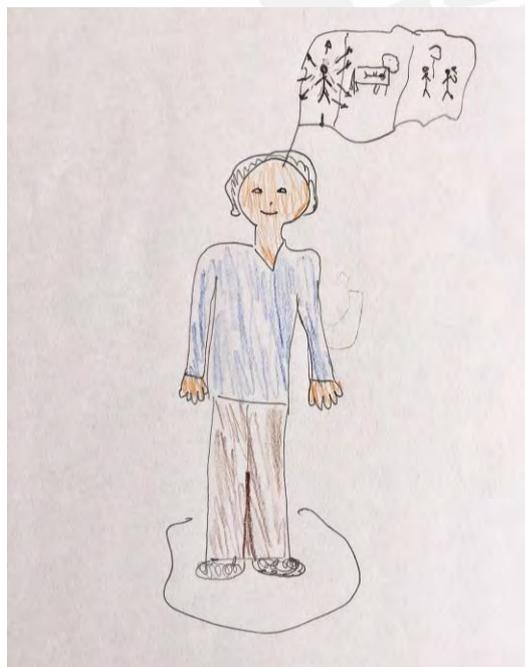
Apéndice B

Dibujos de los participantes

Dibujo de Ale98



Dibujo de Pepe

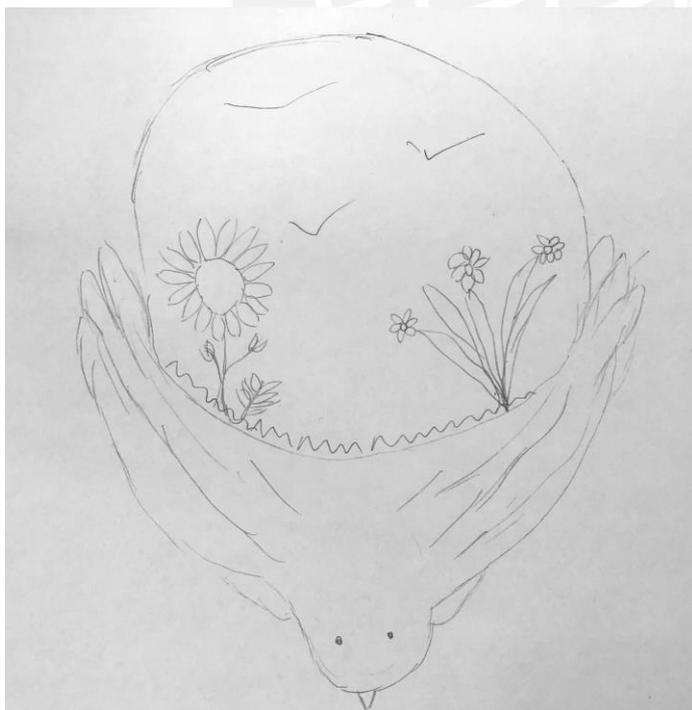


La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

Dibujo de Tomás



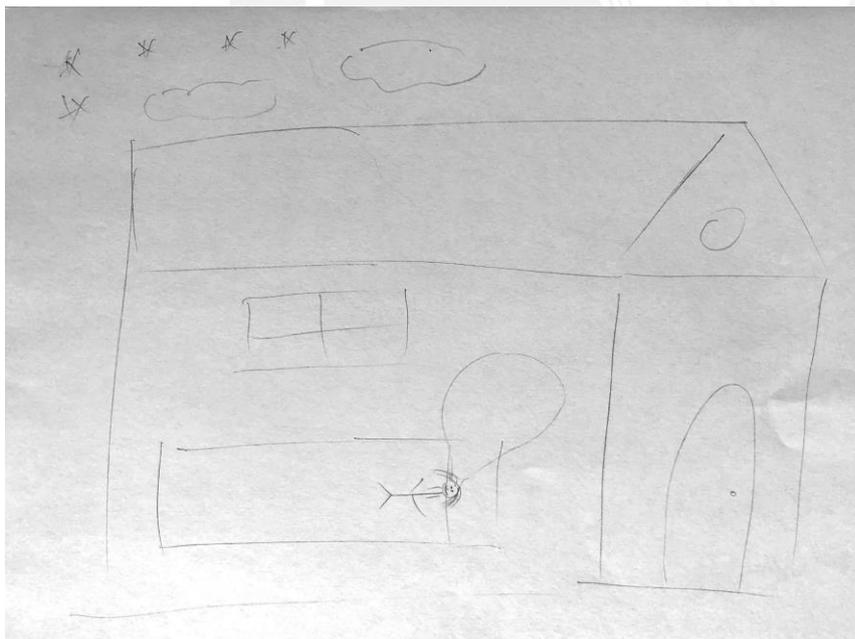
Dibujo de Lina



Dibujo de Carla

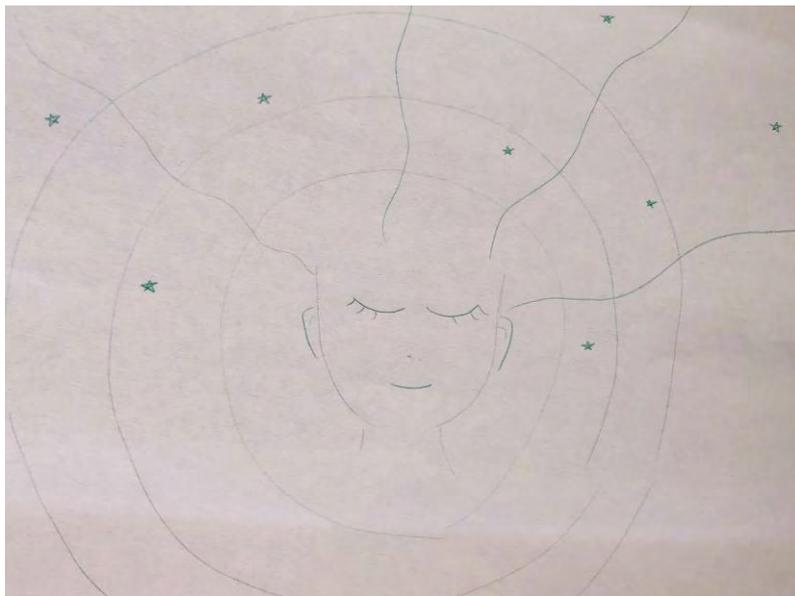


Dibujo de Luci



Dibujo de Flor

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana



La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

Apéndice C

Ficha sociodemográfica

*Nombre y apellido: _____

Pseudónimo (opcional): _____

Edad: _____ Sexo: _____

Facultad: _____ Ciclo: _____

¿Cómo te catalogarías? (elegir entre las siguientes opciones):

- “Espiritual pero no religiosa/o”
- “Religiosa/o y/o Espiritual”
- “Religiosa/o pero no Espiritual”
- “Ninguna de las anteriores”

¿Estarías dispuesto a realizar una segunda entrevista para la validación y análisis conjunto de la información encontrada? SI ___ / NO ___

Correo electrónico: _____

*Los datos personales serán confidenciales, nadie más, salvo la investigadora y su asesora, podrán verlos.

Apéndice D

Consentimiento informado: primera entrevista

El propósito de esta ficha de consentimiento es solicitar su permiso para la realización de un Proyecto de Tesis de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Asimismo, busca ofrecer una explicación de la naturaleza de la investigación y su rol que los participantes toman en ella.

La siguiente investigación es conducida por la estudiante Nicole Poblete. El objetivo de la misma es conocer las concepciones sobre la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima. En otras palabras, se busca comprender el cómo los jóvenes universitarios de la actualidad conciben la espiritualidad en base a sus experiencias cotidianas. Para lograr el objetivo, se necesita la participación voluntaria de jóvenes universitarios para la realización de las entrevistas.

Si usted accede a participar en esta entrevista, se le pedirá que llene una ficha sociodemográfica para luego pasar a la entrevista semiestructurada que tiene como objetivo conocer sobre sus concepciones acerca de la espiritualidad en su día a día. La entrevista tendrá una extensión de aproximadamente 40 minutos, las respuestas brindadas serán confidenciales y de ser reportadas en la investigación se hará uso de un pseudónimo. Lo que se converse en la entrevista podría ser grabado en un audio, si es que usted lo autoriza, con el fin de poder analizar a mayor profundidad las ideas que usted haya expresado. Una vez finalizada la transcripción el audio será eliminado.

La participación en esta investigación es estrictamente voluntaria y la información recabada no se usará para ningún otro propósito fuera del objetivo de la investigación del Proyecto de Tesis. Además, posterior al análisis de la información se podrá acceder a la investigación mediante el Repertorio de Tesis PUCP.

Si tiene alguna duda sobre este trabajo, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse en cualquier momento sin que eso la perjudique en ninguna forma.

Para información adicional o alguna pregunta puede dirigirse a la estudiante responsable de la investigación Nicole Poblete Rivera al correo a20152169@pucp.pe.

Desde ya le agradecemos su participación.

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

Acepto participar voluntariamente en esta investigación conducida por Nicole Poblete. He sido informado/a del objetivo de la entrevista: conocer las concepciones de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima.

Se me ha indicado también que tendré que responder a algunas preguntas durante la entrevista, lo cual tomará aproximadamente 40 minutos de mi tiempo. También se me consultó si la entrevista podría ser grabada en audio, lo cual acepto: _____ no acepto: _____

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta entrevista es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los fines de la investigación. He sido informado/a de que puedo hacer preguntas sobre el trabajo en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. Además, se me ha informado que, de aceptar la grabación del audio, este será destruido una vez finalice la investigación.

De tener preguntas sobre mi participación, puedo contactar a Nicole Poblete Rivera al correo a20152169@pucep.pe

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

Nombre del Investigador/a

Firma del Investigador/a

Apéndice E

Consentimiento informado de la segunda entrevista

El propósito de esta ficha de consentimiento es solicitar su permiso para la realización de una segunda entrevista para un Proyecto de Tesis de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Asimismo, busca recapitular la naturaleza de la investigación y el rol que los participantes toman en esta segundo encuentro.

La siguiente investigación es conducida por la estudiante Nicole Poblete. El objetivo de la misma es conocer las concepciones sobre la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima. En esta segunda entrevista se busca validar y analizar de manera conjunta con el participante los resultados hallados a raíz de las entrevistas previamente realizadas. Para lograr el objetivo, se necesita la participación voluntaria de los participantes que hayan sido entrevistados previamente.

Si usted accede a participar en esta entrevista, se iniciará la entrevista en la cual se le brindará la información analizada y categorizada por bloques de temas en común. La entrevista tendrá una extensión de aproximadamente 1 hora, las respuestas brindadas serán confidenciales y de ser reportadas en la investigación se hará uso de un pseudónimo. Lo que se converse en la entrevista podría ser grabado en un audio, si es que usted lo autoriza, con el fin de poder analizar a mayor profundidad las ideas que usted haya expresado. Una vez finalizada la transcripción el audio será eliminado.

La participación en esta investigación es estrictamente voluntaria y la información recabada no se usará para ningún otro propósito fuera del objetivo de la investigación del Proyecto de Tesis. Además, posterior al análisis de la información se podrá acceder a la investigación mediante el Repertorio de Tesis PUCP.

Si tiene alguna duda sobre este trabajo, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse en cualquier momento sin que eso la perjudique en ninguna forma.

Para información adicional o alguna pregunta puede dirigirse a la estudiante responsable de la investigación Nicole Poblete Rivera al correo a20152169@pucp.pe.

Desde ya le agradecemos su participación.

La conceptualización de la espiritualidad en jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana

Acepto participar voluntariamente en esta investigación conducida por Nicole Poblete. He sido informado/a del objetivo de la entrevista: validar y analizar de manera conjunta la información recabada en las entrevistas previas.

Se me ha indicado también que tendré que responder a algunas preguntas durante la entrevista, lo cual tomará aproximadamente 1 hora de mi tiempo. También se me consultó si la entrevista podría ser grabada en audio, lo cual acepto: _____ no acepto: _____

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta entrevista es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los fines de la investigación. He sido informado/a de que puedo hacer preguntas sobre el trabajo en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. Además, se me ha informado que, de aceptar la grabación del audio, este será destruido una vez finalice la investigación.

De tener preguntas sobre mi participación, puedo contactar a Nicole Poblete Rivera al correo a20152169@pucep.pe

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

Nombre del Investigador/a

Firma del Investigador/a