



UNIVERSIDAD
DON VASCO, A. C.

UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN N° 8727-25 A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**DIFERENCIAS EN EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN PERSONAS QUE
PROFESAN UNA RELIGIÓN Y LAS QUE SE
CONSIDERAN ATEAS**

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

BERI SAMAI GARCIA TORRES

ASESORA: MTRA. PERLA LIZBETH URIBE CARMONA

URUAPAN, MICHOACÁN. A 15 DE MARZO DE 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

RESUMEN.

Hoy en día muchas personas se encuentran buscando el bienestar en todos los aspectos de su vida, sin embargo, en el presente trabajo el enfoque va dirigido hacia el bienestar psicológico cuya importancia en el ser humano es inmensurable.

Por ello, surge la siguiente pregunta de investigación.

¿Cuál es la diferencia en el bienestar psicológico entre las personas de 22 a 60 años de edad que profesan una religión y aquellas que se consideran ateas, de la ciudad de Uruapan, Michoacán?

Es por esto que se realizó una encuesta con el objetivo de que las personas cumplieran con las condiciones antes mencionadas y poder así determinar la muestra de estudio. Consecuentemente se aplicó una escala de bienestar psicológico para conocer la presencia o ausencia de este factor en cada persona de la muestra de estudio, para finalmente aplicar una entrevista semiestructurada a 6 individuos de la muestra con la finalidad de obtener mayor información de los temas que competen al presente y evitar así cualquier tipo de sesgos.

Gracias al complemento que cada instrumento y técnica de recolección brindó, fue posible dar respuesta a las interrogantes planteadas y llegar a la conclusión de que no existe diferencia en cuanto al bienestar psicológico entre personas ateas y religiosas. No obstante, en algunos componentes que forman parte de este factor sí hay diferencia significativa, como lo es la Autoaceptación, Dominio del entorno y Crecimiento personal.

De esta manera cada uno de los apartados que enseguida se encuentran, logran efectuar y formar la investigación de forma integral.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
Antecedentes.....	1
Planteamiento del problema.....	9
Objetivos.....	12
Objetivo general.....	13
Objetivos particulares.....	13
Preguntas secundarias de investigación.....	13
Hipótesis.....	14
Hipótesis de trabajo.....	14
Hipótesis nula.....	14
Operacionalización de las variables.....	14
Descripción de los instrumentos de recolección de datos.....	15
Justificación.....	17
Marco de referencia.....	19
CAPÍTULO 1.....	21
BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	21
1.1 Concepto de bienestar psicológico.....	22
1.2 Características del bienestar psicológico.....	24
1.3 Diferencias del bienestar psicológico y bienestar subjetivo.....	26
1.4 Teorías del bienestar psicológico.....	31
1.4.1 Bienestar psicológico de Seligman.....	32
1.4.2 Teoría de la autodeterminación.....	34
1.4.3 Teoría del bienestar psicológico de Ryff.....	37
2. Relaciones positivas.....	39
1.5 Consideraciones de psicología positiva.....	42
1.6 Religión y espiritualidad en el bienestar psicológico.....	45

CAPÍTULO 2.....	47
RELIGIÓN Y ATEÍSMO	47
2.1 Concepto de religión.	49
2.1.1 Diferencia entre religiosidad y espiritualidad.	54
2.1.2 Religiosidad extrínseca e intrínseca	58
2.1.3 Diferencias de una persona devota y de una persona creyente.	60
2.1.4 La neurobiología de la religión.	62
2.2 Tipos de religiones en México	66
2.3 La fe como psicoterapia	69
2.3.1 La necesidad de Dios.	71
2.4 Definición de ateísmo.....	73
2.4.1 Tipos de ateísmo	75
2.4.2 Razones de la conversión al ateísmo.	77
CAPÍTULO 3.....	80
METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	80
3.1 Descripción metodológica.....	80
3.1.1 Tipo de enfoque	81
3.1.2 Tipo de diseño.....	84
3.1.3 Tipo de estudio.....	87
3.1.4 Tipo de alcance	88
3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	89
3.2 Población y muestra.....	95
3.3 Descripción del proceso de investigación.	97
3.4 Análisis e interpretación de resultados.....	100
3.4.1 Análisis de la encuesta	100
3.4.2 Análisis de los resultados de la escala de bienestar psicológico de Ryff del grupo religioso.	108
3.4.3 Análisis de los resultados de la escala de bienestar psicológico de Ryff del grupo ateo.....	115
3.4.4 Análisis comparativo del nivel de bienestar psicológico entre personas que profesan una religión y las que se consideran ateas.....	118

CONCLUSIONES	150
REFERENCIAS	155
Bibliografía.....	155
Mesografía	156
ANEXOS.....	1

INTRODUCCIÓN

En el presente documento se expone la investigación realizada acerca de la diferencia del bienestar psicológico entre personas que profesan alguna religión y aquellas consideradas como ateas. Para ello, a continuación, se presenta cada paso llevado a cabo para realizar y culminar el presente reporte de investigación.

En el primer apartado se describen los elementos que son necesarios para que el lector tenga una perspectiva general de la investigación. Enseguida se encuentran dos apartados divididos en capítulos, en los que se describe a detalle cada variable de estudio, además de un tercer capítulo en el que se exponen todos los elementos metodológicos necesarios para este estudio, concluyendo con el análisis de los resultados obtenidos de la muestra de estudio; lo anterior se respalda con la bibliografía, mesografía y anexos requeridos.

Antecedentes.

Es indispensable resaltar ante cualquier reporte de investigación todos aquellos estudios llevados a cabo con anterioridad, debido a que estos contribuyen a determinar el punto en el que cierto tema se encuentra en el mundo de la investigación, y además brinda conocimiento acerca de las limitaciones y avances con los que se cuenta en el presente. Por ello, dentro de este apartado se plasman algunas investigaciones anteriormente realizadas, las cuales tienen cierta relación con el tema tratado en el presente documento.

Cabe destacar que las investigaciones encontradas no hacen alusión total al tema de interés, por lo que, debido a tal ausencia, se tomaron aquellas que se encuentran vinculadas a la principal variable de estudio que es el bienestar psicológico, dado que fue difícil encontrar estudios que encajaran a la perfección con la muestra de estudio seleccionada para la presente investigación.

Desde esta perspectiva, se puede entender el bienestar psicológico como un constructo multidimensional cuyos ejes y dimensiones abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, la manera de estar en el mundo, la valoración que hace y significado que otorga a su realidad.

Asimismo, es necesario entender el término bienestar psicológico, el cual va relacionado con la valoración que el sujeto hace respecto a su medio ambiente, al mundo en el que vive y la importancia que le da a esa realidad que mantiene, además que es un estudio desde un ámbito multidimensional, relacionado de igual manera con la forma en que los individuos enfrentan y sobresalen las adversidades día con día (Romero, Brustad y García, 2007).

Sobre dicha temática, Campos (2018) realizó un reporte de investigación en la Universidad Privada de Lima, el cual lleva el nombre de “Bienestar Psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una Universidad privada de Lima”; su objetivo general consistió en esclarecer si existe relación entre el bienestar psicológico con las variables “sociodemográficas” de semestre de estudios y género, así como también si existen diferencias al interior de estos dos grupos.

La muestra utilizada para la investigación fue de 104 estudiantes de la Facultad de Psicología, los cuales fueron divididos en dos grupos: el "A", integrado por alumnos de 1º, 2º y 4º semestre, y el "B", formado por alumnos desde 5º a 10º semestre; tales grupos estaban formados de manera mixta, es decir, por hombres y mujeres. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística.

Se utilizó como instrumento de recolección de datos la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la cual cuenta con un total de 84 ítems, que se presentan en forma de escala Likert por cada ítem. Para el procedimiento de la recolección de datos, se realizó primeramente una división entre los alumnos de acuerdo con el grado de estudios; posteriormente, se pasó a la aplicación del instrumento; luego se comenzó con la puntuación e interpretación y finalmente se realizó una base de datos en el programa Excel, donde se plasmaron los resultados obtenidos en el test.

Para la obtención y análisis de resultados se utilizó el coeficiente de correlación de phi mediante la prueba T, en donde se establece que los percentiles del 1 al 49 son interpretados como un nivel de bienestar psicológico bajo. Se determinaron las siguientes puntuaciones, acordes a cada una de las dimensiones o aspectos que forman parte del bienestar psicológico de Ryff: una puntuación baja, 34 y 60, y una alta, 61 y 80, trayendo la Autoaceptación una media de 55.9; en las Relaciones Positivas se extrae una media de 56.7; dentro de Crecimiento Personal se encuentra una media de 65.5; en el Manejo del Ambiente se obtuvo una media de 59,9; en el aspecto de Sentido de Vida 60.3 y en Autonomía 59.7, finalmente en Bienestar Psicológico la media es de 57.5.

Se concluye, con base en los resultados, que no hay una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico con respecto a las variables de estudio y las sociodemográficas, habiendo una correlación poco marcada con el género, lo cual, según Ryff (referido por Campos, 2018), podría deberse a que la discriminación realizada hacia el sexo femenino puede ser un detonante negativo de bienestar psicológico, trayendo así afección en el mismo. Además, no hubo tanta relación entre la variable de estudio (bienestar psicológico) y los factores según el modelo de Ryff, como lo fue en los factores: autoaceptación, relaciones interpersonales, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de la vida y autonomía. Por lo que al haber poca relación entre las variables se señala que es necesario seguir investigando ante este tipo de temas y así estudiar su aparición, curso y antecedentes.

La siguiente investigación retomada fue realizada por López (2016), en la ciudad de México, en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Su reporte de investigación llevó el título de “Estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes”. Su objetivo general fue: analizar la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes estudiantes de la zona metropolitana de la Ciudad de México.

La muestra empleada para la investigación estuvo conformada por 701 adolescentes estudiantes, ya sea de bachillerato o secundaria, los cuales tenían una edad comprendida entre los 12 y los 18 años; podrían ser estudiantes de escuelas públicas o privadas, siempre y cuando se encontraran dentro de la zona

metropolitana de la ciudad de México. El porcentaje concreto de estudiantes según su género era de 50.2% de hombres y 49.8% mujeres.

Se utilizaron tres instrumentos para la recolección de datos, uno de ellos fue la Cédula Sociodemográfica del Adolescente y su Familia, el segundo instrumento recibe el nombre de “Escala de Afrontamiento para Adolescentes” (ACS), el tercer instrumento utilizado fue la “Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes”

Dentro de los resultados se encontró que, dentro de la variable de estrategias de afrontamiento, la mayormente registrada fue la de Esforzarse y tener éxito, con una media de 3.61; mientras que la menos registrada fue la de Acción social, con una media de 2.04; el alpha que se obtuvo fue de $\alpha = .838$. Dentro de los estilos de afrontamiento, el denominado Productivo fue el que tuvo una media de 3.31, siendo este el más alto, mientras que el de Referencia a otros es el más bajo, con 2.56 y un alpha de $\alpha = .698$.

Además, dentro de la variable bienestar psicológico, la media más alta es la perteneciente a Planes a futuro, con una media de 3.08 y Rechazo personal se constituye como la más baja, con una media de 2.41, mientras que el alpha fue de $\alpha = .737$.

Con respecto a, la variable de afrontamiento de acuerdo con el sexo, se encontraron también diferencias significativas, puesto que el género masculino expresó que lleva a cabo el afrontamiento mediante Estrategias de Acción Social y Actividad Física, mientras que el género femenino dijo que las estrategias utilizadas

son, Resolver el Problema, Reservarlo para sí, No Afrontamiento, Autoinculparse, Reducción de la Tensión, Preocuparse y Apoyo Social.

También hubo diferencias estadísticamente significativas dentro de la misma variable de bienestar psicológico según el sexo, en donde dos funciones: Planes a futuro y Crecimiento personal se presentan en un nivel más alto, con una media en hombres de 3.00 y 2.89 y en mujeres de 3.15 y 3.06.

La correlación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, se dividieron en dos partes: las positivas las cuales fueron las dimensiones de Relaciones Positivas, Buscar Apoyo Social, Resolver el Problema y Buscar Pertenencia. Dentro del rubro negativo, se encuentran las dimensiones de Autoaceptación, Autoinculparse, No Afrontarlo y Resolverlos para Sí, Control Personal y Reducción de la Tensión.

Por último, la correlación existente entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento también se obtuvieron en dos partes, la positiva y la negativa. En lo positivo, las medias más altas que se obtuvieron fueron, Relaciones Positivas y el Estilo Productivo; por otro lado, las dimensiones negativas encontradas fueron: Autoaceptación y el Estilo Improductivo.

Gracias a todo lo anterior, se puede concluir que sí existen diferencias significativas entre las variables estrategias de afrontamiento, estilos de afrontamiento, bienestar psicológico y de alguna manera en función con el sexo. Pues referente a esto último, las mujeres tienen mejor repertorio para el afrontamiento, a diferencia de los hombres.

La última investigación estudiada es aquella que realizó Belmont (2019), la cual lleva el título de “Contrato laboral y su impacto en la calidad de vida en el trabajo y bienestar psicológico percibido en profesionales de la salud”, realizada en la Ciudad de México.

El objetivo general planteado para dicha investigación es, analizar la relación existente entre el contrato laboral con la percepción de calidad de vida en el trabajo y bienestar psicológico, así como significación del trabajo en odontólogos de la alcaldía Álvaro Obregón, pertenecientes a la Secretaría de Salud de la Ciudad de México.

La muestra utilizada para esa investigación estuvo conformada por 36 profesionales de la salud bucal de la alcaldía Álvaro Obregón, con un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 7%, debido a la rotación del personal. Los participantes fueron 19 hombres y 17 mujeres, 13 de los cuales se encuentran en condiciones laborales de base, 14 formalizados, 8 por honorarios y 1 pasante.

Las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron: la Escala de Calidad de Vida en el Trabajo, en relación a variables sociodemográficas, el Test de Solución de Problemas, Bienestar Psicológico y Red Semántica de Trabajo. El procedimiento que se llevó a cabo para la realización de la investigación fue primeramente establecer un acercamiento con los profesionales de odontología para la aplicación de la batería de instrumentos ya mencionados. Se estudió utilizando un modelo de ecuaciones estructurales para graficar un análisis de ruta, para obtener las relaciones existentes entre las variables. Enseguida, se realizó el

análisis de la red semántica, obteniéndose así los resultados en datos cualitativos y cuantitativos.

En torno a la Calidad de Vida del Trabajo (CVT) en relación al género, los puntajes fueron de 845 en hombres y 819 en mujeres, mediante una prueba de Kolmogórov-Smirnov (K-S) obteniéndose un valor de p de 0.35, no significativo; en la prueba Mann -Whitney el valor de p es de 0.17, no significativo, lo que da como resultado el rechazo de las hipótesis nulas. En torno al Bienestar Psicológico (BP) y el género, los puntos son de 84 y 81 en hombres y mujeres. Los datos en relación al estado civil y con la CVT son de 828 y 828 y BP de 82 y 83, correspondientes a profesionales casados y solteros. Además, se compararon los trabajadores con y sin descanso, en donde los valores en torno a la CVT fueron de 819, 839 y BP de 82, 83; los cuales presentan un valor en p en K-S de 0.57 y de 0.96 en M-W. Por último, se consideró a los Centros de Salud mediante el Test de Barlett con un valor de p de 0.93.

Se puede concluir que el contrato laboral impacta de manera directa con la calidad de vida en el trabajo, así como con el bienestar psicológico, puesto que hay mejor calidad de vida laboral en aquellos trabajadores que se encuentran de planta, luego aquellos que tienen contrato provisional y en un menor grado se encuentran los que no tienen asegurado por ningún medio su trabajo. Dentro de los datos obtenidos en la red semántica, se obtuvieron 39 conceptos, de los cuales los dos principales son: el compromiso y la responsabilidad. Además, la satisfacción con el trabajo es modificable debido a las mismas condiciones en las que se encuentre el trabajo. Por otro lado, el tiempo de traslado cambiará el bienestar psicológico de

cada trabajador, dado que se encontraron trabajadores que duraban más de dos horas para llegar a su trabajo, y el resultado de bienestar psicológico fue más bajo que el resto de los encuestados que vivían más cerca del lugar de trabajo.

Planteamiento del problema.

Desde los primeros años de vida de la humanidad, se ha presentado una necesidad inmensa por buscar alguna cosa, situación o persona en la cual creer y es así como se puede conocer gracias a la historia que, desde épocas muy antiguas, el hombre ya comenzaba a construir sus propias deidades en las cuales depositaba toda su fe y confianza rindiéndoles, así, adoración e incluso sacrificio como respuesta de agradecimiento o para poderles demandar ayuda para ciertas circunstancias.

Pese a que la manera en que el hombre concibe las deidades se ha modificado con el transcurso de los días, dividiéndose en sectas o como actualmente se conoce, en religiones, con distintas doctrinas y formas de percibir la vida, con todo ello todas recaen en un solo punto, el cual consiste en creer en algo más que la vida natural que se conoce. A pesar del cúmulo de antecedentes acerca de creencias en dioses que la humanidad tiene, se ha observado desde hace poco tiempo el incremento de personas ateas día a día.

De hecho, existe una encuesta realizada en el 2017 (referida por Padinger, 2018), a distintos países del mundo en los que se establece cuáles son los países con mayor y menor población religiosa; en dicho trabajo se refleja que el país más

religioso es Bangladés con casi un 100% de población religiosa, mientras que el país con menor porcentaje es China, con un 9%. Con lo que se entiende que los países más pobres son los que mantienen mayor índice de personas religiosas y, contrario a ello, en los países con mayor solvencia económica, el ateísmo se ve más presente.

Dentro del mismo estudio, se determinó que el mundo tenía 7,600 millones de personas y al encuestarse 68 países, el 62% de la muestra declaró que la religión es una base elemental en su vida cotidiana. De hecho, se conoció el Producto Bruto Interno Per Cápita (PBI) de cada uno de los países con mayor y menor índice de religiosidad, que se expondrán brevemente en las siguientes líneas:

Los países con mayor índice de habitantes religiosos fue el Bangladés, con casi 100% de religiosidad y su PBI en dólares es de 4,207. Níger, casi 100% de religiosidad, PBI en dólares es de 1,107. Los últimos países encontrados fueron el Yemen y Malawi, ambos con el casi 100% de religiosidad; siendo el PBI del primero de 11,720 y 1,134 del segundo.

Por otro lado, los países con menor índice de habitantes religiosos, fue primeramente China, con 9% de religiosidad, su PBI en dólares es de 15,399, luego Estonia, con 16% de religiosidad y PBI en dólares es de 29,313. Enseguida se encuentran los países de República Checa y Suecia, con 17 % de religiosidad y PBI en dólares es de 33,232 y 49,836, respectivamente. También, en esta encuesta se arrojaron resultados en torno al ámbito educativo, en el cual el 83% de las personas que se declaran religiosos también establecen tener bajos niveles de formación académica. En cuanto a la edad, el 74% de la muestra de entre 18 y 24 años declara

ser religiosa, mientras que solo el 67% de la población mayor de 65 años sigue considerándose religiosa (Padinger, 2018).

Además, en México, una encuesta realizada por el INEGI en el 2010, esclarece que 8 personas de 10 profesan el catolicismo, mientras que 1 de cada 10 personas practican el cristianismo y solo 1 de cada 20 personas declararon ser ateas. Entendiéndose, de tal manera, que México es un país sumamente religioso, incluso se puede ver que, en la actualidad, las autoridades gubernamentales reflejan a los ciudadanos el gran afecto que se le tiene a la Iglesia católica.

Sin embargo, en los últimos días se ha presentado una oleada de personas que afirman alejarse de cualquier tipo de religión, sumado, a esto comienzan a creer solo en la ciencia, devaluando cualquier creencia acerca de Dios, con ello, se puede pensar que las cifras anteriormente plasmadas en la actualidad son más elevadas.

También se encontró que gracias al gran índice de inseguridad que ha padecido el país de México, las prácticas religiosas, como el acudir a misa, han disminuido, pues solo el 61%, según el INEGI (2010) se considera religioso, mientras que el 86% sigue creyendo en una deidad.

Por otro lado, una de las metas principales de las religiones es fomentar relaciones positivas con los otros y consigo mismo, siendo esto un propósito de vida para varios, lo que lleva a relacionar este hecho con el tema de bienestar psicológico.

En la actualidad, es difícil determinar si los individuos presentan o no bienestar psicológico, ya que lamentablemente Uruapan es una ciudad que no tiene la cultura de cuidar su salud mental y mucho menos se preocupa por mantener y promocionar

el bienestar psicológico que cada individuo necesita para vivir de manera plena, saludable y estable. Las personas que son devotas a una religión, debido a sus hábitos, creencias y valores, deberían presentar un alto bienestar psicológico, aunque se han visto varias noticias en la actualidad sobre personas muy reconocidas por las Iglesias que han cometido grandes agravios ante la comunidad, por lo cual este supuesto se ve disminuido. La sociedad está llena de prejuicios y sesgos en base a la religión y al ateísmo; si a esto se le suma la falta de información que hay sobre el bienestar psicológico, la realidad es que la población se encuentra en gran ignorancia respecto a estos temas.

Por muchos años, la religión ha sido tomada como una estabilidad positiva para sus seguidores, sin embargo, se desconoce si esto es realmente así, debido a ello surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la diferencia en el bienestar psicológico entre las personas de 22 a 60 años de edad que profesan una religión y aquellas que se consideran ateas, de la ciudad de Uruapan, Michoacán?

Objetivos.

Tal como mencionan Martínez, Briones y Cortés (2013), los objetivos son de suma relevancia para una investigación, ya que indican lo que se espera de dicho trabajo y establecen la manera en que se alcanzará el resultado. Por ello, se exponen a continuación las directrices que determinan la meta a la que se pretende llegar a través de la presente indagación.

Objetivo general.

Analizar la diferencia entre el nivel de bienestar psicológico presente en personas de 22 a 60 años de edad que profesan una religión y aquellas que se consideran ateas, de la ciudad de Uruapan, Michoacán.

Objetivos particulares.

1. Definir teóricamente el término bienestar psicológico.
2. Detectar los componentes del modelo de bienestar psicológico.
3. Reconocer las características de una persona religiosa.
4. Describir las características de una persona considerada como atea.
5. Identificar, a través de una encuesta, a las personas religiosas y ateas de 22 a 60 años de edad para detectar la muestra de estudio.
6. Evaluar el bienestar psicológico utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en personas de 22 a 60 años de edad que profesen una religión y en personas consideradas como ateas.
7. Identificar los rasgos o características que propician y obstaculizan la presencia de bienestar psicológico en ateos y religiosos.

Preguntas secundarias de investigación.

¿Qué es bienestar psicológico?

¿Cuáles son los componentes del bienestar psicológico?

¿Qué aspectos caracterizan a una persona atea?

¿Cómo se describe una persona religiosa?

¿Cuál es la diferencia de bienestar psicológico en personas ateas y religiosas?

¿Una persona creyente está más satisfecha que una persona atea?

Hipótesis.

A partir del objetivo general y el alcance del presente estudio, se formularon las siguientes explicaciones iniciales sobre la realidad examinada.

Hipótesis de trabajo.

Existe una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de bienestar psicológico entre personas religiosas y personas consideradas como ateas, de la ciudad de Uruapan, Michoacán, comprendidas en el rango de 22 a 60 años de edad.

Hipótesis nula.

No existe una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de bienestar psicológico entre personas religiosas y personas consideradas como ateas, de la ciudad de Uruapan, Michoacán, comprendidas en el rango de 22 a 60 años de edad.

Operacionalización de las variables.

De acuerdo a la investigación, la variable denominada como bienestar psicológico fue medida por medio de la prueba de Modelo de Bienestar Psicológico

de Ryff, la cual mide 6 dimensiones distintas que conforman el bienestar psicológico, las cuales son:

- Crecimiento personal: hace referencia a la dedicación que el sujeto le pone a su desarrollo individual.
- Autonomía: la cual habla acerca de la necesidad del individuo de buscar su independencia y mantener su personalidad.
- Relaciones positivas: en donde el establecimiento de relaciones estables es elemental para sentirse bien consigo mismo y con el exterior.
- Autoaceptación: es la capacidad de sentirse bien consigo mismo y de aceptarse tal cual es.
- Propósito en la vida: se refiere al establecimiento de metas y objetivos que le adhieren significado y valor a la vida.
- Dominio del ambiente: en este se habla sobre la habilidad que el individuo tiene para construir contextos favorables.

El instrumento referido, según Ryff (referido por Véliz, 2012) contiene 6 subescalas, siendo un instrumento tipo Likert, donde las respuestas varían desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo.

Descripción de los instrumentos de recolección de datos.

Dentro de la presente investigación se utilizaron dos instrumentos, cuya aplicación se realizó mediante dos técnicas: una encuesta y una entrevista semiestructurada.

Para López y Fachelli (2015), la encuesta es una técnica que pretende recoger datos sobre cierto tema a estudiar a través de un breve interrogatorio o cuestionario que ya está predeterminado, cuyas preguntas buscan la obtención de la mayor información posible; en esta modalidad, regularmente los datos de los encuestados son anónimos y la técnica se utiliza o se aplica a poblaciones grandes.

La encuesta a utilizar posee 33 reactivos cerrados y 2 más de respuesta abierta, los cuales pretenden seleccionar a través de las respuestas de los sujetos a aquellos que cumplen con las características necesarias para formar parte de la muestra de estudio.

“La entrevista es una técnica de recogida de información que además de ser una de las estrategias utilizadas en procesos de investigación, tiene ya un valor en sí misma” (Folgueiras, s.f., p. 2).

La entrevista semiestructurada es para Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013), una técnica con grandes ventajas de adaptación, de aclarar términos, disminuir formalismos y de gran flexibilidad debido a que las preguntas previamente planteadas pueden ajustarse o modificarse según las necesidades y rumbo de la entrevista.

Lo anterior establece que la entrevista es de las técnicas mayormente utilizadas en una investigación y esto sucede porque, al ser su formato un cuestionario, las preguntas realizadas ya van enfocadas hacia un mismo sentido, lográndose así la mayor obtención de información posible, incrementando su valor como técnica de recolección de datos.

Justificación.

La religión ha sido uno de los temas más polémicos desde que se tiene uso de razón, debido a que, al ser un fenómeno no científico y mucho menos comprobable, las disputas de estos temas son mayores. Si a lo anterior se le suma el hecho de que en México no existe una religión como tal, sino que existen varios tipos y subtipos de las mismas, generándose así una gran variedad de creencias, normas y puntos de vista respecto de ciertas situaciones, entonces se puede comprender la importancia de estos temas para la sociedad.

Dentro de esta investigación se encuentra el tema de bienestar psicológico, lo cual es de suma importancia que el lector logre comprender la diferencia existente entre religión o ateísmo respecto al bienestar psicológico, puesto que al ser un tema en que la mayoría de la sociedad se encuentra inmersa, comprenderá con esta investigación por qué existe diferencia o igualdad de bienestar psicológico presente en ambas muestras.

Gracias a la realización de este proyecto, se logrará despertar el interés del lector, puesto que si bien estos temas de religión, ateísmo y bienestar psicológico, son reconocidos por la mayor parte de la población, la realidad es que no ha existido como tal una investigación que relacione estos tres factores y que, además, compare entre un sector y otro, lográndose además, con los resultados, identificar la utilidad de una creencia para el bienestar de una persona creyente o, por el otro lado, la utilidad del no creer para la formación del bienestar psicológico de una persona atea, para identificarse en dónde predomina este factor.

Esta investigación es de gran utilidad para la muestra, pues les servirá como orientación para el reconocimiento de la realidad tanto de los ateos como de las personas que profesan una religión. Además, con el presente estudio se logrará comprender hasta cierto punto las acciones que cada uno de estos sectores realiza, puesto que el bienestar psicológico incluye varios aspectos, algunos de ellos tienen que ver con la relación que se tiene con el exterior. Por último, les ayudará a reconocer aquellos aspectos en los que necesitan intervenir en caso de que consideren que el bienestar psicológico es bajo.

Como se sabe, la psicología es la ciencia encargada del estudio de la conducta del ser humano, donde además se enfoca en estudiar cómo el entorno favorece o limita a que se den cierto tipo de conductas. Al tener un papel la religión y el ateísmo dentro del entorno de los individuos, ambas posturas repercuten directamente tanto en la forma de pensar como de actuar de los seres humanos, por lo que también compete al psicólogo estudiar estos factores y comprender hasta qué grado determinan los comportamientos y pensamientos de los individuos.

Por lo anterior, se considera que la importancia del presente estudio es alta puesto que, al ser tanto el ateísmo como la religión esquemas establecidos en las personas, su andar diario se ve influenciado por estas.

Además, que desde hace poco tiempo la psicología ha comenzado a implementar prácticas que giran en torno al encuentro de la espiritualidad del ser humano consigo mismo; en dicho escenario, la presente investigación brindará

información de la espiritualidad y su cercanía o lejanía con el ser humano, sea o no creyente.

A la ciencia en general, le será de gran beneficio, dado que no existen investigaciones en la actualidad que indaguen a profundidad sobre los aspectos de bienestar psicológico en creyentes o ateos, a pesar de que son temas conocidos; además, al leer este documento, se generará el interés por investigar más a detalle todos los pormenores que caracterizan a las muestras de investigación.

Marco de referencia.

Gracias al estudio realizado por la Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México (s.f.), se sabe que Uruapan fue considerado en sus tiempos como un pueblo prehispánico, dado que la mayoría de sus habitantes eran tarascos. En cuestión religiosa, se dice que fue un pueblo evangelizado por Fray Juan de San Miguel, considerado hoy en día como el fundador del mismo. Pero no fue hasta el año de 1822 que se le denominó como ayuntamiento y en 1858 ya se le dio el nombre de Ciudad del Progreso.

Para la Dirección Nacional Adjunta de Planeación Microregional (referido por la Unidad de Microregiones, 2013), el municipio de Uruapan colinda al norte con Los Reyes, Charapan, Paracho y Nahuatzen; al este con los municipios de Tingambato, Ziracuaretiro, Taretan, Nuevo Urecho y Gabriel Zamora; al sur con Parácuaro, Tancítaro y Nuevo Parangaricutiro; por último, al oeste con Tancítaro, Peribán y Los Reyes.

En la actualidad, no se cuenta con una cifra exacta de los habitantes que viven en mencionada ciudad, sin embargo, hay un censo registrado por última vez por el INEGI en el año de 2010, el cual menciona que en ese tiempo la población constaba de 315, 350 habitantes. Al ser casi ya diez años en que se llevó a cabo este censo, se espera que la población haya aumentado considerablemente.

En torno a estadísticas de religiones dentro de la ciudad, realmente no se tienen datos recientes. El último estudio encontrado data del año 2000 y fue efectuado por la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI); en el documento expresa que la religión católica prevalecía sobre el resto de las religiones, puesto que, del total de los habitantes encuestados, 217,833 ciudadanos afirmaron practicar la religión católica, mientras que 8,697 dijeron profesar alguna religión distinta a la católica (aunque no se categorizó a las distintas religiones que profesaban), por último, 3,109 habitantes mencionaron no practicar ninguna religión.

Uruapan es una ciudad guiada por su cultura, sus habitantes se rigen durante la mayor parte del año conforme a las normas que la misma religión va imponiendo, puesto que es una ciudad que le da bastante importancia a las tradiciones y acciones religiosas, como lo son las fiestas de barrio, la del Domingo de Ramos, la Candelaria, Día de Muertos, Navidad, entre otras, por lo que la religión es un pilar fundamental de esta sociedad; no obstante, el incremento de personas ateas y personas ajenas a este tipo de rituales o costumbres que se llevan a cabo, principalmente por la Iglesia católica, ha estado en aumento día con día, viéndose mayormente en personas estudiantes de licenciaturas y posgrados, o bien, ya profesionistas.

CAPÍTULO 1

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Entender el concepto de bienestar psicológico ha sido un reto para los seres humanos, dado que desde hace ya varias décadas se ha tratado de definir de manera clara, sin embargo, se ha producido un sinfín de conceptos con los cuales el bienestar se ha confundido o relacionado.

Para comenzar, la palabra bienestar se ha relacionado con felicidad, satisfacción, salud y calidad de vida, entre otras, no encontrando la diferencia esencial existente entre estos conceptos.

Incluso Ryan y Deci (referidos por Velásquez y cols., 2008), establecieron que las primeras investigaciones realizadas sobre el concepto de bienestar se abordaron en dos vertientes: la primera habla acerca de la relación del mismo con la felicidad, siendo esta el indicador de la calidad de vida del individuo; la segunda establece su relación con el desarrollo del potencial del ser humano.

Ante lo anterior, es importante esclarecer qué se entiende por el término “bienestar”, por ello, enseguida se establecerán los conceptos enfocados al bienestar psicológico, por lo que es importante comprender el primer término.

“Bienestar se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y ayudan a lograr el estado óptimo de salud física, social y espiritual de la persona” (Bernad, 2008, p. 48).

Aunado a la cita anterior, se puede entender que el bienestar son las valoraciones y conductas que el individuo toma y que estas logran en él eficacia en tres ámbitos: físico, social y espiritual, comprendiéndose así que, para lograr el cumplimiento de bienestar en un individuo, es indispensable que haya plenitud en estas tres áreas.

1.1 Concepto de bienestar psicológico.

Ahora, en las líneas siguientes se abordará las definiciones y conceptos del bienestar psicológico desde distintos autores y perspectivas, con la finalidad de tener una visión más global de lo que el bienestar psicológico respecta.

Para Bernad (2008), el bienestar psicológico está íntimamente ligado al concepto de felicidad e incluso los considera sinónimos, en esta noción hay un estado en el individuo de satisfacción o complacencia personal, además, el estado de ánimo dominante en el sujeto con bienestar psicológico es, en la mayor parte del tiempo positivo y constructivo, posicionándose sobre lo negativo. También, este autor establece que para evaluar el concepto de bienestar psicológico se deben de tomar en cuenta varios ámbitos: el área de las necesidades primarias, que deben estar plenamente satisfechas; el área de una autovaloración positiva, refiriéndose específicamente a la autoestima; enseguida se encuentran las buenas relaciones interpersonales que se deben mantener entre los distintos grupos, junto con la intención de resolver conflictos; por último, está la actitud positiva que se tiene respecto al futuro.

Este autor, por otro lado, también establece que bienestar psicológico puede entenderse como el crecimiento de aspectos positivos, generándose la capacidad de autoaceptación, de interacción afectiva con terceros y el desarrollo de pensamientos y creencias que propician la plenitud total de la vida.

Dentro de las expresiones anteriores, se puede comprender que el bienestar psicológico debe de ser abordado y entendido desde distintas representaciones, dado que no funge como un fenómeno individual, sino que el bienestar depende de varios factores y, a su vez, de este dependen otros aspectos.

También puede definirse como una vivencia llena de alegría y satisfacción juntamente con la percepción positiva de la vida, atribuyéndole sentido y valor. En este sentido, también se ven inmersos dos componentes para lograr la comprensión total de este fenómeno, que son la experiencia y sensación de dicha experiencia del individuo. Además, está nuevamente relacionado con la felicidad según indica Lyubomirsky (referido por Fernández, 2015).

Por otro lado, Diener (citado por Fernández, 2015, p. 31), plasma que bienestar psicológico es el “desarrollo de capacidades y fortalezas personales que ayudan a la percepción positiva de las cosas y a disfrutar de la vida”.

Este autor lo define desde un punto de vista más individual, ya que, según afirma, se debe de contar con capacidades y fortalezas para poder generar una percepción positiva del entorno, por lo que, si no se lograra esto, por ende, no habría disfrute de la vida. Con esta definición, se entiende que es meramente trabajo del

individuo desarrollar el bienestar y no se ven influenciados otros factores para su existencia, como sucedía en las definiciones anteriores.

El bienestar psicológico es un concepto que, como ya se ha mencionado, es muy amplio; visto desde distintos autores, contiene varias dimensiones: para Muñoz (2019), estas giran en torno a lo social, a lo subjetivo, psicológico y a la salud, que conducen al individuo a un funcionamiento positivo; además, tiene mucho que ver con la capacidad de afrontamiento que poseen las personas, puesto que se relaciona con la forma en que resuelven los problemas y enfrentan los retos, así como la sensación que tienen de la vida misma.

Si bien cada autor presenta una noción diferente, cabe resaltar que es necesario sumergirse en cada una de ellas para implementar aspectos importantes que resultan faltantes en ciertos conceptos, para concretarlos, sumarlos e implementarlos a una sola definición más integral y comprensible.

1.2 Características del bienestar psicológico.

Bradburn (referido por Vega, 2017), sugiere que bienestar está ligado al potencial humano y al crecimiento de cada uno de los individuos, sirviendo estas dos perspectivas como señales del funcionamiento positivo de la persona en el medio ambiente.

A partir de lo anterior, refiere que el término bienestar psicológico mantiene la capacidad de ser comprendido como el componente del ser humano que permite y genera el desarrollo de la capacidad máxima del individuo para identificarse,

expresarse y sentirse como un ser pleno en su máximo potencial. Es decir, el bienestar psicológico le brinda al ser humano la oportunidad de desarrollar elementos distintos que permiten que su funcionamiento cotidiano se encuentre mayormente en el ámbito positivo.

El bienestar psicológico también es relacionado con temas de salud mental en donde debe de haber equilibrio entre la salud física y mental para la existencia de bienestar en el individuo; de lo contrario, no se puede hablar de salud y mucho menos de bienestar, ya que debe de haber equilibrio entre estos dos tipos de salud para poder considerársele como tal (Jahoda, referido por Vega, 2017).

Por otro lado, Keyes (citado por Vega, 2017, p. 38), establece que, “son tres dimensiones para evaluar la salud mental. La primera dimensión es el bienestar subjetivo, la segunda es bienestar psicológico [...] finalmente, la tercera dimensión se denomina bienestar social”.

Este autor menciona, a diferencia del anterior, que no puede existir relación alguna entre salud mental y bienestar psicológico, si no hay interacción entre tres tipos de bienestar: el subjetivo, el psicológico y social. De hecho, este término se refiere como una valoración que el individuo que la posee hace respecto a la situación y de su mismo funcionamiento dentro de los distintos grupos sociales en los que se desenvuelve a diario.

Vásquez (referido por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016) indica la relación de bienestar con felicidad y señala que el tener bienestar no implica solamente la presencia de experiencias positivas y el alejamiento de las negativas, sino que se

refiere a la capacidad y decisión de vivir de forma plena con todo tipo de experiencias por las que se atraviesan en las diferentes etapas y situaciones de la vida.

“Es evidente que nuestro bienestar psicológico está muy ligado a la percepción de nosotros mismos” (Worchel, Cooper, Goethals y Olson, 2002, p. 84).

Gracias a esto se logra saber que el factor de bienestar psicológico también se ha relacionado con la autoimagen, con los pensamientos, percepciones y evaluaciones que cada individuo establece de sí mismo, indicando así que entre más positivas sean las evaluaciones, mayor bienestar tiene la persona.

Según Paredes, Díaz, Lares y Carvajal (2014), el bienestar psicológico tiene dos características: la primera es la personalidad, sobre la cual se establece que es una organización interior, la cual determina la forma en la que los individuos reaccionan y actúan ante distintas circunstancias. La segunda característica que el bienestar posee es la satisfacción de vida, la cual se comprende como una valoración positiva que los individuos realizan de su propia existencia, la cual puede ser de forma general o de aspectos muy particulares o importantes como la familia, amigos, trabajo o problemáticas específicas.

1.3 Diferencias del bienestar psicológico y bienestar subjetivo.

El bienestar psicológico ha sido confundido con bienestar subjetivo e incluso han sido tomados como sinónimos; aun en la actualidad, varios de los autores que se han dedicado al estudio de estas concepciones, los adjudican como equivalentes.

Sin embargo, existe una diferencia elemental entre ambas categorías. La finalidad de este apartado consiste en dar a conocer la característica central de cada uno de estos, ya que, si bien son muy parecidos, la realidad es que su etiología y objetivo son distintos.

“Algunos autores delimitan el constructo de bienestar subjetivo representante de la concepción hedonista y el bienestar psicológico de la concepción eudaimonia”. (Vega, 2017, p. 36).

Lo anterior es una de las características diferenciales entre un bienestar y otro, puesto que, como varios autores establecen, el subjetivo aborda un enfoque hedonista y el psicológico, un enfoque eudaimónico, por lo que, para distinguir entre ambos, se debe entender a qué se refieren estas dos perspectivas de bienestar.

Para Paredes, Díaz, Lares y Carvajal (2014), el bienestar subjetivo es aquel que tiene que ver con la felicidad de cada uno de los individuos, la cual está basada en el placer por encima del displacer que puede vivir una persona, además, está enfocada en las respuestas de afecto y satisfacción que el sujeto evoca en su vida.

“[...] existen perspectivas que consideran el bienestar como la presencia de emociones positivas y la ausencia (o menor medida) de emociones negativas; perspectivas comúnmente llamadas hedónicas” (Vásquez et al., citados por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016, p. 2).

Ante lo anterior, es posible entender el bienestar subjetivo como la sobrecarga de emociones percibidas como positivas del sujeto y la mínima presencia de las negativas, es decir, dentro de este enfoque, el bienestar es atribuido a la presencia o

ausencia de ciertas emociones, por ende, al estar un individuo envuelto constantemente en situaciones que le provoquen alegría, satisfacción, amor, entre otros sentimientos, se puede decir que posee bienestar.

Diener (referido por Gaxiola y Palomar, 2016) afirma que la perspectiva hedónica del bienestar está determinada por la presencia de afectos positivos y la ausencia de afectos negativos, siendo clave para este tipo de bienestar los altos niveles de satisfacción que posee la persona. Además, hay determinantes de este bienestar, las cuales están relacionadas con varias conductas y comportamientos que adquiere el ser humano en distintas áreas, las cuales oscilan entre áreas de salud física, mental y ajuste social. En este contexto, se espera que estos comportamientos en las áreas mencionadas generen en el individuo sentimientos de plenitud, satisfacción y productividad en su vida.

Lo que significa que el ser humano, al contribuir con sus conductas y acciones a la salud tanto física como mental y al establecimiento de relaciones humanas adecuadas y sanas, está contribuyendo a la vez al desarrollo de bienestar, puesto que, según este autor, lo físico, mental y social es de suma importancia para que el individuo pueda estar en plenitud y satisfacción consigo mismo y, por ende, con los otros.

Es imposible dejar de pensar sobre lo que pasa si alguna de estas áreas no se ve plenamente desarrollada en el individuo, ya que el bienestar se logra con la satisfacción de estas tres esferas de la vida, por lo que, si no hay un efectivo

desarrollo en alguna de ellas, entonces no podría decirse que tal persona tiene bienestar.

“El bienestar subjetivo se define como una amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida” (Diener, Suh, Lucas y Smith, referidos por Romero, Brustad y García, 2007, p. 33).

Cabe resaltar que, dentro del bienestar subjetivo o visión hedónica, existen dos componentes esenciales que precisamente hacen esta perspectiva de bienestar, los cuales son los afectos y la satisfacción de la vida. Esto incluye las respuestas emocionales de los sujetos, lo cual se relaciona con los afectos o sentimientos que emiten los individuos para con su entorno; también menciona la cita que incluye juicios globales de la satisfacción de la vida, lo cual hace referencia a que la persona con bienestar compara sus logros con sus metas, es decir, lo que tiene en el presente y que aspira para el futuro, sin sentirse frustrada, sino expresando satisfacción.

Como ya se recalcó con anterioridad, el bienestar psicológico es abordado desde una perspectiva eudemónica, la cual, según Huta (referido por Gaxiola y Palomar, 2016), se enfoca al desarrollo en la persona de virtudes, habilidades y la excelencia, es decir, se enfoca en todos los elementos positivos o atributos que forman parte de la vida del ser humano, dejando en segundo plano lo que posee de negativo el sujeto.

Como se puede ver, en la anterior definición se inclina más hacia la persona, a sus atributos, a resaltar lo positivo de ella, ya que esto le trae bienestar a la persona y no niega la parte negativa del hombre, sino que solamente la ignora, no enfocándose en ella.

Aquí se puede conocer una de las principales diferencias que existen en las definiciones de bienestar abordadas, puesto que la primera va enfocada más a la parte afectiva, a la vivencial, a la experimentación de situaciones agradables o desagradables que hacen que la persona se sienta de cierta manera, y si se encuentra en un estado mayor de emociones y sentimientos positivos, entonces puede decirse que tiene bienestar, según la parte hedonista. Según el enfoque eudonómico, se enfoca a aquello que desarrolla el potencial del ser humano.

“La segunda de las perspectivas, tan antigua y tan actual como la perspectiva hedónica, propone que el bienestar no consiste en la maximización de experiencias positivas y la minimización de experiencias negativas [...] sino que se refiere a vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos” (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009, p. 17).

Es decir, esta perspectiva está orientada en función de la congruencia de los sentimientos y las conductas del ser humano, las cuales irían encaminadas hacia la obtención de la plenitud de sí mismos. No aborda tanto lo positivo o negativo como en el anterior, sino que se enfoca en lo que para cada uno de los sujetos sea orientado hacia la obtención del propio bienestar, dando realización al potencial humano.

Para Vázquez, Hervas, Rahona y Gómez (2009), la concepción eudamónica indica que el bienestar se puede observar desde el momento que la persona realiza acciones que van enfocadas a sus valores que le han sido inculcados, habiendo congruencia entre su comportamiento como en su pensamiento o educación, teniendo un compromiso total con tales atributos, lo que las hace sentirse vivas y plenas.

Waterman “vincula la concepción eudaimónica del bienestar a lo que él denomina sentimientos de „expresividad emocional“ [...] vincula experiencias de gran implicación con actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado, de ver la actividad que se realiza como algo que nos llena, de una impresión de que lo que hacemos tiene sentido” (referido por Romero, Brustad y García, 2007, p. 33).

Lo anterior confirma lo que se ha venido abordando sobre el bienestar psicológico, el cual relaciona todas aquellas experiencias que hacen que el individuo se sienta pleno, vivo, satisfecho y realizado, es decir, es cuando la persona logra dar sentido a todo lo que ejecuta, disfrutándolo, trayendo como consecuencia que el hombre comience a dar una directriz definida absolutamente a todo lo que vive, percibiendo un verdadero sentido a su propia vida.

1.4 Teorías del bienestar psicológico.

El ser humano siempre ha tenido impregnada la necesidad de conocer e indagar más sobre lo que ha descubierto, por ello, ante una nueva perspectiva de conocimiento o teoría, varios autores comienzan a estudiarlo por cuenta propia,

encontrando en ocasiones similitudes unos con otros y también, en varias ocasiones, marcadas diferencias entre un estudio y otro.

Por ello, ante el estudio del bienestar psicológico no ocurrió la excepción, debido a que comenzaron a surgir varias ideas respecto a la etiología, las implicaciones y los componentes de dicho atributo, siendo esto la razón del presente apartado: el reconocer cada punto de vista abordado por los autores más representativos del bienestar psicológico, verificar diferencias y detectar las similitudes entre cada uno de estos.

1.4.1 Bienestar psicológico de Seligman.

Como se sabe, Seligman (referido por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016), es uno de los autores más representativos de la Psicología Positiva, sin embargo, dentro de este apartado no se abordará su contribución a tal rama de la psicología, sino propiamente a sus aportes hacia el bienestar psicológico, el cual fue estudiado dentro del libro Flourish escrito por él mismo.

“[...] el bienestar, que no es una „cosa real“, algo que pueda medirse directamente, sino que es un constructo compuesto por distintos elementos que contribuyen a él y que si son medibles” Seligman (referido por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016, p. 12).

Este autor establece que el bienestar psicológico no es algo tangible que pueda observarse o manipularse, si bien está formado por elementos que se pueden

medir, quizá no palpar, pero sí a través de un instrumento psicométrico pueden medirse.

Además, para Seligman (referido por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016), existen tres elementos que componen el bienestar psicológico: el primero establece que son elementos que contribuyen al bienestar del individuo, es decir, todo aquello que le genere bienestar; el segundo señala que estos elementos los realizan las personas con la finalidad de obtener el bienestar y no con el objetivo de lograr algún otro beneficio que esté fuera de las características del bienestar mismo.

El último elemento establece que cada uno de estos componentes del bienestar puedan fácilmente definirse unos de otros, diferenciarse entre ellos e identificarse de manera inmediata.

“Existen 5 elementos que cumplen con estas 3 características: La emoción positiva, el compromiso, el significado, los logros o realización y las relaciones positivas.” (Seligman, citado por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016, p. 12).

Los anteriores son los elementos a los que el autor hace referencia y que pueden ser medibles para determinar la existencia del bienestar psicológico. El primero se relaciona con el estado de ánimo o sentimiento positivo que el sujeto debe de mantener regularmente, es decir, la capacidad de expresar sus sentimientos y pensamientos que está teniendo al momento de percibir placer en su medio.

El segundo expresa la responsabilidad con la que se realiza la tarea; el tercer elemento se refiere a lo que implica pertenecer y servir a algo que se considera superior a uno mismo, es decir, a todas aquellas prácticas que se realizan a manera

de devoción que hace al individuo sentir que es algo importante y con gran significado para él.

En el cuarto, se busca el logro de ciertas aspiraciones, de manera que no solo se centre en las emociones positivas que los logros generen en el sujeto, sino en el simple hecho de ganar algo o de lograr aquello que se aspiraba. El quinto y último elemento establece que es la creación de relaciones interpersonales positivas, lo cual cumple como un elemento vital para el bienestar psicológico, dado que al ser la persona un ser sociable por naturaleza, ante la interacción con relaciones humanas positivas, contribuye en gran manera a la presencia de bienestar en el individuo.

Por último, se puede comprender que estos cinco elementos, según este autor, permiten el establecimiento del bienestar psicológico, sin embargo, cada componente por separado no contribuye en nada, ya que, sin uno de estos elementos plenamente desarrollados, se evita la existencia de bienestar psicológico en un individuo.

1.4.2 Teoría de la autodeterminación.

Cabe aclarar que esta teoría ha presentado diversos cambios, dado que los autores de la misma aún siguen publicando actualizaciones, elementos que incrementan en la teoría, factores que eliminan o que modifican, sin embargo, a pesar de no ser una teoría propiamente del bienestar psicológico, su aporte a este bienestar ha sido de gran beneficio.

Para Ryan (referido por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016), esta teoría se basa en la motivación humana, la cual va más allá de ser una motivación extrínseca e intrínseca, como por muchos años se conoció, sino que también establecen la importancia de la misma para el bienestar y el pleno desarrollo de la personalidad. Se enfoca de igual manera en comportamientos voluntarios que las personas realizan, a los cuales les denomina comportamientos autodeterminados, los cuales van encaminados al crecimiento psicológico del mismo individuo.

Sin embargo, a pesar de que estos comportamientos surgen de la motivación intrínseca que cada individuo tiene y que, por ello, se les denomina voluntarios, el contexto social y cultural en el que interactúa el sujeto tiene un peso de suma importancia, dado que este puede determinar que se presenten o no estos comportamientos, así provoca que surja el desarrollo psicológico o no.

Ryan y Deci (referidos por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016) integran a esta teoría 6 microteorías, las cuales tienen el objetivo de explicar cada una de las facetas o fenómenos de la motivación. A continuación, se exponen estas microteorías referidas por los autores, a las que le brindan gran peso para el pleno desarrollo de su planteamiento.

- a) Teoría de la evaluación cognitiva: explica que la motivación extrínseca consiste en ejecutar algo como un fin en sí mismo y no como un medio para lograr algo más. Se brinda gran importancia al entorno social y a las relaciones interpersonales como factor elemental para el curso o desaparición de la motivación. Por último, esta teoría ayuda a entender que las percepciones que

se tiene de las actividades que el individuo va realizando, determinan el nivel de motivación extrínseca.

b) Integración organísmica: especifica las formas de motivación extrínseca existentes y cómo lo social interviene, ya sea favorable o desfavorablemente, dentro de esta motivación. Aquí los autores establecen que entre más internalizada tenga un individuo la motivación extrínseca, mayor bienestar sentirá u obtendrá al realizar actividades, ya que su comportamiento se volverá más autónomo o voluntario, obteniendo mejor desempeño en dicha actividad.

c) Teoría de las orientaciones de causalidad: es la tercera microteoría de la autodeterminación, la cual indica que existen diferencias individuales en torno a la determinación de conductas y la regulación de las mismas, estableciéndose así tres orientaciones:

- La autónoma: en donde las personas ejecutan las acciones porque le han encontrado sentido o valor.
- De control: donde la regulación de las conductas está determinada por las ganancias o recompensas que se pueden obtener de su ejecución.
- Desmotivada: en la cual los individuos creen que son incapaces de regular su comportamiento para conseguir los objetivos deseados.

d) La teoría de las necesidades psicológicas básicas: indica que estas son innatas, universales y esenciales para el bienestar del individuo, determina que existen tres tipos de necesidades:

- Autonomía: es el origen o la fuente de la conducta del individuo que incluye interés y valores.
 - Competencia: cuando el sujeto percibe sus relaciones sociales plenas, es decir, se refiere a la expresión de capacidades lo que genera confianza y efectividad.
 - Relación: es la necesidad de vincularse con los demás.
- e) La teoría de los contenidos de las metas: habla de las diferencias que hay entre las metas extrínsecas e intrínsecas, dado que las primeras van orientadas más hacia la parte del éxito en los ámbitos de fama o financiero, por mencionar algunos; por otro lado, las segundas van enfocadas hacia las relaciones humanas y el crecimiento personal. Por ello, se dice que la primera meta se puede relacionar a un menor bienestar y la segunda favorece al bienestar.
- f) Teoría de la motivación relacional: afirma que las relaciones son indispensables para el desarrollo de bienestar en el individuo, por lo que deben de procurarse en gran manera.

1.4.3 Teoría del bienestar psicológico de Ryff.

Como se ha abordado en los apartados anteriores, cada una de las contribuciones al factor de bienestar psicológico ha tratado de analizarlo en su plenitud, sin embargo, para fines de la presente investigación, la teoría más cercana al objetivo del presente documento es la del bienestar psicológico de Carol Ryff.

Este planteamiento “[...] propone un modelo de bienestar psicológico, con el propósito de atender ciertas deficiencias que considera respecto a las mediciones anteriores del bienestar. Anteriormente, la evaluación del bienestar denominado subjetivo se daba a partir de reportes de felicidad o de <<sentirse bien>>, además considera que no había una base conceptual clara de estas mediciones [...] estudios recientes han demostrado que tanto el bienestar subjetivo como el psicológico son constructos que se relacionan” (Ryff, citado por Gaxiola y Palomar, 2016, p. 33).

Previo a las investigaciones de Carol Ryff sobre el bienestar psicológico, ya existían estudios respecto a lo mismo, pero estas estaban mayormente enfocadas a la cuestión de los elementos que conformaban la felicidad del individuo, sin embargo, no había un sustento de tales conceptos, por ello, se le conocía como bienestar subjetivo y no como psicológico.

Además, gracias a los últimos estudios de esta índole, se establece que ambos bienestares, al ser constructos, se relacionan entre sí, por ello, el enfoque de Ryff no solo aborda sus aportaciones, sino que también retoma aspectos del bienestar subjetivo, para integrarlos y conformar su modelo de bienestar multidimensional.

Según Ryff (referido por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016), el bienestar desde una visión aristotélica, la cual no tiene que ver propiamente con placer o con estar en una constante estabilidad sino, contrario a ello, hace referencia a la búsqueda constante de virtud en torno al potencial de cada uno, lo que le da sentido a la vida de cada individuo.

Además, la autora estableció un modelo que contiene seis elementos que deben de estar presentes para determinarse la presencia de bienestar psicológico que una persona tiene.

Enseguida, se expondrá de manera breve cada uno de los 6 elementos que conforman el modelo multidimensional de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff.

1. Autoaceptación.

Para Ryff (referido por Vega, 2017), este componente se refiere a las actitudes positivas que tiene el sujeto consigo mismo, es decir, cuando logra integrar todo lo positivo y negativo de su ser y aceptarlo como parte de su personalidad.

“La autoaceptación se refiere, en pocas palabras, a la autoevaluación, el conocimiento de fracasos y limitaciones” (Ryff y Keyes, citados por Nava, 2018, p. 34).

Esto establece que el primer elemento para detectar la presencia de bienestar psicológico debe ser el percibir y conocer tanto los logros como las derrotas o fracasos, es decir, reconocer las habilidades con las que se cuenta y, a la par, identificar todas las áreas que necesitan de mejoría y no rechazarlas ni avergonzarse, sino reconocerlas como parte del mismo ser.

2. Relaciones positivas.

Según Ryff (referido por Nava, 2018), el establecimiento de relaciones humanas positivas es elemental para la presencia de bienestar psicológico, por lo

que las relaciones no solamente se deben de centrar en recibir, sino también en dar, es decir, para ser una relación positiva, esta debe de basarse en la reciprocidad, en la confianza, satisfacción y calidez.

Además, el individuo mostrará preocupación por el bienestar de los demás y, a la vez, expresará hacia los otros gran empatía y afecto, además de que, para establecerse como relación positiva, tal relación también requiere caracterizarse por ser íntima y no superficial.

Por otro lado, las personas que no sean capaces de entablar relaciones positivas, serán generalmente aisladas, sin compromiso alguno al establecimiento de conversaciones y les resultará difícil entablar relaciones cercanas y mucho menos preocuparse por ello.

“Consiste en tener relaciones de calidad con los demás, gente con la que se pueda contar, alguien a quien amar. De hecho, la pérdida de apoyo social y la soledad o asilamiento social aumentan la probabilidad de padecer una enfermedad y reducen la esperanza de vida” (Muñoz, 2019, párr. 5).

Todo el ser humano ha estado en relación con el otro, en escenarios como el trabajo, la escuela o los deportes, pero esto no necesariamente quiere decir que ya ha tenido relaciones positivas, puesto que estas deben de traspasar más allá de lo convencional, ya que, como establece el autor anterior, la ausencia de estas relaciones genera respuestas negativas en el individuo.

3. Autonomía.

Para Ryff y Singer (referidos por Nava, 2018), las personas que logran este componente son capaces de no dejarse llevar por la influencia social, por lo que la sociedad determina o espera del comportamiento y sabe adecuar su comportamiento.

4. Dominio del entorno.

Hace referencia al sentido de control y manejo del exterior, siendo el individuo capaz de sobrellevar cualquier circunstancia que se le presente, obtener provecho de todo lo que le rodea y tomar las mejores decisiones para adecuar el exterior o la situación a sus necesidades.

5. Propósito en la vida.

“Se concibe como la capacidad de crear objetivos [...] los sujetos deben de plantearse metas que proporcionen sentido a su vida. (Díaz, referido por Nava, 2018, p. 38).

Otra de las contribuciones que se necesita para que haya bienestar psicológico es que el individuo se plantee metas o aspiraciones por cumplir, ya que esto le generará significado y valor a su vitalidad. De manera que, si el ser humano se plantea objetivos a cumplir, le encontrará sentido a cada una de las actividades a realizar, ya que tendrá la certeza de que lo ejecutado ayuda al cumplimiento de los mismos.

Muñoz (2019) establece que las personas que tienen propósitos en su vida le perciben mayor sentido a su vitalidad, tanto al presente como al pasado, contrario a

lo que sucede con los anteriores que no se plantean objetivos, dado que esto trae consigo la sensación de que no van a ninguna parte, se sienten sin rumbo y verdaderamente es así, puesto que no lo han planteado.

6. Crecimiento personal.

Según Ryff (referido por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016), este último componente hace referencia al continuo sentimiento de desarrollo que el individuo mantiene, donde es fácil observar el proceso de la persona a lo largo del tiempo, portando una actitud de mayor autoconocimiento y apertura a nuevas experiencias.

Para Díaz (referido por Nava, 2018), el crecimiento personal implica adoptar una posición versátil, es decir, que el individuo sea capaz de adoptar cualquier habilidad y desempeñarla, adecuarla y ejecutarla de manera efectiva, adentrándose a experiencias nuevas para que, de esta manera, desarrolle sus potencialidades y con ello contribuya a su crecimiento personal.

1.5 Consideraciones de psicología positiva.

A lo largo de la historia e incluso aún en la actualidad, al psicólogo se le ha encasillado como un profesionalista dedicado únicamente al área clínica, a pacientes con problemas mentales para ayudarlos a encontrar su salud, sin embargo, hoy en día se sabe que la psicología es más que eso, ya que, así como se puede trabajar de manera individual, también se aplica a nivel grupal e incluso a nivel masivo.

Para Lupano y Castro (2010), la psicología positiva es la corriente que se dedica a estudiar al ser humano desde un punto de vista individual, centrándose

totalmente en lo que le sucede a él, buscando la plenitud, prosperidad y felicidad como objetivo de intervención; ya que el trato de esta psicología pretender ser más humanitario y preocuparse principalmente porque el hombre alcance la felicidad.

Una de las últimas corrientes de la psicología general que se ha desprendido es la psicología positiva o llamada también la psicología de la felicidad, cuyo máximo exponente es Seligman.

“La poderosa corriente de Psicología Positiva ha decidido ocuparse de descubrir y potenciar los aspectos generadores de salud mental y de los procesos que condicionan el desarrollo del bienestar a lo largo de toda la trayectoria vital” (Bernad, 2008, p. 24).

Es decir, una de las finalidades de esta rama de la psicología es centrarse en todos aquellos procesos que le servirán al sujeto para su bienestar psicológico, las cuales pueden ir desde el aceptarse con fracasos y logros, hasta el establecimiento de relaciones que impulsen al pleno desarrollo de los involucrados, relaciones recíprocas, empáticas y de confianza.

Para Lipovestky (referido por Fernández, 2015), el enfoque de psicología positiva también se centra en el ámbito de la salud, referida no solamente como la ausencia de alteraciones psicológicas o de enfermedad, sino que va en función de la felicidad, pero no el concepto que en la cotidianidad circula, sino referido a la plenitud que se puede llegar a experimentar.

Esta plenitud se va a dar siempre y cuando exista equilibrio entre lo exterior y lo interior, entre el cuerpo y el espíritu; a su vez, este enfoque trata de estudiar todos

los procesos que contribuyen al desarrollo de éxitos y logros que hacen sentir plenos a los individuos.

Para Lupano y Castro (2010), las contribuciones de la psicología positiva hacia la psicología en general le traen beneficios a la misma, ya que es una vía de intervención y análisis en temas de bienestar en el ser humano, ayudando así a los ciudadanos a promover y mantener el bienestar psicológico en todos. Además, sus objetivos están estrechamente relacionados con emociones positivas, bienestar y salud positiva.

“Uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive [...] el temperamento, es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá” (Seligman, citado por Contreras y Esguerra, 2006, p. 302).

La psicología positiva establece que el temperamento es uno de los componentes que se ven involucrados en la felicidad y el bienestar de las personas y que, además, al ser este permanente, puesto que el hombre lo trae consigo desde el momento de nacer, provoca que estos estados positivos se vuelvan más duraderos y estables.

Si bien la psicología positiva no solo se basa en cuestiones de felicidad, para fines de investigación es lo que compete, puesto que a esta rama de la psicología le interesa el estudio y establecimiento del bienestar en el individuo.

1.6 Religión y espiritualidad en el bienestar psicológico.

Uno de los tantos significados del bienestar psicológico es el sentimiento de plenitud, además, para lograr esto se debe de integrar la parte espiritual con el cuerpo, lo cual avala el presente apartado, puesto que la cuestión de la espiritualidad es una concepción que cada individuo tiene, independientemente si es o no religioso, ya que una forma de percibirse a la espiritualidad es comprenderla como la relación que se tiene consigo mismo, es la esencia misma de cada ser humano.

La cuestión de la espiritualidad y la religión en el bienestar juegan un papel preponderante en aquellos sujetos que la practican por devoción, ya que es una parte de su propia vida y entonces se requiere que también haya plenitud en esta para acercarse al bienestar.

Al respecto, Bernad (2008, p. 49), define de la siguiente manera al bienestar espiritual:

“Expresa la habilidad para descubrir y articular satisfactoriamente el propósito global y la integración de la propia vida en todo lo que afecta a su origen y destino. El bienestar espiritual conlleva el disfrute de la paz y de la alegría de haber logrado la plena autorrealización”

Como se puede entender en la cita anterior, hay expresiones sumamente parecidas a los conceptos que se han venido manejando de bienestar subjetivo y psicológico, ya que la finalidad de los tres recae en lo mismo: en encontrar una plena autorrealización, lograr que el individuo viva satisfactoriamente, de manera integral. Además, este bienestar contribuye a encontrar el propósito de vida, a aceptar todo lo

que le ha ocurrido a lo largo de su existencia y a integrarlo como parte de un medio para llegar a su destino.

Finalmente, es necesario recalcar que el bienestar psicológico muchas veces se ve menoscabado por un sinfín de causas que el hombre experimenta día con día, tomándole así cada día menor importancia al mismo, sin embargo, el fenómeno de bienestar psicológico es de suma importancia, ya que repercute directamente en otras esferas de la vida, como la cognitiva y la social, principalmente. Por ello, la importancia de estudiar esta temática, es vasta.

Si bien es difícil mantener un estado de total bienestar o equilibrio psicológico, resulta importante trabajar en cada uno de los factores que lo componen, ya que está relacionado directamente a la salud mental del individuo.

CAPÍTULO 2

RELIGIÓN Y ATEÍSMO

La religión es un fenómeno que forma parte de la sociedad humana, de hecho, está inmerso en todo lo que tiene que ver con el hombre, si bien ha cambiado radicalmente su forma de practicarla es importante resaltar que el ejercicio de la misma difícilmente podría desaparecer.

Puesto que, como menciona Geertz (referido por Hak y Gosse, 2013), la religión radica en una serie de simbolismos que tienen como finalidad la interiorización y penetración de motivación y estados afectivos, los cuales tienen presencia duradera en el hombre y, además, le proporcionan las respuestas a las incertidumbres de su existencia, lo que por ende provoca mayor dependencia a la misma.

Hablar de religión e incluso cuestionarla, hoy en día es común, dado que, gracias a la existencia de múltiples religiones, el hombre se ha visto en mayor libertad de decidir entre una gama de opciones, lo cual no ocurría en años anteriores debido al poder que ejercía la Iglesia católica dentro de varios ámbitos de la vida del ser humano.

Incluso Engels (referido por Hak y Gosse, 2013), reconoce el papel fundamental y revolucionario de la religión en la sociedad y en su historia, dado que, como se sabe, el conteo de los años y el calendario está determinado por el

nacimiento Cristo, marcando un antes y un después en la historia y el movimiento de los trabajadores oprimidos, según las teorías de él.

Por otro lado, el ateísmo es un fenómeno de gran importancia en la construcción de la realidad humana, debido a que esta ideología repercute directamente en los pensamientos, actitudes y comportamientos del hombre, al igual que la religión, pero desde polos opuestos. Anteriormente, si una persona expresaba abiertamente que era atea, desencadenaba repercusiones sociales graves dado que la Iglesia, principalmente, lo señalaba de hereje e inmoral; de igual manera, la sociedad y familiares se sentían traicionados por tal individuo, sin embargo, actualmente este hecho ha desaparecido progresivamente y ya no se tiene ese tipo de represalias ante los ateos, a pesar de que aún es un tema hasta cierto punto tabú.

Aunado a la perspectiva anterior, algunas personas creen que “Ser ateo es bueno. De hecho, es tan bueno, es tan totalmente normal que la mayoría de la gente, incluso los que se dicen creyentes en una u otra religión, actúan día a día como si Dios no existiera, sin preocuparse ni por los enormes premios que dicen los libros sagrados que nos depara ni por su presunta voluntad, ni siquiera por los castigos que se nos repite insistentemente que nos tiene destinados” (Schwarz, s.f., p. 5).

Por ello, al presentarse tanto la religión como el ateísmo de manera frecuente, es importante que se conozca lo que los autores dicen de ambas posturas, puesto que a pesar de que son perspectivas un tanto cotidianas, existen lagunas en cuestiones teóricas, por consiguiente, en los siguientes apartados se abordarán distintos aspectos, concepciones, definiciones y características generales y

pormenores de ambos fenómenos, con la intención de que se tenga una noción y conocimiento de lo que se dice teóricamente de la religión y el ateísmo.

2.1 Concepto de religión.

Desde hace muchos años la religión ha sido el pilar de las distintas civilizaciones humanas, puesto que esta ha determinado el rumbo del comportamiento, pensamiento, toma de decisiones y forma de gobernar a la sociedad misma. Incluso en la actualidad, a las personas que profesan una fe espiritual se les ha denominado con el término de religiosas, sin embargo, el término religión va mucho más allá de simplemente categorizar a un sector de personas creyentes.

Por ello, se presenta a continuación la conceptualización de religión y otros fenómenos asociados, con la intención de esclarecer la característica esencial de cada uno de ellos.

Para Beyer (2006), la palabra religión ha sido utilizada desde épocas anteriores, aunque su significado ha ido cambiando con el paso de los años, además, anteriormente esta palabra era reconocida por dos aspectos distintivos entre sí: la primera característica hace referencia a una connotación monástica, que indicaba la forma de vida restringida de práctica religiosa, mientras que la segunda iba en relación a asuntos asociados con Dios o con los dioses, como la devoción, orientación, conducta y actitud del ser humano hacia las situaciones sobrenaturales.

“La religión es el resultado del esfuerzo del ser humano por contactar con „el más allá“. La experiencia religiosa proporciona explicaciones globales e interpretaciones acerca del mundo”. (National Geographic, 2016, párr. 2).

Se señala que el contacto que tiene el ser humano con el más allá, es decir, con un mundo espiritual, intangible, el cual puede no tener explicación científica alguna, es a lo que puede denominarse como religión. Este fenómeno tiene como finalidad que el hombre tenga explicaciones y pueda interpretar el mundo de una manera menos ortodoxa y más mágica.

Según Díez (s.f.), lo que cada uno entiende y define como religión tiene bastante que ver con sí mismo, con lo que ha experimentado y con lo que la sociedad le ha enseñado y ha construido en torno a esta temática. Más aún, se percibe de forma distinta dependiendo la cultura en la que se ha desenvuelto el hombre, puesto que, de una cultura a otra, las ideas y acciones son distintas, igualmente, la connotación que se da al término religión será distinta de un lugar a otro.

Beyer (2006) declara que las religiones tienen permitido el libre ejercicio, individual y colectivo, es decir, las distintas religiones ejercen ciertos derechos y libertades donde pueden expresar o llevar a cabo acciones que declaren su afinidad con ella, pero también tienen libertades que deben ser expresadas a manera de colectivo, en reuniones sagradas. El término libertad es algo paradójico, dado que dentro de la libertad hay ciertas restricciones que deberán de acatar como miembros de ciertas sectas, dado que su comportamiento deberá girar en torno a lo que su

Iglesia establece como correcto. Hablando de los derechos, hay ciertos beneficios u oportunidades a las que al ser humano puede acceder a la hora de pertenecer a cierta religión, como lo es, en algunas, el derecho a entrar al reino, a vivir una vida eterna, el ingreso al paraíso después de la muerte, entre otros.

“Una religión es un sistema solidario de creencias y de prácticas relativas a las cosas sagradas, es decir, prohibidas, separadas, creencias y prácticas que unen a todos quienes adhieren a ellas en una comunidad moral única llamada Iglesia”. (Durkheim, citado por Hak y Gosse, 2013, p. 2).

Lo anterior sustenta que la religión está basada en un conjunto de creencias y acciones que van enfocadas hacia circunstancias santas y sobrenaturales llamándolas sagradas. Este sistema de creencias tiene la finalidad de unir a cierto número de personas dentro de una misma comunidad, que es conocida como Iglesia, en la cual se reúnen las personas que comparten las mismas ideologías y experiencias religiosas.

“La religión es un sistema de creencias y cultos organizado por personas practicantes. Una religión se vive en comunidad. Generalmente es vista como una institución social con sacerdotes, rabinos, pastores, dogmas, doctrinas, templos e instituciones, e incluso con intromisión política y en organizaciones sociales [...] pertenecer a una religión significa estar „atado“, „ligado“ a servir a un Dios o una divinidad determinada y por un ritual determinado”. (Bianchi, 2010, p. 1).

Ante esto, se argumenta que la religión es un conjunto de ideologías o creencias bajo las cuales sus creyentes practican cultos en comunidad, la religión

también es vista como una institución social practicada dentro de construcciones denominadas templos, en donde los cultos son guiados ya sea por curas, rabinos, o pastores según sea la religión, los cuales instruyen a la congregación a seguir una serie de dogmas y reglas. Además, lo anterior determina que una persona religiosa, es decir, practicante de una religión, es una persona que en términos figurados se encuentra ligado a su Dios y al cumplimiento de principios que su religión establece y enseña que toda la vida se siga formando parte de su Iglesia.

Para Marx (referido Hak y Gosse, 2013), la religión era una falsa conciencia que el ser humano se formaba a sí mismo con la intención de sobrellevar un comportamiento correcto a los ojos de los otros, siendo una autoalienación, es decir, una guía conductual que los mismos hombres se establecían para tener un patrón por el cual todos deberían de conducirse. Además de ser una creación del ser humano, puesto que ninguna divinidad había establecido esa orientación, sino que la religión desaparecería cuando los trabajadores fueran los propietarios de los medios de producción y vivieran satisfechos con su propiedad material. En pocas palabras, para Marx, la religión es un invento del mismo ser humano para mantener a flote ciertas conductas, las cuales desaparecerían en el momento de que el hombre experimente mayor solvencia económica o material.

Geertz (referido por Cornejo, 2016) plantea que la religión es un sistema de símbolos que tienen el objetivo de establecer en el ser humano motivaciones y estados de ánimo duraderos y penetrantes, los cuales crean una percepción de existencia efectiva que, además, permiten que ese simbolismo parezca con un realismo único.

“La religión es para muchas personas la solución de problemas que no encuentran respuesta en la medicina, biología, sociología, psiquiatría, psicología, ni en general en la ciencia más avanzada, lo que da motivo para pensar que el progreso científico, en vez de eliminar la religión, le va asignando con creciente peso un papel único e insustituible en cuanto guía de la conducta de las personas y de la sociedad”. (Gardner, citado por Bernad, 2008, p. 197).

La ciencia se ha dedicado a tratar de darle explicación a cada uno de los fenómenos que suceden de forma cotidiana, sin embargo, se ha encontrado aún con todo el avance que se ha tenido en estos temas, que hay situaciones que sobrepasan los límites de la ciencia y no ha logrado explicar todo lo que se ha propuesto. Por ello, hay algunos individuos que han tratado de involucrarse dentro de los parámetros científicos, pero en temas de solución de problemas no se han visto satisfechos, cuestión contraria a la religión. Ante esto, se piensa que, para afectos de avance dentro de la misma ciencia, se busca que la religión se adentre a esta.

Por otro lado, Marina (referido por Bernad, 2008) afirma que, si la sociedad deja de ser educada en temas de religión, esta se verá perjudicada, puesto que la sociedad retrocedería en vez de experimentar un avance, ya que, al no capacitarse en estos contenidos, entonces se volverá una sociedad insensible, puesto que no logrará discernir entre el bien y el mal, decayendo así el hombre en una pérdida del sentido; esto repercutiría directamente en la conducta del ser humano.

2.1.1 Diferencia entre religiosidad y espiritualidad.

Para Ruiz (2013), la religiosidad es entendida desde dos extensos puntos de vista, el primero gira en torno a un conjunto de realidades que se observan en el mundo que van referidas a acciones de carácter religioso, las cuales no presentan extrañeza alguna dentro de los lineamientos de dicha religión, lo cual no ocurre si se evalúa fuera de la convicción religiosa; mientras que la segunda oscila en todas aquellas realidades mundanas que no se expresan como religiosas, puesto que toda la sociedad las sobreentiende, es decir, lo religioso va inmerso, por lo que no es necesario hacer énfasis en ello. Este autor pone de ejemplo todas las figuras como sacerdotes, iglesias, oración... las cuales forman parte de esas realidades mundanas que contribuyen a la construcción del concepto de religiosidad.

Para Vinagre (2009), la religión es una serie de dogmas y principios establecidos por el hombre que se deben de seguir con la intención de pertenecer a cierta secta, mientras que la espiritualidad permite tener una ascensión espiritual sin necesidad de seguir reglas, puesto que esta no culpa, sino que es una forma de unirse consigo mismo, a diferencia de la religión, la cual castiga y se basa en la paga del pecado. Además, el autor establece que la espiritualidad es consigo mismo, es decir, individual, dado que no es necesario reunirse con ciertas personas para ser un individuo espiritual, en contraste con la religión, que es de índole colectiva.

“El fenómeno religioso es vivido por el „homo religiosus” u hombre religioso. Entendiendo por „Homo Religiosus” a aquella persona que vive la experiencia de lo sagrado. Esto puede ocurrir por dos vías: 1- a través de una práctica religiosa, y/o 2-

ha tenido experiencias místicas; sea o no creyente [...] pero todo ser humano tiene Espiritualidad.” (Bianchi, 2010, p. 1).

En esta cita se fundamenta que el hombre es entendido como un ser religioso a partir de dos puntos de vista: el primero se refiere a la práctica de acciones religiosas que le han sido inculcadas y ha experimentado a lo largo de su vida; el segundo hace alusión a experiencias místicas que ha vivido el hombre, las cuales pueden ser percibidas independientemente de si se considera el ser humano como un ser creyente o no, acentuándose así que la espiritualidad puede estar inmersa en un hombre que sea o no religioso, puesto que la espiritualidad no tiene que ver con alguna religión.

“La religiosidad puede no ir más allá de una necesidad personal de consuelo o de supervivencia eterna” (Borus y Hillman, citados por Bernad, 2008, p. 194).

El autor declara que el objetivo de la religiosidad humana es constituirse como una manera de que el hombre sacie un tipo de necesidad y así pueda por medio de la religión sentirse consolado; además la religiosidad incita y convence a los individuos que por medio de ella pueden lograr disminuir su preocupación o necesidad por saber de temas de vida eterna.

Para Rodríguez, Rowatt, Nuñez, Dillon et al. (referidos por González y Reyes, 2015), la religiosidad radica en evaluar la frecuencia de acciones religiosas en el individuo, como asistir a servicios religiosos, leer la biblia o los libros que utilicen como sagrados, hacer oración o realizar rituales. Demostrándose de esta manera gracias a algunos estudios, que los sujetos que realizan con mayor frecuencia una

conducta religiosa, tienden a tener una mayor cantidad de actitudes discriminativas y dogmáticas.

Para Bianchi (2010), la espiritualidad es la propia intervención y ejecución del espíritu sobre el ser humano. Para lo cual, el espíritu hace referencia a un tipo de fuerza intangible, la cual no puede ser percibida por ninguno de los cinco sentidos que el ser humano posee; es una noción de dinamismo interior, es, en pocas palabras, un principio de vida que cada ser humano posee, no solo por el hecho de ser creyente de lo no perceptible, sino por la razón de ser un ser racional, humano. Entendiendo también que lo que da la vida al hombre es el espíritu mismo, es decir, esa energía o fuerza interior, pues su dinamismo desarrolla cambios.

Por ello, la espiritualidad en este sentido trata de la vida individual y social que se vive de una manera plena, donde hay un pleno sentido de vida y un deseo por llegar a la trascendencia. Basándose su vida en el propósito de alcanzar el sentido y la unidad, buscando para ello tener una relación armónica con Dios, en donde no es conceptualizado únicamente como un ente predicado por la religión sino a todo aquello a lo que el hombre espiritual le denomine así. Además, para que un hombre este en unión con su espiritualidad, es necesario que su relación con Dios no mengüe respecto a las circunstancias que se den.

La religión y la religiosidad, si bien son términos correlacionados, que incluso la mayoría de las veces la gente tiende a confundirlos, no son iguales y hay diferencias entre ambos.

Cobos (2009) indica que la esencia de la religiosidad es la necesidad fundamental que se tiene de creer en un ser o ente de fuerza superior que no tenga limitaciones humanas, dándole sentido y esperanza a su vida. También la religiosidad permite al hombre sentirse acompañado y seguro de encontrar respuestas que le sean imposibles hallar de forma autónoma.

Mientras que la religión es un invento del hombre en donde se agrupaban las religiosidades de cada individuo en credos, aunque ahora esta solo controla a los seres humanos; puesto que funge como herramienta para subyugar la religiosidad de cada uno en base al miedo, temor o la resignación; además, la espiritualidad busca una relación integral entre el hombre y su entorno, a diferencia de la religión, en donde solo se acatan órdenes y la espiritualidad pretende impulsar el análisis y cumplimiento de consecuencias. Por lo que, con ausencia de espiritualidad, la vida religiosa es solamente una simulación, ya que sin las herramientas para el desarrollo efectivo u óptimo del propio hombre para sí mismo y la sociedad, las ideas y ritos religiosos solo se ejecutarán sin convicción segura.

Una vez que se ha definido y esclarecido a lo que se refiere los términos de espiritualidad, religión y religiosidad, es necesario conocer la clasificación de la religiosidad que ha sido producto de varias investigaciones y aplicación de distintas escalas psicométricas.

2.1.2 Religiosidad extrínseca e intrínseca.

Simkin y Etchezahar (2013) sostienen que la orientación religiosa se basa en un procedimiento que tiene como estructura de trabajo la organización y el control de la conducta de los sujetos que pertenecen a una religión. Además, que dentro de esta misma orientación se hace una clasificación para tratar de distinguir a dos tipos de personas religiosas: orientación extrínseca e intrínseca. La primera hace referencia a los sujetos que efectivamente practican cada una de las acciones o rituales que se ejecutan dentro de su religión, pero su intencionalidad radica en alcanzar fines personales o sociales, siendo la aceptación social la más relevante. Por otro lado, la orientación intrínseca conceptualiza a la práctica religiosa como un fin en sí mismo, de manera que no es importante el expresarla en público, basándose en acciones como el rezo u oración en privado.

Allport y Ross (referidos por Simkin y Etchezahar, 2013) indican que la comprobación de la clasificación o distinción de las orientaciones religiosas ha sido el análisis en sus relaciones con el autoritarismo y el prejuicio que se ha obtenido, gracias a la aplicación de ciertas escalas para detectar precisamente los tipos de orientación religiosa en las personas; dichos estudios señalan que las personas orientadas intrínsecamente tienden a presentar mayores niveles de autoritarismo y de prejuicio, mientras que aquellas con mayores índices de orientación extrínseca salen bajos en estos conceptos. Adicionalmente, con varios estudios de esta índole se la logrado conocer sus relaciones con la salud mental.

Para Kirkpatricky, Maltby, González, Reyes et al. (referidos por Simkin y Etchezahar, 2013), la orientación intrínseca mide la fe sincera que puede verse en el

individuo con un compromiso de vida y una relación personal e íntima con Dios, al contrario de una orientación extrínseca, que se caracteriza por el hecho de que el creyente vea a la religión solo como un método útil para obtener seguridad, consuelo, autojustificación o estatus social y pertenencia a un grupo.

Si bien pueden existir varias razones por las cuales un sujeto se mantiene por varias décadas como activo dentro de una religión, aquí se establecen las dos anteriores como las más comunes. Esto refiere que hay personas que solo pertenecen a cierto tipo de religión y estilo de vida para ser partícipes de los beneficios implícitos que esto conlleva, no obstante, hay otro sector que en definitiva pertenece a tal secta por convicción y decisión propia.

“Diferentes autores sugieren que la orientación intrínseca hacia la religión (en la que la religión es fundamental para el individuo) se asocia con un mayor bienestar subjetivo, mientras que una orientación extrínseca hacia la religión (en la que la religión es una meta para alcanzar objetivos personales y sociales) se asocia con emociones negativas, ansiedad o depresión” (Dias, Ellis, Wahab, Francis et al., citados por Simkin y Etchezahar, 2013, p. 98).

Los autores anuncian que la religión, antes de estar peleada en temas de salud mental, está íntimamente ligada, debido a que la devoción religiosa de tipo extrínseco, donde el individuo no se vuelve parte de manera genuina, sino que lo hace con la intención de obtener una ganancia, especialmente de reconocimiento social, se le observa a este como una persona inmersa en la ansiedad o depresión, entre emociones negativas. Contrario a ello, la orientación intrínseca que, en efecto,

se puede observar la devoción y autenticidad del sujeto respecto a su religión y lo que esto conlleva, presenta mayor bienestar subjetivo.

Esto significa que una persona que se encuentra íntimamente relacionada no solo en actos, sino en convicción propia de sus creencias religiosas, presenta bienestar psicológico que, como ya se sabe, va referido hacia el crecimiento de aspectos positivos, estado de satisfacción o complacencia personal, equilibrio entre la salud física y mental.

2.1.3 Diferencias de una persona devota y de una persona creyente.

Dentro de los asistentes a cultos y practicantes de la religión, hay personas que llevan estilos de vida distintos, lo cual radica del grado de apego que tales tengan con la Iglesia o la religión que ejercen. Existen varios sinónimos para especificar a este tipo de personas. Dentro de este apartado se utiliza persona devota o religiosa, que hace alusión a aquellas que llevan la doctrina de manera rigurosa y completa; por otro lado, están las personas creyentes que, para efectos de la información, representa a los individuos que creen en algo, sin embargo, se muestran apáticos a los rituales religiosos.

Si bien en apartados anteriores se utilizaba el término religioso solo para clasificar aquellas personas que creen en algo más que científico, en este apartado cambia su sentido o significado.

“El término religioso como sustantivo: El apelativo religioso evoca a la persona que se dedica de manera especial al culto divino, siguiendo el camino de la

perfección cristiana a través de los consejos evangélicos: pobreza, castidad y obediencia, principalmente” (Vargas, 2017, párr. 9).

El término religioso aquí hace alusión al hecho de que una persona no solo practique la religión o crea en Dios, sino que se refiere a invertir tiempo, economía y desgaste físico de manera desproporcionada, no aceptando el acercamiento de otra doctrina distinta a la practicada y esmerándose por cumplir con todo lo que se establece, llevándolo a cabo de manera meticulosa.

“La devoción es el fruto más delicado de la virtud de religión, que hace que los hombres se apeguen a Dios con placer y afecto” (Surin, citado por Jacques, 2006, p. 65).

La devoción va más allá de tan solo cumplir con los mandatos o reglas establecidas por la religión que se practica, también es el hecho de hacerlo de una manera que demuestre disfrute y se tenga placer por mantener una comunión más estrecha con Dios. Hasta cierto punto, es una capacidad que no todas las personas que practican una religión desarrollan, ya que muchas veces la práctica de la religión es generada por la imposición ascendente de los familiares y no como un verdadero placer por realizarlo. Dentro de esto, se enfatizaría la distinción entre personas devotas y creyentes, puesto que mientras las primeras gozan de practicar su religión, las otras creen en lo que establece su religión, pero no hay motivación para practicar sus rituales o para asistir a reuniones congregacionales.

Para Queralt (s.f.), el término creyente hace alusión al hecho de presuponer o dar por sentado algo, aunque no pueda ser tangible o no se observe en ese

momento; alude a que una persona esté convencida de algo o de alguien. Dentro del término religioso, es aquella persona que acepta la normatividad y principios religiosos.

Ante esto, se puede reconocer la diferencia nuevamente entre personas devotas y creyentes, puesto que estas últimas únicamente tienen la convicción y su fe en algo, sin embargo, las devotas, además de creer en algo, realizan acciones para adentrarse más a ellas, no se quedan con la enseñanza, sino que la llevan a cabo de manera voluntaria. Por ello, se ven en la vida personas que únicamente asisten a ceremonias religiosas necesarias o de convivencia, ya que no hay necesidad de hacerlo en otras ocasiones, y luego se observan otras cuyo estilo de vida gira en torno a su religión, tomando un comportamiento incluso obsesivo por llevar las normas al pie de la letra.

2.1.4 La neurobiología de la religión.

Crear en Dios o en entes sobrenaturales y poco comprobables científicamente en cualquier cultura, sociedad y país es algo común; a pesar del número extenso de personas que creen en estas cuestiones, no se sabe exactamente la razón que lleva a los individuos a confiar en situaciones no científicas, por ello, se han hecho numerosas investigaciones para tratar de descubrir la razón de esta fe.

McCullough (referido por Martínez, 2009) descubrió que la oración y la meditación ocasionan efectos al cerebro, provocando que los creyentes tengan autocontrol, esto es benéfico tanto para la persona, porque así elimina toda ira y

enojo hacia aquello que lo está afectando, como para quienes están a su alrededor. El autor señala que las personas religiosas tienen mayor capacidad de autocontrol que las no religiosas y esto no es únicamente por el miedo a las consecuencias o el castigo de Dios, sino que, al ya tener interiorizado cada lineamiento de su doctrina, también se encuentra inmerso en sus valores. Estos individuos son más persistentes por alcanzar sus metas; tienen las mejores notas en la escuela, mejores hábitos de salud, viven más tiempo y se dice que son más felices.

Schjodt (referido por El Confidencial, 2019), realizó un estudio en el que utilizó tanto creyentes devotos como personas ateas para analizar cómo influyen sus acciones dentro del cerebro, para lo cual le pidió primeramente al grupo de personas religiosas que rezaran y oraran, encontrándose un estímulo mayor en el núcleo caudado, perteneciente al sistema nervioso y parte de los ganglios basales. Se conoce que esta zona del cerebro es la que transmite las sensaciones de alarma o placer, concluyéndose que este tipo de actividades genera efectos positivos en el cerebro y, por consiguiente, en la conducta y estado de ánimo.

Por otro lado, se les pidió a los ateos que mantuvieran una conversación amena con algún amigo, para evaluar de igual manera su actividad y reacciones cerebrales, las cuales fueron similares a las de las personas devotas.

Kapogiannis (Referido por Martínez, 2009), a partir de la técnica neuronal llamada resonancia magnética funcional, comenzó a investigar acerca de lo que ocurre en el cerebro humano cuando se piensa en Dios y en la religión. Dichos estudios arrojaron que este tipo de creencias religiosas son procesadas por distintas

redes cerebrales y que se produce a partir de ciertos cambios en la capacidad neuronal de habilidades cognitivas como el lenguaje o el razonamiento lógico. Además, las personas que tienden a tener este tipo de creencias y actividades en torno a Dios presentan diferencias en los volúmenes de las regiones corticales, por lo que están relacionadas con algunos aspectos clave de la religiosidad.

“La mayoría de los neurocientíficos y psicólogos que han trabajado en el tema coinciden: las creencias en lo sobrenatural están enraizadas en los procesos cognitivos normales. Esas actividades cerebrales de percepción de la mente ajena surgen como respuesta a nuestros actos: anticipamos la respuesta de aquellos con los que tratamos” (Alonso, 2019, párr. 7).

Los profesionales en cuestiones neurológicas y de la mente establecen que creer en cuestiones fenomenales sí está ligado a temas cerebrales, por lo que, efectivamente, hay un sustento científico que avala la causa de que una gran cantidad de seres humanos profesen una religión, donde ellos afirman que ocurre un proceso de percepción de la mente ajena en el cual, al momento de creer en Dios, se piensa que se está interactuando con una persona tangible y se espera respuesta de ella, de manera que el creyente se encuentra pendiente de la reacción de Dios.

Para Castaño (s.f.), los neurocientíficos indican que hay una inusual actividad a nivel cerebral a la hora de pensar en Dios y, además, esta actividad puede ser contrastada con los cerebros de personas obsesivas, depresivas o alegres. También, según palabras de Delio, se siente tentado en establecer que Dios está situado en lo profundo del sistema límbico.

“La importancia de la discusión sobre la neuroteología no se centra hoy en la demostración o comprobación de la existencia de un ser divino [...]. Esencialmente, este es un estudio que procura reflexionar sobre la funcionalidad de la experiencia religiosa, lo que hace y produce a nivel corporal, psicológico, espiritual y ético relacional en el ser humano” (Múnera, 2019, p. 9).

La neuroteología es una rama de la neurología que se centra en analizar la experiencia religiosa que ocurre en todas las culturas del ser humano no solamente en demostrar si existe o no Dios, o si hay una parte del cerebro para creer en Dios, sino que se centra en estudiar los efectos a nivel psicológico, físico y espiritual y ético del ser humano en relación con las experiencias religiosas o las creencias en torno a lo sobrenatural, abordándolo desde una perspectiva más científica.

Para D’Aquili y Newberg (referidos por Múnera, 2019), dentro de una experiencia religiosa tienden a activarse los sistemas simpático y parasimpático, así como algunas partes de la región parieto-occipital no dominante del cerebro, lo que permite la creación de una sensación creciente de totalidad más fuerte que en las experiencias comunes que se tienen de la realidad. Esto es a lo que se le llama comúnmente la experiencia de volverse uno con el universo, tal estado es referido a la unión con Dios, siendo una relación personal en la que hay una experiencia de perder todo el sentido del tiempo, del espacio, del ser, sin que haya diferencia entre el yo y el otro, volviéndose inexplicable y positivamente agradable para el ser humano.

2.2 Tipos de religiones en México.

Es sabido que México al ser un país pluricultural: sus costumbres, pensamientos y creencias son muy diversas entre sí, puesto que en este país existen varias religiones distribuidas por todo su territorio. Es sumamente complicado tener un registro exacto de cada secta religiosa y sus ideologías, sin embargo, la Iglesia católica ha gobernado en cantidad de personas como la más demandante en el ámbito cristiano, sin embargo, gracias a un movimiento protestante que iba en contra del pensamiento fundamentalista, hoy se puede ver la multiplicidad de doctrinas religiosas que subyacen en el país.

“El fundamentalismo es la creencia en la existencia de una sola suma de enseñanzas religiosas que contiene la verdad esencial acerca de la humanidad y la deidad, que se deben de seguir estas según las prácticas tradicionales del pasado y que quienes las obedecen tienen una relación especial con la deidad”. (Altemeyer y Hunsberger, citado por González y Reyes, 2015, p. 1985).

Dentro de esta corriente, se pensaba que solo existía una religión verídica de la relación entre hombre y Dios, persuadiendo al cumplimiento de cada una de sus dogmas de manera tradicional, sin permitir algún cambio en el pensamiento o comportamiento de sus seguidores o subordinados; estableciendo con esto los líderes de las mismas, ya que así se lograría la dicha de tener una relación más estrecha e íntima con Dios.

Finalmente, gracias a una serie de revoluciones eclesiológicas, hoy en día este pensamiento ortodoxo no es compartido por la mayoría de las personas, ya que se puede percibir el aumento de distintas denominaciones religiosas.

Existe un sinfín de religiones en el mundo e incluso en este país, debido a la gran inmigración que México ha experimentado desde los últimos años, sin embargo, no existe actualmente un registro exacto de cuántas personas religiosas, hay puesto que el último censo nacional que se realizó fue hace ya una década.

EL INEGI (2015) estableció un censo para determinar la cantidad y clasificación de personas con religión en el país, estos datos fueron extraídos en el 2010. Esta instancia definió y diferenció cada una de las religiones encontradas en la población mexicana, las cuales son las siguientes:

Según el INEGI (2015), el catolicismo es una doctrina proveniente del cristianismo, ya que posee las características de la Iglesia de Cristo, como lo es la unidad, santidad, catolicidad y apostolicidad.

“Se llama catolicismo, en su acepción social al orden y jerarquía de las relaciones de los poderes que tienen por primer grado la autoridad soberana de la Iglesia de Cristo, pues a ella corresponde la dirección de cuanto concierne al fin último y supremo de los hombres en la eterna posesión de Dios” (Araujo; s.f., p. 41).

El catolicismo, fue la primera religión encontrada durante el censo, ya que la mayoría de la población acordó profesar dicha religión, esta hace alusión a ser la predominante en cuestiones de autoridad de las Iglesias de Cristo, ya que supuestamente a ella es a la que le corresponde la dirección de los hombres.

El INEGI (2015) establece al cristianismo como la segunda religión encontrada a nivel nacional y la define como un sistema de creencias en el cual los valores y la doctrina de Jesucristo, el hijo de Dios, son la base de su credo, utilizando la Biblia como el manual de vida y percibido como fruto de la palabra divina.

Mallimaci (referido por la Agencia Nacional de Noticias Bolívar Télam, 2016) declara que la Iglesia ortodoxa se deslindó de los dogmas de la Iglesia católica, habiendo una diferencia doctrinal elemental entre ambas, ya que la Iglesia católica establece que hay presencia de tres personas en un mismo Dios, conocida como la trinidad: Dios Padre, Dios Hijo y Dios Espíritu Santo; por otro lado, la Iglesia Ortodoxa cree únicamente en la existencia del Padre y del Espíritu Santo.

“Las Iglesias evangélicas, [son] las que comparten las líneas básicas del protestantismo, pero no se inscriben dentro de las históricas ni de las pentecostales. Los estudios actuales sobre pentecostales/evangélicas/cristianas, así como las respuestas de naturaleza censal, no permiten hacer una distinción exhaustiva entre las denominaciones de tal agrupamiento” (INEGI, 2015, p. 6).

Dentro de la línea cristiana se encuentran varias denominaciones con posturas o doctrinas un tanto distintas entre sí, aunque no son tan radicales o significativas, por lo que no hay una distinción total entre estas, siendo la Iglesia evangélica una de estas, sirviendo como su base las líneas del protestantismo.

SE define al “[...] pentecostalismo como una religiosidad ritualizada y sacramentalizada en los términos y concepciones más generales de estas doctrinas (me refiero aquí a la capacidad de valerse de objetos rituales y manifestaciones

religiosas externas para hacer tangible y sensible la presencia de lo divino)” (Rodríguez, 2005, p. 220).

La Iglesia Pentecostés es una religión que se basa en una serie de rituales los cuales permiten tener cercanía con la presencia de Dios, esto es uno de los pilares de su doctrina, la búsqueda y la manifestación de la presencia de Dios en sus vidas.

Existe otra clasificación de religión establecida por el INEGI (2015), la cual corresponde a religiones bíblicas, diferentes a las evangélicas, cuyo origen es el protestantismo; la principal característica que las distingue del resto es que además de poseer la Biblia como guía, tienen otros escritos que sirven como complemento de la misma. Algunas religiones que se incluyen dentro de esta perspectiva son: Adventistas del Séptimo Día, Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (mormones) y Testigos de Jehová.

Para el INEGI (2015), las religiones de origen oriental son aquellas de índole milenaria, nacidas en el medio oriente; ante esto, existen algunas que ya están en el país, como el bahaísmo, budismo, centro onkaranada, confucionismo, hinduismo, jainismo, sintoísmo, taoísmo y zoroastrismo, entre otras.

2.3 La fe como psicoterapia.

Hoy en día, las nociones de espiritualidad y religión dentro de la ciencia de psicología, especialmente de psicoterapia, no están del todo reñidas, pues se ha comenzado a abrir el panorama en estos temas a partir del reconocimiento de la espiritualidad del hombre como parte de sí mismo, sin embargo, aún no se cuenta

con la aceptación en su totalidad, a pesar de que las contribuciones han sido positivas.

Según Mankeliunas (1957), el estudio psicológico de la religiosidad es de suma importancia, porque si la psicología se dedica a estudiar otros hechos psíquicos que tienen menor extensión en la humanidad, el hecho religioso es universal, la religiosidad es un hecho propio de todas las épocas, de todas las culturas, de todas las razas y de todas las clases sociales.

Además, el hecho religioso es trascendentalmente importante, porque influye en toda la conducta humana, la religiosidad bien desarrollada puede contribuir positivamente en la persona humana, y la falta de estos contenidos religiosos repercute negativamente en el desarrollo de la personalidad.

“La psicología de la religiosidad es una ciencia empírica de los hechos, es decir, de las entidades reales y no de las puras construcciones de nuestro espíritu. Es decir, la psicología de la religiosidad estudia las manifestaciones concretas y reales del vivir religioso consciente, y no las construcciones del espíritu humano sin fundamento real” (Mankeliunas, 1957, p. 155).

Por otro lado, se puede estudiar psicológicamente de tres maneras, según Mankeliunas (s.f.): la primera hace alusión a aquella que tiene la finalidad única de conocer y describir los hechos religiosos; la segunda se centra a descubrir las leyes empíricas y tratar de explicar de igual manera cada uno de los fenómenos religiosos, mientras que la tercera forma tiene el objetivo de determinar la naturaleza del acto religioso.

Con esto, se logra comprender que la religión puede ser abordada incluso desde la ciencia, en específico, de la psicología. Dado que la religión ha repercutido sobremanera en el hombre, la psicología se ha interesado por hacer estudios sobre cómo esta provee en el desarrollo positivo y negativo de actitudes, conductas y pensamientos en el ser humano, pero la psicología de la religión no aborda temáticas meramente religiosas o místicas que todas las religiones implican en cierto punto, sino que se dedica a estudiar las manifestaciones reales que vive la persona religiosa de forma consciente.

2.3.1 La necesidad de Dios.

Cyrulnik (2018) establece que, en las religiones, por más distinciones que haya entre ellas, todas se asemejan en que perciben a la figura de Dios como un ser protector y de amor, similar al de un padre a hijo, por lo que esta figura dentro de la religión es un factor importante que puede entenderse como el mayor ejemplo de resiliencia, es decir, en los momentos que el ser humano pasa por situaciones adversas, la religión funge como refugio sobrellevar tal situación. Incluso, dentro de este contexto, tal resiliencia y papel de la religión y, en específico, de Dios, puede equipararse a los efectos producidos por el apego generado en la infancia. Además, explica que el sentido de la fe de un sujeto también puede repercutir en grandes problemas sociales, dado que en varias ocasiones las personas se esfuerzan tanto por defender sus creencias, que emergen problemas entre sus semejantes, dejando de convivir humanitariamente y comenzando a percibirse como enemigos.

Lo anterior explica por qué muchas personas se aferran a la creencia de la existencia de un Dios todopoderoso y sobrenatural, puesto que principalmente es la forma de refugiarse de los problemas a los que pueden enfrentarse, ya que al saber que tienen a alguien que está ahí para ellos es lo que los reconforta y los ayuda a soportar cada una de las pruebas (como se les nombra a las problemáticas dentro del contexto religioso).

Adicionalmente, se considera que Dios produce en el ser humano una forma de apego, como se menciona en el párrafo previo, ya que en muchas ocasiones el hombre se siente desamparado y quizá juzgado por el mundo, pero al encontrar en Dios sucede todo lo contrario y al percibirlo como un ser de amor, atención y protección, se produce en el individuo un tipo de apego en el que, cada vez que se le presente alguna circunstancia difícil, acude a esa figura de compasión y es así como se puede ver como una persona religiosa, en los casos extremos, se convierte en alguien fanático a su religión.

“El niño sano, bien desarrollado en el seno de su familia y de su cultura, pasa por un periodo biológicamente sensible, hiperreceptivo, en el que puede adquirir a toda velocidad el aprendizaje de Dios [...] puede compartir el Dios de sus padres. Les declara su amor acurrucándose en su mundo mental como se acurruca en sus brazos. Este nicho mental afectivo se convierte para él en un andamiaje, perfectamente tranquilizador, en el que se adquiere una certeza, una confianza que lo dinamiza” (Cyrulnik, 2018, p. 56).

El autor menciona que desde que un sujeto es niño, comienza a interiorizarse la existencia de Dios y esto sucede mayormente en los niños que crecen dentro de una familia, ya que, al convivir mayormente con sus progenitores, estos comienzan a inculcarle tanto valores como actitudes, pensamientos e incluso sus creencias respecto a Dios, por lo que se piensa que el niño, al igual que imita y reproduce lo observado de sus padres, comenzará a creer en el mismo Dios de sus padres.

Aquí es importante recalcar que lo que día con día se ve en torno a las religiones es lo que se imita; ya que la mayoría de quienes profesan una religión es porque fue heredada, es decir, sus padres la ejercían, entonces ellos también. Es bien sabido que el hombre, desde sus primeras etapas de vida busca la aceptación y el afecto de los seres que le rodean, por lo que buscará realizar cualquier acción con el fin de conseguir ese propósito, volviéndose mayor la probabilidad de compartir la misma creencia respecto a Dios, ya que con ello adquirirá mayor confianza y tranquilidad.

2.4 Definición de ateísmo.

“El ateísmo contemporáneo es una huida de un mundo sin Dios. La vida desprovista de un poder que pueda asegurar el orden o cierta justicia suprema es una posibilidad aterradora y, para muchos, intolerable” (Gray, 2018, p. 9).

Puede comprenderse que, dentro de esta perspectiva, el ateísmo va a comenzar a tener valor a partir de que este haya decidido ya no creer más en Dios, además, si el hombre comienza a no tener una regulación de la conducta de la cual

Dios se encarga, tarde que temprano el orden y la justicia comenzarán a desaparecer y el caos se verá palpable. Además, gracias a esta ideología, se comienza a dejar de lado la idea de que Dios es un ser supremo, creador del universo, del planeta y de las personas que se cruzaron en el camino.

Villalobos (2014) refiere que el ateísmo se convierte en una religión de la negación, por el simple hecho de la no aceptación de Dios, puesto que al igual que una religión, el ateísmo tiene una serie de creencias y pensamientos específicos y limitantes de conducta; en términos generales, esta es la dinámica que se da dentro de cualquier religión, dado que, dependiendo la religión, van a ser los lineamientos a seguir. También puede constituirse como un tipo de religión ya que, dentro de las religiones monoteístas, principalmente, se dedican muchas horas a descubrir, enseñar y examinar la personalidad de Dios y lo dicho en su libro sagrado, para así ser buenos experimentadores y desempeñar correctamente cierto tipo de estímulo. Lo cual ocurre con los ateos, aunque, claro está, con objetivos distintos.

Según Villalobos (2014), la religión ateísta va enfocada a lo que se conoce en la actualidad como psicología de la religión o de la religiosidad, donde esta hace referencia a la necesidad presente en el hombre de conocer y alcanzar la inmortalidad, por lo que su mayor deseo es seguir viviendo y, por ello, también en su generalidad al hombre le aterra hablar sobre temas de muerte.

“El ateísmo es parte esencial del discurso filosófico, pues uno de sus tres „problemas fundamentales“ es la discusión acerca de la posible existencia de Dios (los otros dos son el ser humano y la naturaleza, o mundo)” (Villalobos, 2014, p. 89).

Se argumenta que el fenómeno del ateísmo viene cimentado en bases filosóficas, considerándose uno de los tres problemas fundamentales que esta se dedica a distribuir. El ateísmo subyace en el planteamiento un tanto común para el ser humano, sobre comenzar a plantear la interrogante sobre la existencia de Dios.

2.4.1 Tipos de ateísmo.

Para su estudio, el ateísmo puede manifestar diversas modalidades, que se explican enseguida.

a) Ateísmo práctico, irreligiosidad e indiferencia religiosa

Girardi (referido por Ferrara, 1967), establece una comprensible diferencia entre ateísmo práctico e indiferencia religiosa, puesto que pueden llegar a confundirse, ya que ambas concuerdan que Dios no es un valor y ellas no le prestan importancia a las situaciones de negación o afirmación de que Dios existe, sin embargo, se distinguen en que la primera categoría afirma que puede llegar a poner en tela de juicio la existencia de Dios, no negándose rotundamente a que exista, habiendo en este caso un tipo de mentalidad atea con una teoría teísta. La segunda categoría definitivamente no pone posición ni en lo teórico la posible existencia de Dios.

De aquí se desprenden dos tipos más de ateísmo práctico, que es el totalmente práctico y el especulativo-práctico; la diferencia entre ambos es que el segundo menciona que las personas deben de vivir con la idea de que puede haber o no un Dios, mientras que el primero aclara que simplemente se vive asumiendo

que Dios no existe. La indiferencia religiosa puede afirmar en planos teóricos la existencia de Dios, sin embargo, no es de gran relevancia para su vida.

b) Ateísmo teórico y doctrinal.

“Si bien no niegan a Dios por otro lado no lo afirman y esto parece bastar para definir una actitud atea” (Jardi, citado por Ferrara, 1967, p. 70)

Se considera un tipo de ateo a aquella persona con una actitud de simpleza, es decir, de desinterés ante la posibilidad de la existencia o no de Dios, por lo que, si bien no afirma, tampoco lo niega, manteniéndose en un estado medio, lo cual define a las personas que más fácilmente pueden llegar a ser influenciadas por los otros, haciéndolas cambiar de ideales fácilmente por la falta de decisión total.

c) Ateísmo militante.

“...no faltan regímenes en los que, si bien su constitución reconoce la libertad de culto religioso, sin embargo, las mismas autoridades públicas se empeñan en apartar a los ciudadanos de profesar la religión y en hacer extremadamente difícil e insegura la vida de las comunidades religiosas” (Dignitatis humanae, citado por Ferrara, 1967, p. 71).

Lo anterior hace referencia a todos aquellos individuos que, si bien declaran libremente no creer en Dios, comienzan a hacer actos negativos en contra del resto de las personas que profesan algún tipo de religión, puesto que al no estar de acuerdo con sus ideologías y al no pertenecer a ninguna, tampoco quieren que los

otros pertenezcan e incluso se llegan a dar los casos en los que desarrollan tal odio que cometen actos delictivos en contra de ellos.

2.4.2 Razones de la conversión al ateísmo.

“Abandono de la religión y abandono de Dios... una cosa lleva a la otra, al menos en el plano de lo práctico. Desprendiendo esa actitud ateo-práctica toda connotación moral, podemos pensarla, en el registro de la psicopatología, como „perdida de la pertenencia al grupo religioso” (Ferrara, 1967, p. 89).

La religión es una acción que se lleva a cabo en su generalidad dentro de un grupo, puesto que los rituales y las prácticas de las distintas religiones así lo ameritan. Por ello, se van creando lazos de afinidad dentro de los grupos religiosos, puesto que como Ortego, López y Álvarez (s.f.), lo mencionan, el hecho de que dos o más personas estén en el mismo tiempo y espacio y que a la vez tengan un fin común y compartan las mismas normas, los convierte en un grupo, por lo que la psicodinámica de los grupos se presenta también dentro de un grupo religioso, por ello, una de las razones por las cuales se cree que una persona abandona su religión es porque dejó de tener sentido de pertenencia en tal grupo, lo cual es sumamente importante para la permanencia de un miembro.

Ferrara (1967) determina que existe una infinidad de motivos por los cuales una persona puede abandonar su religión y cambiarse a otra, o bien dejar de presentar interés por la religión y comenzar a tener una ideología atea, sin

embargo, los principales motivos por los que una persona comienza a ser atea son los siguientes:

- a) El cienticismo positivista: este se refiere a todas aquellas personas que su vida se ha basado en buscarle el sentido a todas las circunstancias, de saber todo, y tratan de entender todo a partir del método científico, por lo que pueden no admitir las verdades absolutas.
- b) El humanismo dialéctico: este término hace referencia a aquella versión de relación hombre-Dios en la cual solo existe la posibilidad de que, al negar a Dios, entonces se afirma la existencia del hombre, pero si se afirma la existencia de Dios, entonces se estaría negando al hombre. Estas personas tienden a exaltar en gran manera al hombre cuya fe va menguando hasta desaparecer y volverse inconsistente la posibilidad de creer en Dios.
- c) Las caricaturas de Dios: es donde es el mismo hombre que se crea una imagen un tanto mística o mágica de Dios y, por lo tanto, no cree en él puesto que lo ve así, es el mismo ateo quien crea esa caricatura de Dios que rechaza.
- d) El problema del mal: esta razón de conversión al ateísmo se debe a que a partir de las injusticias, violencias y sufrimiento de hombres y niños inocentes; la apatía e insensibilidad de los creyentes a la situación de los otros, las personas comienzan a preguntarse si existen justificaciones suficientes para perdonar a Dios por permitir tales iniquidades y, al no encontrar respuestas, asumen la inexistencia de Dios.

- e) Los sustitutos de Dios: en el que el ateo le atribuye a ciertos seres humanos o bienes los atributos de Dios.
- f) La civilización del bienestar: en donde al estar la sociedad enfocada en vanidades y la acumulación de bienes materiales, olvida su vida espiritual y poco a poco va restando importancia a la idea de la existencia de un ser superior, hasta llegar al punto de estar en gran comodidad, donde les resulta mejor vivir con la idea de que Dios no existe y así vivir sin limitarse a actuar conforme a lo que una religión establece.

Las religiones y las ideologías ateístas siempre han fungido un papel fundamental en la sociedad entera y en la personalidad misma, por ello, toda la humanidad se encuentra entre estos dos grupos. Ante esto, el equilibrio y bienestar psicológico se encuentran relacionados íntimamente con las formas de percibir el mundo, con la forma de dirigirse en la vida, es decir, con las ideologías.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez terminado el marco teórico, el cual expone los pormenores de las variables de estudio, se procede a explicar el proceso metodológico que se llevó a cabo para dar el debido cumplimiento a los objetivos de la presente investigación.

Dentro de una indagación, es necesario seguir una serie de pasos, los cuales están previamente establecidos por los expertos y es necesario que el investigador los siga paso a paso, ya que, al hacerlo, evitará sesgos en su estudio y la confiabilidad de tal investigación estará intacta.

Por ello, dentro de un reporte de investigación es necesario establecer un apartado que contenga todos aquellos datos que describan el tipo de investigación, alcance, enfoque, diseño y muestra de estudio, con la finalidad de que el lector pueda tener certeza de los pasos que se siguieron para su realización, logrando con esto tener un panorama general de lo que implica la investigación.

3.1 Descripción metodológica.

A la descripción metodológica puede denominarse como un estudio lógico de los mismos métodos, lo cual necesariamente conlleva a un análisis de la lógica, la efectividad, eficacia, sustento en sus planteamientos y, además, coherencia, es

decir, es un proceso o una serie de pasos lógicos, coherentes y eficaces a seguir para producir un conocimiento verídico, comprobable y sustentable (Aguilera, 2013).

Pierre (1989) afirma que la investigación es entendible como todo proceso de búsqueda de algo nuevo, pero dicha búsqueda se da de manera sistemática, se trata de actividades previamente establecidas o planeadas que tienen como finalidad el descubrimiento de algo nuevo.

Por lo anterior, al querer conocer más acerca de un tema o al descubrir un conocimiento nuevo, es necesario que se lleve a cabo una investigación puesto que, como se menciona antes, es un proceso, es decir, se sigue una serie de pasos para lograr conocer verdaderamente el fenómeno a examinar; además, para realizarse una investigación exitosa es necesario que esté orientada por el método científico.

Por ello, al ser el presente un trabajo de investigación, es necesario exponer todos los pasos utilizados para el desarrollo de tal estudio, como el tipo de enfoque, diseño, estudio, alcance, técnica e instrumentos de recolección de datos, población y muestra; siendo este el objetivo del presente apartado.

3.1.1 Tipo de enfoque.

Un enfoque es aquella orientación metodológica que permite tener una perspectiva sobre un estudio, es decir, hace posible, profundizar en una investigación desde un solo punto de vista; además, definir cierto tipo de enfoque facilita ver la realidad e intervenir en ella de manera específica. En resumen, el enfoque dentro de

un estudio permite constituir diversas miradas a distintos fenómenos. (Kisnerman, referido por Cinfuentes, 2011).

Existen principalmente tres tipos de enfoque para llevar a cabo una investigación de carácter científico: el cuantitativo, cualitativo y mixto.

El enfoque a utilizar dentro de la presente investigación radica en el tercer tipo, denominado mixto. Como su nombre lo dice, es una orientación en la cual existe una integración entre las características de lo cualitativo con lo cuantitativo, trayendo como resultado una enriquecedora investigación, ya que se abordan ambas perspectivas, lográndose así un pleno conocimiento del fenómeno y variables de estudio.

“La meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 532).

Gracias a lo anterior, se logra comprender que el enfoque mixto no trata de quitar algún enfoque en particular, sino que, contrario a ello, tiene la finalidad de juntar las características de lo cuantitativo con lo cualitativo y así minimizar los errores o debilidades que cada uno posee, para obtener un estudio completo y totalmente fundamentado.

Para Chen (referido por Hernández, Fernández y Baptista, 2014), el enfoque mixto es referido como la integración entre lo cualitativo con lo cualitativo para obtener una fotografía más completa del fenómeno a estudiar, en donde ambas

perspectivas puedan mezclarse de manera uniforme pero que, a la vez, lo cuantitativo y cualitativo no pierdan su esencia, estructura y procedimiento natural.

Algunas de las características o ventajas que posee el enfoque mixto son las siguientes, según lo dicho por Hernández, Fernández y Baptista (2014).

1. Logra una perspectiva más amplia y profunda del hecho, en donde la percepción del fenómeno a estudiar logra ser más completa y holística (Newman et al., referidos por Hernández, Fernández y Baptista, 2014).
2. Existe mayor capacidad para explicar los resultados y datos obtenidos, puesto que hay una interpretación de los mismos, tanto cualitativa como cuantitativa.
3. Se logra obtener datos sumamente ricos y variados gracias a las diferentes fuentes de obtención de datos y las maneras diversas de análisis (Todd, Nerlich y McKeown, referidos por Hernández, Fernández y Baptista, 2014).
4. Permite responder a mayor número de preguntas de investigación de manera más profunda.

Esas son solo algunas de las ventajas por las que todo investigador debería plantearse la posibilidad de al realizar cualquier estudio científico llevarlo a cabo desde el enfoque mixto.

En la presente investigación, se hace uso del enfoque mixto, donde lo cuantitativo abarca la obtención de datos numéricos a través de la aplicación de un instrumento, la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”, y la parte cualitativa a través de la aplicación primeramente de una encuesta con 35 reactivos, además de

una entrevista, centrándose en las experiencias y percepción propia de cada entrevistado respecto al tema de investigación.

3.1.2 Tipo de diseño.

“Diseño se refiere al plan o estrategia concebida para responder a las preguntas de investigación” (Wentz, McLaren, Creswell, Hernández y et al., citados por Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 128).

Se comprende, entonces, que el diseño, al igual que el enfoque, es muy importante, ya que puede traducirse como una propuesta previa para realizar el estudio científico, el cual debe de hacerse con premeditación, con la finalidad de responder las preguntas de investigación y los objetivos mismos. Además, el tipo de diseño sirve al investigador como guía para realizar todos los pasos necesarios para cumplir con la finalidad u objetivo del mismo estudio.

Como el enfoque utilizado en la presente investigación es mixto, entonces los posibles diseños también son distintos, los cuales son, en su generalidad: concurrentes, secuenciales, de conversión y de integración; específicamente, según Hernández, Fernández y Baptista (2013), los diseños mixtos son los siguientes:

- Diseño exploratorio secuencial.
- Diseño explicativo secuencial.
- Diseño transformativo secuencial.
- Diseño de triangulación concurrente.

- Diseño anidado o incrustado concurrente de modelo dominante.
- Diseño anidado concurrente de varios niveles.
- Diseño transformativo concurrente.
- Diseño de integración múltiple.

El diseño utilizado en el presente estudio es el diseño secuencial, el cual según Creswell (referido por Hernández, Fernández y Baptista, 2013), puede comprenderse como aquel diseño que comienza con un enfoque y termina con otro, es decir, dentro del proceso de investigación se comienza recolectando y analizando datos, ya sean cualitativos o cuantitativos, y posteriormente se pasa a la recolección y análisis cuantitativos o cualitativos, según sea el caso, pero no se hace a la par como sucede en el diseño concurrente, sino que, al concluir con uno, se inicia con el otro. De esta manera, al comenzar con la parte cuantitativa y posteriormente seguir con lo cualitativo el presente estudio puede encajar dentro de este diseño.

Para Hernández, Fernández y Baptista (2013), el diseño explicativo secuencial es aquel que en la primera etapa se recogen y analizan datos cuantitativos y en el segundo momento se recaban y analizan datos cualitativos.

Además, Driessnack et al. (referidos por Pereira, 2011) señalan que los diseños del enfoque mixto pueden clasificarse según su referencial teórico, cuantitativo o cualitativo, de la siguiente forma:

- CUAL + cual
- CUAL → cual
- CUAL + cuan

- CUAL → cuan
- CUAN + cuan
- CUAN → cual
- CUAN + cual
- CUAN → cual

Entendiéndose cada símbolo, según Driessnack et al. (referidos por Pereira, 2011), de la siguiente forma:

- +: Significa que el método secundario se está utilizando simultánea o concomitantemente en el mismo período de recolección de datos.
- →: Indica que el método secundario se utilizó posterior a la recolección de los datos primarios.
- Mayúscula: señala el método o enfoque que tiene priorización en el diseño.
- Cual: se refiere al enfoque o métodos cualitativos.
- Cuan: se refiere al enfoque o métodos cuantitativos.

Con base en lo anterior, se determina que el diseño utilizado sería la combinación CUAN → cual, debido a que se realizó primeramente la parte cuantitativa y posteriormente el enfoque cualitativo, sin embargo, el peso mayor lo lleva el primer enfoque.

3.1.3 Tipo de estudio.

Para Hernández, Fernández y Baptista (2014), la palabra estudio en metodología de la investigación logra entenderse como el nivel de conocimiento que se pretende alcanzar o analizar de un tema a conocer o investigar, debido al tipo de información que se pretende recolectar y los objetivos planteados. Por ello, al conocer el tipo de estudio de una investigación se logra saber la profundidad del mismo.

Existen dos tipos de estudios dentro de una investigación científica: el primero es el longitudinal y el segundo es transversal. Para los efectos de la presente investigación se llevará a cabo el estudio transversal, a continuación, se expone la definición del mismo.

Son estudios transversales para García, López, Jiménez y Ramírez (2014), aquellos que consisten en determinar las diferentes características y el desarrollo del estudio observacional, en un solo momento, es decir, miden una o varias características o variables en un momento dado, en un punto específico de tiempo.

Dado que la investigación a realizar se llevará a cabo en un momento específico y no se seguirá el estudio, se determinó que el estudio transversal es el más viable, puesto que debe de ser en una población específica y en un determinado momento.

3.1.4 Tipo de alcance.

Previo a iniciar con una investigación, es necesario definir hasta dónde se pretende llegar con tal estudio, puesto que de esto va a depender el cómo se va a abordar, ya que, si el alcance no es tan exhaustivo, de igual manera la investigación no lo será y viceversa; de ahí la importancia por especificar el tipo de alcance de una investigación.

Para López (2010), el alcance dentro de temas de metodología de la investigación hace referencia a la precisión que se desea o pretende al momento de culminar la investigación, es decir, son los beneficios esperados.

“Visualizar qué alcance tendrá nuestra investigación es importante para establecer sus límites conceptuales y metodológicos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 241).

Respecto a lo anterior, deja en claro que, si no se establece en una investigación el tipo de alcance, la investigación puede verse fuera de control, ya que no hay límites en los cuales el investigador reconozca hasta donde investigar, lo cual trae consigo graves perjuicios, ya que puede suceder que no se logre estudiar lo que verdaderamente se pretendía en un principio y, por lo tanto, los objetivos de la misma no se logren cumplir. En cambio, si se establece debidamente el alcance acorde a lo que realmente se quiere conocer, entonces el investigador se centrará en realizar todo lo necesario para llegar a ese fin, sin divagar y agilizándose el proceso.

Existen distintos tipos de alcance, algunos de ellos son el exploratorio, correlacional, descriptivo y explicativo.

“El alcance descriptivo busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 92).

Para esta investigación, el alcance a utilizar es el descriptivo, debido a que, como señala la definición, su objetivo es describir o esclarecer las tendencias que se dan en un grupo dado, además que no solo se conoce a detalle las variables, muestra y resultados, sino que describirá los elementos encontrados en las muestras para determinar su origen.

3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Son de particular valor las técnicas e instrumentos para la recolección de información, puesto que, al escogerse el tipo de instrumentos y técnicas útiles para el estudio, se cumple la condición de que el investigador ya reconoce qué tipo de información necesita, dado que cada técnica e instrumento es útil para obtener distinto tipo de información.

“Hablando de la técnica, esta se explica como la manera de recorrer el camino que se delinea en el método; son las estrategias empleadas para recabar la información requerida y así construir el conocimiento de lo que se investiga, mientras que el procedimiento alude a las condiciones de ejecución de la técnica” (Martínez, 2013, p. 2).

Mientras que el instrumento es, según Martínez (2013), lo que permite operativizar a la técnica, es todo aquello que permite resguardar esa información.

Algunas ocasiones los términos técnica e instrumento se utilizan de forma indistinta. Algunas técnicas de investigación son las entrevistas, encuestas, la observación, entre otras.

Las técnicas utilizadas en la presente investigación se definirán en los párrafos siguientes, con la intención de que el lector pueda reconocer sobre lo que trata cada una de las técnicas y puede entenderlas brevemente, estas son: encuesta, entrevista y escala, utilizándose a sí mismo como instrumento de medición la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

La encuesta es, para Grasso (2006), un procedimiento utilizado principalmente para recabar información a un número elevado de personas y poder así cuantificar los resultados obtenidos, pero donde los planteamientos son en función de la información que el investigador desea obtener.

La encuesta utilizada en el presente estudio está formada por 35 reactivos, de los cuales 33 de ellos tienen 2 opciones de respuesta (Sí, No), mientras que los 2 últimos reactivos están estructurados de forma abierta, siendo su objetivo la selección de la muestra de estudio (Véase Anexo 1).

Para Sánchez y Reyes (referidos por Chung, 2014), una escala es la forma en que una variable puede ser medida, siendo esta un instrumento de medición; el tipo de la escala a utilizar va a depender de la naturaleza de los hechos a estudiar.

El instrumento a utilizar es la Escala de Bienestar Psicológico, la cual ha pasado por varias modificaciones. Su autor es Ryff y Keyes, quien la elaboró en 1995, siendo esta la versión corta de la escala, con un total de 18 ítems, 3 de los

cuales están orientados a una dimensión, las cuales son: Autoaceptación, Relaciones positivas con otros, Dominio del ambiente, Autonomía, Propósito de vida y Crecimiento personal (Véliz, 2012).

Primero se estableció para su creación la definición de las subescalas, por lo que, una vez definidas teóricamente las seis dimensiones o escalas, tres investigadores generaron 80 ítems por dimensión. Posteriormente, todos los ítems fueron evaluados en función de su ambigüedad y su ajuste a la definición de la escala. De ellos se seleccionaron 32 por escala (16 positivos y 16 negativos). El banco de ítems resultante se aplicó en un estudio piloto a una muestra de 321 adultos. Tras este estudio, se eliminaron los doce ítems de cada escala que mostraban peores indicadores de ajuste, según los análisis psicométricos. El instrumento, finalmente contó con 20 ítems por escala (Véliz, 2012).

Una de las adaptaciones de la Escala de Bienestar Psicológico más utilizadas (al igual que la de Díaz) en América Latina es la traducción hecha en Chile, la cual se aplicó a 691 universitarios chilenos, teniendo una media de 21.4 años de edad entre la muestra encuestada. Su confiabilidad difiere dentro de cada subescala, sin embargo, en la escala de Autoaceptación salió la confiabilidad más alta de .79, mientras que la subescala con confiabilidad más baja es la de Propósito de vida, con .54. El análisis factorial confirmatorio concluyendo que el modelo tendría un ajuste adecuado a la población chilena, según Véliz (2012).

A continuación, se presentan algunas modificaciones y adaptaciones de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la cual fue creada en 1989 por este autor,

quien en 1995 colaboró con Keyes para la creación de la versión corta, adaptada por Van Dierendonck, en 2004 y traducida al español por Díaz, Rodríguez, Blanco y Moreno, en 2006 con 39 ítems (mayormente utilizada en la actualidad). En 2009 se presentó una versión para adolescentes con 34 ítems realizada por Balcázar, Loera, Gurrola y Bonita, se realizó otra estandarización en 2010 en Chile por Véliz y, por último, se realizó una readaptación en el 2012 por Medina, en la ciudad de Morelia, Michoacán, dentro de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), la cual se utiliza para la realización de este estudio.

Para su adaptación, se partió de la escala referida por Díaz, Rodríguez, Blanco y Moreno, de 39 ítems, donde gracias a su aplicación a 536 alumnos de la UMSNH, los cuales cursaban el primer semestre de la Facultad de Psicología, tanto del turno matutino como vespertino, se configuraron 2 muestras, habiendo un porcentaje de 70 y 60.3% de mujeres y una media de edad de 19 para ambas muestras (Medina, 2012).

Además, gracias a su investigación se logró encontrar que, con la eliminación de los ítems 10, 15, 34 y 35 de la escala de Díaz y et al., aumenta bastante el Alfa de Cronbach de la escala total, traduciéndose así que dichos reactivos no son adecuados, quedando la escala con un total de 35 ítems, la cual se aplicó en el presente trabajo (Véase Anexo 2).

“Puesto que las variables que pueden afectar al bienestar psicológico son diversas, dependiendo de aspectos sociales, culturales y socioeconómica” (Valdés, 2016, p. 73).

Por lo anterior, la Escala de Bienestar Psicológico está conformada por varias subescalas o aspectos a evaluar, los cuales, según los autores, forman parte y son necesarios para denominarse bienestar psicológico. Además, a lo largo de las estandarizaciones que se han realizado en diferentes países, se puede ver que se omiten algunas subescalas, lo cual se da porque para estandarizar la prueba se aplica a distintos individuos y se valora cada uno de los ítems y subescalas, y así como menciona Valdés (2016), anteriormente, las variables van a depender del entorno en el que se encuentren.

Esta escala está formada por seis subescalas, las cuales son las siguientes: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida y crecimiento personal. Con la eliminación de los 4 reactivos antes mencionados, la distribución de los ítems acorde a cada factor queda de la manera siguiente:

El primer factor es la Autoaceptación, con los siguientes ítems: 1, 7, 13, 19, 25 y 31. El segundo factor es Relaciones positivas y cuenta con los reactivos: 2, 8, 14, 20, 26 y 32. El tercer factor, llamado Autonomía, contiene los ítems: 3, 4, 9, 21, 27 y 33. El cuarto factor, de nombre Dominio del entorno, se conforma con los siguientes reactivos: 5, 11, 16, 22, 28 y 39. El penúltimo factor es el Crecimiento personal, que tiene los reactivos: 24, 30, 36, 37 y 38. Por último, se encuentra el factor de Propósito en la vida con los siguientes ítems: 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

“La entrevista es una técnica de recogida de información que además de ser una de las estrategias utilizadas en procesos de investigación, tiene ya un valor en sí

misma [...] El principal objetivo de una entrevista es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas. Siempre, participan como mínimo dos personas. Una de ellas adopta el rol de entrevistador y la otra el de entrevistado” (Folgueiras, s.f., p.2).

Esta técnica es verdaderamente productiva, debido a que se obtiene la información de manera directa, disminuyéndose así la probabilidad de sesgos y errores de la información, además, el investigador tiene la posibilidad de armar la entrevista con las preguntas que él considere pertinentes y necesarias para obtener los datos requeridos para la investigación.

Existen tres tipos de entrevistas: estructurada, semiestructurada y no estructurada, para fines de la investigación se emplea la entrevista semiestructurada, la cual es definida como “aquellas entrevistas que tienen una secuencia de temas y algunas preguntas sugeridas, presentan una apertura en cuanto al cambio de tal secuencia y forma de las preguntas, de acuerdo con la situación de los entrevistados” (Álvarez-Gayou, 2004, p.111).

El guion de entrevista empleado para la recolección de datos está dividido en 7 categorías, de las cuales 6 de ellas engloban los factores de la escala, mientras que el séptimo se enfoca en el bienestar psicológico como tal; además hay un apartado para las personas ateas de 2 preguntas que tienen el objetivo de reconocer la percepción que tienen los sujetos del ateísmo y, de igual forma, hay un apartado de 3 preguntas para los sujetos religiosos.

La categoría de Bienestar psicológico, dentro de la estructura de la entrevista tiene 4 preguntas; Autoaceptación, 13; Relaciones positivas, 10; Autonomía, 8; Dominio del entorno, 7; Propósito en la vida 4 y Crecimiento personal 6, dando un total de 52 interrogantes, siendo dos más para ateos (en total, 54) y 3 más para religiosos (en total, 55).

3.2 Población y muestra.

Para la realización del presente reporte de investigación, es necesario elegir un grupo específico al cual aplicarle todas las técnicas e instrumentos abordados en el apartado anterior, el cual recibe el nombre de población, definida como “una colección de datos sobre las características de un grupo u objetos que se pretenden examinar”. (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010, p. 37).

Sin embargo, el estudio a una población es verdaderamente un proceso exhaustivo y poco ágil, por ello, se acudió a seleccionar una muestra, la cual es definida, según Hernández, Fernández y Baptista (2010, p. 37), como “un grupo de participantes escogidos de modo que representen a toda la población que se estudia”.

Las características que deberían tener los sujetos para poder formar parte de la muestra fueron: individuos de 22 a 60 años de edad, y que profesaran alguna religión o se definieran como ateos de por lo menos un año en adelante. Se encuestó en primera instancia a 37 religiosos y 33 ateos, pero con base en el análisis de sus

respuestas, la muestra quedó de 30 personas religiosas, siendo 15 profesantes de la religión católica y otros 15 de la religión cristiana evangélica. Por el lado de los ateos, también se seleccionaron 30 individuos como muestra de estudio. Incluso, el 100% de los encuestados pertenecientes a la religión católica son católicos desde su nacimiento y el 60% de los sujetos pertenecientes a la religión cristiana evangélica perteneció anteriormente a la religión católica, así también el 40% restante de los cristianos evangélicos profesan dicha religión desde el nacimiento.

El 83% de los encuestados ateos anteriormente profesaba la religión católica, mientras que el 17% nunca profesó religión alguna. En cuanto a la ocupación de las personas religiosas, el 30% de los sujetos son estudiantes, el 16.67% son pastores, el 10% estudia y trabaja, y otro 10% son músicos, el 6.67% son empleados y otro 6.67% son amas de casa. También cada una de las siguientes ocupaciones tiene un 3.33%: jardinero, ingeniero civil, albañil, abogado, contador y cocinero.

Por otra parte, la ocupación de las personas ateas se encuentra de la siguiente forma:

El 46.67% son estudiantes, en su generalidad estudian una carrera universitaria, un 10% estudian y a la vez trabajan y con el mismo porcentaje se encuentran las personas que solo son empleadas. Con el 6.67%, se hallan profesionistas dedicados a la docencia y con el mismo porcentaje se encuentran quienes son abogados. Por último, las ocupaciones de tatuador, dentista, ingeniero, agricultor, persona dedicada a las ventas y banquero, tienen un porcentaje de 3.33% cada una.

Respecto al sexo de los encuestados religiosos, hay la misma cantidad de mujeres y hombres, obteniéndose así un porcentaje de 50% y 50%; por otro lado, los encuestados ateos el 30% son mujeres y el 70% restante son hombres.

En cuanto al estado civil de los sujetos religiosos, se encontró que el 23% son casados, el 7% son viudos y el 70% restante son solteros; en contraste con los encuestados ateos, que el 3% son casados y el 97% restante se encuentran solteros.

Los porcentajes en cuanto a la edad de los encuestados religiosos se encuentra de la manera siguiente: el 73.33% tiene entre 22 y 30 años de edad, el 3.33% se encuentra entre 31 y 40 años, el 13.33% tiene de 41 y 50 años y el 10% restante tiene de 51 a 60 años. Por el lado de las personas ateas, únicamente se encuentran entre dos rangos de edad, de los cuales el 97% tiene de 22 a 30 años y el 3% restante tiene de 31 a 40 años.

3.3 Descripción del proceso de investigación.

El presente estudio de investigación nació de un interés particular sobre querer saber lo que sucede en términos psicológicos en los individuos a partir de temas que son de suma relevancia en la actualidad, como lo son las creencias e ideologías que cada sujeto profesa. Se necesitó de la orientación del asesor del presente estudio para poder establecer y enfocar dicha idea en un proyecto de tesis se aborda que dentro de este documento.

Enseguida se procedió a la verificación de la existencia de un instrumento de bienestar psicológico para poder dictar el rumbo que tomaría la investigación.

Posteriormente, se realizó una búsqueda y selección exhaustiva de los temas teóricos de las 2 variables a estudiar (bienestar psicológico, por una parte; religión y ateísmo, por la otra) para una comprensión completa del tema a investigar y de los capítulos establecidos.

Una vez desarrollados los apartados de introducción, capítulos 1, 2 y 3 que comprenden la parte teórica de este documento, se realizó una encuesta de 35 reactivos con la intención de obtener la muestra de estudio. Además, se viajó a la ciudad de Morelia para la obtención de la readaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff realizada en dicha ciudad. Enseguida se elaboró un guion de entrevista el cual se aplicaría a una parte de la muestra seleccionada.

Sin embargo, en el preciso momento que se procedería a la parte de campo de la investigación (aplicación de las técnicas e instrumentos) comenzó a expandirse el virus del COVID-19, trayendo como medida de prevención el inicio del aislamiento social o cuarentena; esto evitó que se concretaran los planes para acudir a distintas instituciones para la obtención de la muestra, tales como universidades, preparatorias, iglesias y templos religiosos.

Pero, al extenderse el paro de labores sociales debido al incremento de casos de coronavirus en la ciudad de Uruapan, se tomó la decisión de cambiar el formato de aplicación de forma presencial a uno virtual, para cual se acudió a los Formularios de Google para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos y técnicas. Además, se pidió la cooperación de algunos conocidos que cumplieran con las características

de la muestra para compartir y servir de medio de contacto para la comunicación con otros sujetos que podrían formar parte de la muestra de estudio.

De esta manera, se aplicaron la encuesta y la escala por medio de la forma digital a partir de los Formularios de Google, donde se analizó de forma detenida cada uno de los reactivos planteados en la encuesta y las respuestas, para seleccionar a 30 sujetos religiosos y 30 ateos que cumplieran mayormente con las características según su grupo.

Una vez identificados los 60 sujetos a estudiar, se procedió a compartirles a través de la aplicación de WhatsApp el enlace obtenido por Google para acceder a contestar la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Enseguida se aspiraba a la aplicación de la última técnica a utilizar: la entrevista, sin embargo, debido a su naturaleza, se decidió hacer uso de las plataformas digitales tales como Zoom, Meet y WhatsApp en la función de videollamada, aunque hubo quienes no accedieron a tal opción. por lo que se realizó la entrevista a través de una llamada telefónica. Se entrevistó así a un total de 6 sujetos: 3 ateos y 3 religiosos, la duración de cada entrevista constó de 60 a 90 minutos, dependiendo de cada individuo.

Por último, se ejecutó el análisis e interpretación de resultados de la escala vaciándose primeramente todos los datos a hojas del programa Excel, posteriormente se cambiaron las respuestas de los sujetos a puntajes brutos y se normalizaron a percentiles, obteniéndose medias, desviaciones estándar y gracias a la aplicación de la fórmula de t de Student, se encontró si existían o no diferencias

significativas entre las respuestas de cada grupo. Por otra parte, el análisis de la entrevista se hizo vaciando y transcribiendo las grabaciones de las respuestas de los sujetos a formato de Word para verificar la relación de estas respuestas con los resultados de las técnicas anteriores.

3.4 Análisis e interpretación de resultados.

El análisis se realizó en un inicio considerando el primer instrumento aplicado, el cual es una encuesta, cuyo objetivo principal era seleccionar la muestra; posteriormente, se procedió al análisis de la aplicación de la escala para determinar la presencia de bienestar psicológico en personas religiosas y ateas, y establecer si existe una diferencia estadísticamente significativa; finalmente, se procedió al análisis de la aplicación de entrevistas segmentadas en categorías con las que se buscó valorar el bienestar psicológico presente en los entrevistados.

3.4.1 Análisis de la encuesta.

Para la presente investigación, la muestra utilizada abarca 2 grupos, de los cuales uno de ellos tiene como principal característica ser personas religiosas, es decir, personas que se consideran creyentes de un dios o ser superior y que, además, pertenecen a un grupo religioso. El segundo grupo, es característico por estar formado de personas que se consideran ateas, es decir, personas que no profesan religión alguna, no realizan actos litúrgicos y no creen en un dios o ser superior.

Sin embargo, para la selección de ambos grupos y con la intención de evitar la subjetividad del tesista a la hora de elegir a su muestra, se llevó a cabo la aplicación de un cuestionario de 35 reactivos, el cual tenía el objetivo de determinar si una persona se declara como atea o con una religión, valorando la actitud de los sujetos en cuanto a las características de cada grupo.

Además, dado que la cantidad mínima de la muestra es de 30 sujetos por grupo, se decidió aplicar a más de 60 sujetos, es decir, más de 30 personas por grupo, con la intención de seleccionar a los encuestados que más se inclinaron hacia una de las perspectivas ideológicas.

A continuación, se presenta el análisis de los resultados extraídos de la encuesta aplicada a personas religiosas y ateas, en el cual se seleccionaron a las 30 personas que mayormente acordaban con los reactivos que valoraban las características de una persona creyente y atea, cuyos datos numéricos se observan en los Anexos 4 y 5, sin embargo, dentro del presente apartado únicamente se observará el análisis de algunos reactivos, debido a su gran interés y relevancia para los fines de la presente investigación, a diferencia de aquellos que no son significativos para el objetivo del proyecto, los cuales no serán descritos y analizados en este apartado, pero que de igual manera en el recurso mencionado anteriormente se encontrarán los datos obtenidos, a excepción de los reactivos 34 y 35 que, por su respuesta de carácter abierto, se acordó solo explicarlo en este apartado de forma textual. Se encontraron en los reactivos de mayor significancia los siguientes resultados:

Reactivo 9.- Creo que mi fe brinda seguridad y consuelo a mi vida.

El 100% de los encuestados religiosos determinó que, efectivamente, su fe les trae consuelo y seguridad. El 97% de las personas ateas contestó de forma negativa y el 3% restante afirmó que su fe le trae consolación y seguridad a su vida, sin embargo, se refieren a la fe vista no desde un aspecto religioso sino desde el simple hecho de creer en cierta ideología o razón que le dan a su vida, ya que creen que la fe no solo se limita a la cuestión religiosa, sino que incluso su ideología de no creer en nada más allá de lo que dicta la ciencia puede considerarse como su fe.

Reactivo 11.- Sin mi religión, mi vida sería sin sentido ni propósito.

El 87% de las personas que profesan alguna religión afirmó que para ellos su religión es tan esencial que, al pensar en no tenerla, su vida se convertiría sin sentido, mientras que para el 13% restante su vida no se volvería tan insignificante y sin metas. Por su parte, para los sujetos ateos, el 100% de ellos acordó de forma negativa a este reactivo, por lo que se entiende que, como tales, no profesan religión alguna, por lo tanto, no se vuelve elemental para ellos y menos al grado de sentirse sin propósito.

Reactivo 13.- Se necesita una religión para tener valores.

El 17% de los religiosos afirmó que es necesario profesar alguna religión para que alguien pueda ser considerada con virtudes, esto es porque incluso la religión también determina el tipo de valores que una persona debe de poseer y, en el caso de las religiones cristiana y católica, ambas tienen como característica buscar el desarrollo del mayor número de valores en beneficio para la sociedad y para ellos

mismos, por lo que, evidentemente, esto implica que consideren esencial el profesar alguna religión para poseer valores; no obstante, el 83% restante aclara que no necesariamente la persona debe de ser religiosa para que tenga valores y esto se debe a que hay individuos que no necesariamente creen en las religiones o simplemente no se consideran tan devotas y, aun así, se comportan y dirigen como ciudadanos ejemplares, mostrando así que la religión no es un factor determinante para la existencia de los valores.

Ahora bien, por el lado de las personas ateas, establecieron con un 97% que no se necesita formar parte de una religión para ser una persona con valores y solo el 3% restante afirmó que sí se necesita tener una religión para considerarse como una persona que practica los valores.

Reactivo 19.- Creo que, si Dios fuera real, la violencia estuviera ausente.

El 100% de los sujetos que profesan una religión contestó de forma negativa, sobreentendiéndose que para ellos el hecho de que exista violencia en su contexto actual no pone en tela de juicio la existencia de Dios, sino que son otros los factores que determinan las manifestaciones de violencia en la sociedad. El grupo ateo, con un 20%, contestó de forma afirmativa, lo que quiere decir que, para este remanente de ateos, Dios no existe porque hay violencia en el mundo, debido a que la forma en que creen que sería la figura de Dios en el supuesto que existiera, según lo dicho por ellos, sería un ser bondadoso, benigno, el cual no permitiría que su creación se hiciera daño y sufriera. Por esto, la violencia es un factor más por lo que reafirman la inexistencia de Dios.

Empero, el 80% restante de la muestra atea contestó de forma negativa, lo que esclarece que, para la mayor parte de los ateos encuestados, la violencia no está relacionada con el hecho de que exista o no un ser supremo, sino que la violencia tiene que ver con aspectos de índole social, cultural y personal; siendo que dicho problema forma un círculo vicioso en el que, entre más se repitan esas acciones ásperas, más se reproducirá tal patrón de conductas. Y esto es porque, en una ocasión, un sujeto funge como víctima, pero más adelante será el victimario y así sucesivamente, hasta convertirse en un patrón general en la sociedad.

Reactivo 26.- Pienso que es necesario ser religioso para ser buena persona.

Únicamente el 7% de los sujetos religiosos afirma esta premisa, asintiendo que creer en Dios es un factor fundamental para que una persona pueda tener bondad en su vida ya que, gracias a los valores que la religión establece y a las enseñanzas de amor hacia el prójimo, el sujeto con valores religiosos puede ser estimado como una buena persona. Pero el 93% de este grupo niega que sea elemental para una persona ser religiosa para que pueda definirse como buena persona (a pesar de ser ellos religiosos), lo que hace posible afirmar que son individuos más que religiosos, espirituales, a los que no les interesa en gran manera socializar o relacionarse con personas con creencias distintas y que creen que lo más indispensable para ser buena persona es el fomentar día con día la espiritualidad misma, la cual puede desarrollarse incluso sin religión alguna. De esta manera, creen que si el individuo está bien consigo mismo (espiritualmente), se verá reflejado en las acciones externas.

Dentro del grupo ateo, el 100% niega que el factor religión ejerza gran relación en la posibilidad de ser o no buena persona con los otros, creyendo que son otros factores distintos a la ideología los que pueden tomarse como determinantes.

Reactivo 34.- En caso de haber cambiado de creencia o ideología, ¿qué religión profesabas anteriormente?

Del grupo religioso, solo contestaron los pertenecientes a la religión cristiana evangélica, ya que los sujetos católicos mencionan no haber cambiado de creencia o religión. Únicamente el 60% de los cristianos evangélicos ha cambiado de religión, anteriormente se consideraban católicos y, actualmente, cristianos evangélicos; el 40% restante establece pertenecer a la religión cristiana desde su nacimiento hasta la actualidad.

Por su parte, de los sujetos ateos, solo el 17% afirman ser ateos desde nacimiento debido a que en su familia los educaron sin religión alguna, criándolos desde una perspectiva libre y poco imponente en cuanto a las ideologías, sin embargo, el 83% restante dice que ellos sí crecieron con una ideología religiosa, profesando la religión católica anteriormente.

Reactivo 35.- ¿Cuál fue la razón de tu cambio de ideología?

Si se considera el 60% de los cristianos evangélicos que contestaron la interrogante anterior, como si fuera el 100%, se encuentra que el 33% de los encuestados acordaron que su motivo por el que decidieron cambiar de ideología religiosa fue porque anteriormente Dios era solo una religión y ahora es un estilo de vida, el 22% dijo que su motivo se debe a que querían obtener más conocimiento de

Dios, dijeron también otro 22% que se encontraban alejados de Dios, el 11% mencionó que era por su felicidad y el 11% restante establece que es porque Dios los rescató.

Tomando el 83% de los ateos que contestaron la pregunta anterior como el 100% de los sujetos que cambiaron de creencia o ideología, se encontró que el 28% de ellos decidió tal cambio por su acercamiento a conocimientos profundos, en los cuales explica las distintas razones por las que es mentira la existencia de lo divino, haciendo uso del análisis científico. Aclaran algunos sujetos que su acercamiento surgió de forma autónoma y en otros casos por razones académicas.

Con un 16%, algunos sujetos decidieron hacerse ateos por la razón de buscar una convicción propia, debido a que habían crecido con una religión impuesta de forma obligatoria, asistiendo y cumpliendo con eventos y celebraciones poco relevantes para ellos, sin embargo, al no tener decisión propia durante las primeras etapas de su vida, dispusieron seguir con los lineamientos religiosos hasta el momento en que lograran tomar decisiones propias.

Otra razón que hizo que el 12% de los sujetos encuestados decidiera ser ateo es por haber pasado por experiencias desagradables con personas religiosas, tales como el acoso y engaño; siendo esto un elemento importante para desacreditar la religión. Con otro 12% se encuentra la razón de mayor conciencia espiritual, en la que declaran que la religión, contrario a enfocarse al desarrollo de la espiritualidad, la reprime y el ateísmo se centra en enfocarse mayormente en la espiritualidad que cada ser humano tiene.

La pérdida de la fe (12% de los encuestados afirmaron este aspecto) es otro motivo por el que los encuestados tomaron una postura atea, debido a que, a pesar de haber profesado y creído en una religión por distintas situaciones vividas, la fe en la religión fue menguando poco a poco. Con un 8% está la búsqueda de bienestar propio como factor elemental para el cambio de creencia de los sujetos, debido a que en la religión no lograron encontrar esa estabilidad y satisfacción que, como individuos, necesitaban, sin embargo, en el ateísmo la encontraron.

Otro 8% de los sujetos acordaron que cambiaron a la ideología atea por haber tenido sentimientos de frustración y decepción al pertenecer a una religión y, específicamente, al no recibir respuestas, ayuda y consuelo de Dios; ya que con base en el argumento de algunos sujetos, mencionaban tratar de establecer una comunicación con Dios a través de la oración y, al no recibir contestación alguna, comenzaron a tener sentimientos de decepción y frustración, orillándolos a desertar de cualquier tipo de religión. Por último, con un 4% se encuentra el aspecto de influencia familiar en el que aclaran los sujetos su cambio de creencia al ser instruidos por familiares cercanos que, de igual manera, eran ateos.

Gracias a este análisis extraído de la aplicación de la encuesta, se logró primeramente seleccionar la muestra de 60 sujetos, es decir, 30 religiosos y 30 ateos, pero además se pudo comprender algunas características que diferencian a un grupo del otro y las similitudes que en cierto momento llegan a tener.

3.4.2 Análisis de los resultados de la escala de bienestar psicológico de Ryff del grupo religioso.

Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, cuya escala hace uso de 6 factores que son tomados como características necesarias para que una persona pueda tener bienestar psicológico, los cuales son los siguientes:

1. Autoaceptación.
2. Relaciones positivas.
3. Autonomía.
4. Dominio del entorno.
5. Propósito en la vida.
6. Crecimiento personal.

Debido a que dicha prueba no presentaba puntos normalizados, se transformaron las respuestas a percentiles, se obtuvieron medidas de tendencia central y una de variabilidad, que fue la desviación estándar.

Posteriormente se acudió a la aplicación de la fórmula de t de Student. El propósito de su utilización fue la obtención del puntaje necesario que se utiliza para comparar con la tabla de valores críticos Distribución t de Student, por lo que, tomando en cuenta los grados de libertad, los cuales son una puntuación que ayuda a determinar cuánto mínimo se necesita para que un valor sea significativo, se indicaría si existe diferencia significativa de la variable de estudio entre las personas ateas y religiosas. Se analizó, además, cada uno de los factores que componen el bienestar psicológico según el modelo de Ryff.

Los presentes resultados surgen de la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Ryff a 30 personas con características religiosas, es decir, personas creyentes y feligreses de una religión.

3.4.2.1. Bienestar psicológico general.

A continuación, se presentan los resultados en cuanto al bienestar psicológico, no sin antes comprender a qué se refiere tal factor.

Bienestar psicológico puede definirse, según Pico (2016), como un constructo complejo y multidimensional, el cual va a estar íntimamente relacionado con las experiencias personales de cada individuo, pero tiene que ver con el funcionamiento que cada persona cree más favorable en cuanto a sus deseos y necesidades. Al aplicarse la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a un grupo de personas religiosas, se encontró una media de 48.97 y una desviación estándar de 31, lo que especifica que tal grupo posee un nivel de bienestar psicológico dentro de lo normal.

El resultado anterior es debido a la presencia de cada uno de los factores que componen el bienestar psicológico, según el modelo de Ryff, por ello, si el sujeto se acepta a sí mismo, integrando sus limitaciones y virtudes, entabla relaciones sólidas y empáticas, no se deja guiar por las expectativas sociales teniendo facilidad para tomar decisiones propias; además, adecua el ambiente a su favor, creyéndose capaz de modificarlo para solventar sus carencias, ejecuta acciones que lo lleven al aprendizaje continuo y a su desarrollo como individuo y tiene metas o planes a futuro

que lo impulsen a tener un propósito en la vida; de esta manera, logrará que el bienestar psicológico forme parte de su vida.

Como se mencionó con anterioridad, dentro de la aplicación de la escala a los sujetos, se realizó también el análisis de cada uno de los factores que componen el bienestar psicológico, así como los datos estadísticos que se obtuvieron de cada uno de ellos. Los resultados para cada factor los siguientes:

3.4.2.2. Factor 1: Autoaceptación.

Este componente es definido como la capacidad que tiene una persona de autoevaluarse de forma honesta, aceptando y reconociendo sus características positivas como negativas e integrarlas como parte de sí mismo. Es decir, es el hecho de aceptar las múltiples facetas de sí mismo, incluyendo los logros y fracasos, aceptando el pasado y estar bien con ello.

Se encontró una media de 52 y una desviación estándar de 30.9, lo cual esclarece que este factor está presente en el grupo religioso, es decir, son personas que se caracterizan por aceptarse y está formado por personas que tienen una actitud positiva de sí mismas, admitiendo aspectos tanto positivos como negativos, reconociendo ser personas que poseen ambos aspectos y, a pesar de ello, pueden sentirse bien con quienes son, estando incluso conformes con sus experiencias pasadas.

3.4.2.3. Factor 2: Relaciones positivas.

Es definido como la capacidad que se posee para establecer vínculos fuertes, estables y positivos con los demás, es decir, es cuando el sujeto logra tener relaciones interpersonales donde la confianza y la empatía son características vitales, preocupándole el bienestar de los otros y estableciendo calidez, intimidad y afecto hacia las otras personas. En pocas palabras, se refiere a mantener relaciones sociales estables, considerando a los otros como amigos, por lo cual es necesario y simple depositar su confianza en ellos, siendo capaz de amarlos y aceptarlos.

Por el contrario, la ausencia de relaciones positivas define a la persona como un individuo aislado, con pocas o nulas relaciones afectivas, sintiéndose frustrado y aislado por la poca convivencia y compañía social que este individuo logra efectuar, volviéndose una persona incapaz de comprometerse en cultivar las relaciones que forman dichas interacciones con los otros.

Dentro de este componente, se obtuvo una media de 49 y una desviación estándar de 30.44, lo cual significa que los creyentes poseen un nivel de relaciones positivas dentro de lo normal.

3.4.2.4. Factor 3: Autonomía.

Puede entenderse como la capacidad del individuo para no cambiar sus ideas o sentimientos para congeniar con los demás, es poder tomar decisiones de forma independiente y confiar en su propio juicio, siendo capaz de resistir a las presiones

sociales, por lo cual se autoevalúa con sus propios criterios, sabiendo adecuar su comportamiento.

Ahora bien, por el contrario, cuando una persona tiene ausencia de autonomía, entonces puede caracterizarse por ser alguien con bajo nivel de asertividad, con una personalidad sumisa y complaciente, puesto que su comportamiento se rige en función de lo que los otros dictan y esperan de esta persona, viviendo siempre a expensas de lo que el resto quiere y desea. Es una persona totalmente indecisa, la cual no tiene criterio propio, sino que sus decisiones se basan en los demás y se encuentra regularmente preocupada por lo que los otros piensan, sienten y dicen.

De acuerdo a los resultados estadísticos, se obtuvo que las personas religiosas tienen una media de 44 y una desviación estándar de 31.74, con lo que se entiende que este grupo posee un nivel dentro del esperado del factor de autonomía, debido a que se presenta el puntaje mínimo para que se establezca como presente esta característica.

3.4.2.5. Factor 4: Dominio del entorno.

Es el resultado de percibir sensaciones de control y competencia, logrando adecuar las situaciones del exterior a sus propios intereses y necesidades; el individuo es capaz entonces de crear contextos favorables para sí mismo. Las personas con dominio del entorno pueden caracterizarse por saber que pueden ejercer gran influencia en su ambiente y poseen la capacidad de manipular o adecuar

el entorno a su favor, logrando crear ambientes que logren satisfacer sus necesidades personales. Es decir, son individuos que saben manejarse y desenvolverse en ambientes adversos, sacan siempre lo positivo de sí y logran sentirse capaces de enfrentar y afrontar cualquier problemática que suceda a su alrededor.

Por el contrario, la ausencia de dominio del entorno puede caracterizarse por la pérdida de la capacidad de afrontar los momentos y situaciones desfavorables que el ambiente presenta, teniendo grandes dificultades para superar los problemas que se presenten en la cotidianidad; son individuos que no sienten la capacidad de manipular el ambiente y tornarlo a su favor, tampoco son conscientes de las oportunidades que el entorno les ofrece, entonces piensan siempre que no tienen control sobre su entorno. En este tenor, son característicos los sentimientos de indefensión en la persona.

Con relación a la aplicación de la escala, se obtuvo que dentro de este factor el grupo religioso posee la puntuación de una media de 50 y una desviación estándar de 34.38, lo cual se traduce en que el grupo de los creyentes posee la característica de dominio del entorno, es decir, las personas que creen en Dios se sienten capaces de enfrentar los problemas cotidianos y pueden moldear el entorno a su favor.

3.4.2.6. Factor 5: Crecimiento personal.

Este puede definirse como la capacidad que posee una persona de aprender de sí misma, permitiendo que cada experiencia que surja la tome como un desafío y

no se limite a vivirla, lo cual tiene una estrecha relación con el desarrollo humano en cuyo proceso está preocupado por su progreso como persona, buscando siempre todas aquellas vivencias que aporten algo positivo y la desafíen, apreciando de gran manera las mejoras individuales. Por lo que una persona que posee crecimiento personal es alguien que se siente en continuo aprendizaje, siendo capaz de aprender de todo lo que se va viviendo, teniendo presente que se cuenta con las herramientas necesarias para ir mejorando y superar de las distintas situaciones.

En el lado opuesto, se encuentran las personas con ausencia de crecimiento, las cuales se reconocen por estar siempre con la sensación de estancamiento y de falta de mejoría o desarrollo individual, además, no encuentran alguna motivación que las impulse a crear metas o a llevar a cabo planes, sino que tienen poco interés en la vida, gobernando en ellos la creencia de que son incapaces de lograr acciones exitosas y nuevas habilidades.

Gracias a la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico, se encontró que el grupo de las personas creyentes obtuvieron una media de 41 y una desviación estándar de 33.78, lo que fundamenta que este grupo posee el factor de crecimiento personal, aunque en un nivel mínimo, lo que puede traducirse que son personas que no creen en su capacidad propia de ir creciendo en varios aspectos de su vida que se encuentran en el proceso de desarrollo y no tienen una visión clara de lo que quieren hacer en el futuro, viviendo sin metas ni propósitos.

3.4.2.7. Factor 6: Propósito en la vida.

Este factor puede entenderse como el hecho de que una persona establezca metas y proyectos en su vida y que, además, considere que su vida tiene significado, asumiendo así valores que permitan darle sentido y significado tanto al pasado como al presente que se vive. Las personas con propósito en la vida mantienen la sensación de aprender de los retos diarios.

Por otro lado, las personas que no tienen esta característica no le encuentran sentido a su vida, viven sin satisfacción ni metas, no realizan proyectos ni piensan en el futuro, por lo que viven sin rumbo alguno y, en diversas ocasiones, los sentimientos de apatía y desorientación son los que forman parte de su vivir diario.

Dentro de los resultados obtenidos estadísticamente, se encontró que el grupo religioso tiene una media de 44 y una desviación estándar de 32. 56, con ello se puede entender que este grupo tiene el factor de propósito de vida, aunque de forma mínima, es decir, este grupo puede ser caracterizado por individuos que no establecen metas a corto y menos a largo plazo, sienten que les falta dirección y se perciben como personas desorientadas.

3.4.3 Análisis de los resultados de la escala de bienestar psicológico de Ryff del grupo ateo.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico, en primer lugar, de la escala en general y, posteriormente, categoría por categoría.

3.4.3.1. Bienestar psicológico general.

Dentro del presente grupo, se encontró una media de 48.72 y una desviación estándar de 30.44, lo que permite afirmar que los sujetos ateos poseen un nivel dentro del esperado del factor de bienestar psicológico, son individuos que tienen desarrollo personal, teniendo potencial en la manera de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo y afán por conseguir metas; además de poseer valores que hacen a los individuos sentirse vivos y auténticos.

A continuación, se procede a los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la escala antes ya mencionada a 30 sujetos considerados como ateos, analizando cada uno de los 6 factores que forman parte de la escala.

3.4.3.2. Factor 1: Autoaceptación.

Dentro de este componente, se obtuvo una media de 39 y una desviación estándar de 30.16, lo que quiere decir que las personas ateas tienen un nivel mínimo del factor de autoaceptación, lo cual se puede traducir que no han aprendido a amarse del todo y respetarse tal cual son, teniendo quizá poco amor propio y satisfacción personal.

3.4.3.3 Factor 2: Relaciones positivas.

El grupo de sujetos ateos presentó una media de 46 y una desviación estándar de 29.08, por lo que se entiende que este grupo presenta un nivel dentro del esperado del factor de relaciones positivas.

3.4.3.4. Factor 3: Autonomía.

Dentro de esta categoría, las personas ateas tienen una media de 42 y una desviación estándar de 30.91, con lo que nuevamente se puede verificar que este grupo posee un nivel dentro del esperado del factor de autonomía, cabe enfatizar que se conforma por sujetos que toman decisiones propias y poseen autosuficiencia.

3.4.3.5. Factor 4: Dominio del entorno.

Dentro de este grupo, se registró una media de 47 y una desviación estándar de 35, lo que significa que este grupo posee un nivel dentro del esperado del factor de dominio del entorno, lo cual quiere decir que las personas ateas tienen facilidad para enfrentar las problemáticas que les van surgiendo, son conscientes de las oportunidades que el medio les ofrece, tienen control sobre el exterior y se sienten con la capacidad de mejorar dicho ambiente.

3.4.3.6. Factor 5: Crecimiento personal.

Los sujetos ateos obtuvieron una media de 45 y una desviación estándar de 30.57, lo que nuevamente esclarece que este grupo posee un nivel dentro del esperado en el factor de crecimiento personal, determinándose así que son personas con sensaciones de mejorar con el transcurso del tiempo, viven satisfechas y con razones para disfrutar el presente.

3.4.3.7. Factor 6: Propósito en la vida.

En el grupo ateo, se encontró una media de 41 y una desviación estándar de 26.79, lo que esclarece que las personas ateas a las que se aplicó la escala poseen un nivel dentro del esperado del factor de propósito en la vida, por lo que son seres humanos que le encuentran sentido a su vida y le dan significado tanto a su pasado, como a su presente y futuro.

3.4.4 Análisis comparativo del nivel de bienestar psicológico entre personas que profesan una religión y las que se consideran ateas.

Enseguida, se procede al análisis e interpretación de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la fórmula t de Student, cuya finalidad es determinar si existe o no diferencia significativa en la presencia de bienestar psicológico y en cada uno de los factores que integran este mismo, entre el grupo de personas consideradas como ateas y religiosas (Anexo 7).

3.4.4.1. Bienestar psicológico general.

Se encontró el resultado de 0.12 al aplicarse la fórmula de t de Student a las respuestas de ambos grupos; posteriormente, al tener un nivel de significancia de 0,5, con una T de tabla de 1.67 y al ser menor el resultado de t de Student, se establecería que no hay diferencia estadísticamente significativa, lo que quiere decir que el factor de religión o ateísmo no repercute en el hecho de tener bienestar psicológico.

Como menciona Fernández (2017), el bienestar psicológico es un concepto tan amplio que está compuesto por distintos factores sociales, subjetivos, psicológicos y de salud, los cuales dirigen a una persona a funcionar de forma positiva en su medio; teniendo un equilibrio entre estos elementos, lo que permite afrontar retos que se presentan en la vida diaria, aprendiendo de ellos, lo que resulta en la percepción de un sentido de vida.

Por ello, si el individuo no mantiene un equilibrio entre los factores sociales, subjetivos y psicológicos, implicaría la falta de relaciones estables y fuertes con los otros, que se deja guiar por las expectativas que las personas depositan en él, que muestra falta de determinación para dominar las situaciones externas para adecuarlas a sus necesidades; pero también desde la parte subjetiva, no cree en sí mismo, en su potencial como individuo, integrando como parte de sí mismo lo agradable pero también lo desagradable. Este perfil corresponde a una persona poco autónoma, sin luchar por estar en constante aprendizaje y crecimiento, ocasionándole la pérdida de la planeación de metas y propósitos. Dentro de la parte psicológica, no mantiene su salud mental, no posee un buen manejo de las emociones y conductas; y dentro de la parte de la salud hace referencia a la ausencia de bienestar tanto emocional como físico, con lo que se sobreentiende que no habría presencia de bienestar psicológico.

Aunado a lo anterior, cabe recalcar que debe de haber un equilibrio entre las 4 esferas, por lo que si una persona posee una efectiva salud física y mental, pero carece del factor social o de cualquier otro, entonces esta persona no tendría bienestar psicológico, puesto que este concepto es un factor multidimensional

integrado por distintas facetas, así como el ser humano que se debe de recordar cómo es un ser bio-psico-social, de manera que si alguna de estas áreas se encuentra alterada, el sujeto no tendrá estabilidad y lo mismo sucede con el bienestar psicológico: si alguno de sus componentes está ausente, contrario a tener un alto bienestar tendrá malestar, incomodidad y carencia.

A continuación, se encuentran algunas de las respuestas dadas gracias a la aplicación de la entrevista realizada a ambos grupos, con la finalidad de identificar las diferencias que cada grupo posee en cuanto a este concepto. Cabe aclarar que los sujetos 1, 2 y 3 pertenecen al grupo de los religiosos y los sujetos 4, 5 y 6, a los ateos.

Sujeto 1: “Pues primero yo digo que el bienestar lo tengo en Dios, es Dios, el estar en la iglesia, el apoyo de mi familia, el que conforme vas creciendo, pues, vas madurando y, pues, ciertas acciones que hacía ya no las haces”

Sujeto 2: “Sí, feliz sabiendo que Dios existe y estando en paz para con Él uno es feliz”.

Sujeto 4: “No, porque a lo que he vivido, así como que no. Es que siento que me faltan muchas cosas por hacer o encontrar para que yo me sienta feliz, me siento con la necesidad de descubrir más cosas”.

Sujeto 6: “Estar yendo a terapias, cambiar el pensamiento negativo a positivo, estar enfocado en cosas para evitar pensamientos negativos, es lo que estoy trabajando en terapia y me ha ayudado a mi bienestar”.

Aquí se puede observar que las respuestas de los sujetos religiosos los denotan como felices y con bienestar psicológico, atribuyendo dicha condición a aspectos de carácter religioso. Mientras que las respuestas de los ateos se concentran en decir que no poseen una felicidad completa, sin embargo, realizan actos con la intención de desarrollarse como individuos y adquirir mayor felicidad y bienestar.

Sin embargo, al comparar tales respuestas con los resultados obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y al verse que, a pesar de que no existe diferencia significativa, las medias demuestran que aun así tienen mayor presencia de bienestar psicológico los sujetos con características religiosas, y esto es debido a que su fe y creencia en un ser superior, al cual le brindan toda su confianza, les proporciona tal bienestar.

“Uno de los aspectos fundamentales para construir una buena sociedad es que a las personas les guste y disfruten de sus vidas, es de suma importancia que las sociedades establezcan y evalúen medidas de felicidad y bienestar psicológico a nivel nacional [...] estudios indagan en las diferencias que existen en los niveles de bienestar y felicidad entre las distintas naciones. A su vez, numerosos estudios en el contexto hispanoamericano se han centrado en examinar cómo la felicidad y el bienestar se relacionan con aspectos tales como la salud mental, la educación, el trabajo y el mercado laboral las distintas etapas vitales y el ambiente entre otros. Esto, a su vez, ayuda a entender y analizar los distintos aspectos que conforman el bienestar y la felicidad.” (Diener, citado por Muratori, Zubieta, Ubillos y González, 2015, p. 3).

Con ello, se logra entender que son varios los factores que funcionan como determinantes para la presencia o ausencia de bienestar psicológico en una persona, por lo que han surgido varios estudios con la intención de descubrir su relación con otros aspectos, estudiando específicamente el bienestar y la felicidad a la par, considerando que tienen una relación cercana, con lo que se puede entender que si una persona posee un adecuado nivel de bienestar psicológico, de la misma manera tendrá felicidad. Por otro lado, el bienestar psicológico y la felicidad son necesarios para un desarrollo óptimo de la sociedad, por lo cual la importancia de ambos factores en la actualidad es trascendental.

Para Diener (referido por Muratori, Zubieta, Ubillos y González, 2015), las diferencias que existen entre los distintos países que se han dedicado a estudiar los niveles de bienestar psicológico y felicidad, logran ser asociadas a circunstancias sociales, las cuales pueden relacionarse tanto a condiciones objetivas como a otros factores culturales, es decir, tanto el bienestar como la felicidad pueden aludirse a cuestiones del ambiente y el lugar donde se desenvuelven los individuos, sus usos y costumbres, pero también se atribuyen a factores individuales, cuyos aspectos tales como la personalidad, la salud y la estabilidad propia del sujeto, repercuten en la presencia de la felicidad y el bienestar.

3.4.4.2. Factor 1: Autoaceptación.

Gracias a la aplicación de la fórmula de t de Student, se encontró un valor de 6.26, lo que enfatiza que existe una diferencia significativa entre los resultados obtenidos en el grupo religioso y en el grupo de los sujetos ateos, es decir, hay una

diferencia verdaderamente considerable entre la presencia de autoaceptación de un grupo y de otro. Esto, debido a que al tener un valor de significancia de 0,5 y obtener en el índice T de la tabla 1.67 y al ser mayor el valor de t de Student, se logra establecer que hay diferencia estadísticamente significativa entre los resultados de cada grupo. Y al ser más alta la media en el grupo religioso, se establece que es el grupo religioso el que tiene mayor autoaceptación que los ateos. Lo que ilustra que el elemento de creencia o ideología sí determina el que alguien se acepte o no así mismo.

Enseguida se encuentran algunas de las respuestas a la entrevista aplicada a ambos grupos, con la finalidad de identificar las discrepancias de un ateo y un religioso en cuanto a la aceptación de sí mismos.

Sujeto 1: “No, yo no cambiaría nada de mi pasado, creo que todas las experiencias son buenas y sirven para algo y Dios las permite para bien”.

Sujeto 2: “Las mayores debilidades son la falta de esfuerzo para, este... o sea... el no esforzarse es una debilidad, el no tener perseverancia en las metas se vuelve también una debilidad. Las fortalezas son todo pensamiento, todo pensamiento de Dios, todo pensamiento del bien que viene para hacerlo, la fortaleza es también la fe que uno ejerce, esas son fuerzas, son fortalezas. La duda es una debilidad, todo lo contrario a la fortaleza es debilidad. Tengo fuerza, fuerza de voluntad, tengo fe, fe en lo que hago y... qué más puedo decirte. Una de las fortalezas que tengo es la fe”.

Sujeto 3: “Sí, porque si yo no creo en mí mismo, nadie va a creer por mí, así que yo me acepto tal cual, y como soy, claro, siempre en las buenas, en los buenos hábitos, me acepto a mí mismo y creo en mí mismo”.

Sujeto 4: “No tanto, por lo mismo de las inseguridades que tengo, siento que no valgo, tengo muy presente eso”.

Sujeto 5: “Al menos en el ámbito de mi familia, yo creo que sí, y obviamente para mí mismo, porque si no, no estaría vivo, pero si nos vamos a un ámbito mucho más amplio, soy solo una persona más”.

Sujeto 6: “La verdad no me acepto del todo, no del todo, siento que hay aspectos que mejorar”

Si se comparan las respuestas tanto de los religiosos como de los ateos, se puede entender que existe una diferencia significativa, debido a que los religiosos afirman con seguridad aceptar su pasado, presente y a ellos mismos, justificando tales sentimientos con la idea de que Dios los acepta por completo, incluyendo su pasado. Además, dentro de los resultados de la escala se puede verificar nuevamente que los religiosos mantienen mayor autoaceptación que los ateos, siendo personas que se ven como seres integrales, tanto con sus defectos como con sus cualidades.

“No aceptarnos tal y como somos supone una barrera entre nosotros y nuestro bienestar emocional y crecimiento, porque nos impide afrontar la vida con energía y nos hace sucumbir ante las experiencias difíciles y las dificultades que nos podemos encontrar”. (Corbin, s.f., párr. 3).

Con lo anterior, se logra entender que la ausencia de autoaceptación está directamente relacionada con el bienestar emocional, por lo que se puede traducir que, si una persona no tiene autoaceptación, menos tendrá bienestar, lo cual repercute en la vida cotidiana del individuo, viéndose también disminuida la posibilidad de afrontar las dificultades de la vida; esto puede deberse a que son personas que están en constante búsqueda del cambio, entonces, en lugar de que esto sea un factor positivo para su desarrollo o crecimiento como individuos, se torna en algo negativo, ya que la búsqueda del cambio no está enfocada hacia el desarrollo personal, sino hacia la búsqueda de la perfección.

Si estos individuos no han comenzado a aceptarse tal cual son, si no han aprendido a aceptarse incluso con ese lado negativo que todo ser humano posee entonces, al no encontrar la perfección que necesitan, les surge como consecuencia grandes sentimientos de frustración, los cuales no desaparecerán hasta el momento que sientan que han encontrado dicha perfección o hasta que aprendan a aceptarse tal como son.

Para Corbin (s.f.), la autoaceptación tiene amplia relación con el hecho de que una persona se ame a sí misma y se reconozca como alguien capaz de ser amada a pesar de no ser una persona perfecta, por lo cual hablar de autoaceptación no implica conformismo, sino todo lo contrario, se busca el crecimiento como persona sabiendo que nunca se llegará a la perfección, pero como hay un reconocimiento del valor que se posee, comienza entonces el individuo a sentirse como un ser digno de ser amado y respetado tal cual es, por el simple hecho de ser una persona y no

basado en sus cualidades o defectos. Este factor es de suma importancia para que alguien pueda llegar a considerarse con una autoestima estable o alta.

La religión constantemente interviene en las formas de pensamiento de cada uno de sus seguidores y no solo se interpone en pensamientos de carácter externo, sino que también en los internos, por lo que regularmente las personas forman un criterio y un guion de sí mismos con base en sus creencias, en lo que la religión dice de ellos y con ello van construyendo poco a poco su identidad.

Por ello, no es de extrañarse que las personas religiosas tengan más autoaceptación que las ateas, dado que, en este caso, al aplicarles la escala tanto a personas que profesan la religión católica como la cristiana, tales religiones tienen la característica de seguir el mismo manual, con un mínimo de contenido de diferencia en el mismo, sin embargo, la esencia de la Biblia es la misma: esta tiene una serie de pasajes en los que dicta, según su fe, quiénes son los seguidores de esa religión y los antepone como seres que todo lo pueden, enfatizando su capacidad de superar los obstáculos de la vida al ser hijos de su Dios todopoderoso.

Otro punto a resaltar es que dicho manual también menciona varios pasajes en los que establece la importancia de los religiosos para Dios, al adoptarlos como sus hijos y aceptarlos tal cual son, generando un sentido de identidad y pertenencia en ellos, lo cual directamente se traduce como un ser humano que, al sentirse aceptado, también comienza a aceptarse a sí mismo.

“La Biblia nos ofrece diferentes maneras en que nuestro pasado puede convertirse en nuestro mejor amigo. Por supuesto, su pasado no es un objeto

foráneo. No es una entidad aislada. Es un registro, en parte, del modo en que Dios se ha relacionado con usted y ha obrado en su vida. El objetivo no es centrarse en el „pasado“ sino en quién es Dios y lo que él ha hecho” (Viars, 2011, p. 33).

Ahora bien, hablando acerca del aspecto de aceptar el pasado que engloba el factor de autoaceptación, la religión interviene directamente en dicha característica, debido a que la religión, en lugar de juzgar al hombre por su pasado, lo acepta e invita a sus seguidores a aceptar su pasado, junto con sus errores, y comenzar a construir una nueva realidad con base en los valores religiosos, puesto que considera al pasado como parte fundamental de la persona y no como algo aislado, lo cual sirve como prueba viva de la obra de Dios en el individuo, por lo cual el pasado no debe negarse, sino aceptarse como una vivencia que su Dios permitió para algún propósito en su vida. Entonces, la Biblia es el manual que refuerza la creencia de que el pasado de cada persona no debe descartarse, sino que puede tomarse como un factor esencial y positivo para la vida actual.

“Jesús demostró amor extraordinario por todas las personas, y vino a enseñarnos como hacer lo mismo. Él vino a derribar las barreras que nos separan. Estamos destinados a ser una luz para el mundo, demostrando el corazón del Padre para que todos puedan reconciliarse con Él”. (Rouse, 2017, párr. 4).

Con ello, se logra comprender que una de las características esenciales de las personas creyentes es que deben de imitar a Jesucristo, quien es tomado como el hijo de Dios y, por lo tanto, su enfoque es actuar como Jesús se condujo en la Tierra y una de las medidas que demanda que sus seguidores realicen es demostrar el

amor a los otros, por ello, dentro de las congregaciones religiosas se tiende a formar grandes amistades y gran aceptación, lo cual refuerza la autoaceptación en la persona. Por el lado de las personas ateas, al no tener un grupo y una fe que esté reforzando constantemente lo positivo que son como personas y no esté en constante comunión con algún ser que expresa amor incondicional hacia ellos, como es el caso de lo que sienten las personas religiosas, entonces tendrán que hacer uso de otras fuentes para construir ese sentimiento de aceptación. Y si, además, la persona atea, en su cotidianeidad, no ha sentido la aceptación extrínseca, es decir, no ha percibido aceptación de las personas con las que convive, ya sea familiares o personas cercanas, entonces ese sentimiento de autoaceptación se verá disminuido.

Incluso, en muchas ocasiones las personas ateas se encuentran enojadas con la vida por situaciones que no salen como ellos las tenían planeadas, por lo que no están conformes con su existencia, es decir, están desilusionadas respecto a su vida pasada, trayendo como consecuencia gran rechazo a la forma de vivir actual y poca aceptación para sí mismas.

Exline (2011), junto con varios colegas, comenzó a realizar una serie de investigaciones con estudiantes universitarios, para determinar la satisfacción con la vida y la ira contra Dios, utilizando como muestra a individuos que se consideraban a sí mismos como ateos, agnósticos y creyentes; esto trajo como resultado que los ateos y agnósticos presentaban mayor ira contra Dios durante su vida que los creyentes.

Otro estudio también encontró este patrón entre individuos afligidos, lo cual también puede repercutir directamente en el concepto y el nivel de aceptación que una persona tiene de sí misma, ya que si es un individuo que se encuentra enojado, ya sea con un ser superior o con la vida misma, su estilo de vida se verá perjudicado.

3.4.4.3. Factor 2: Relaciones positivas.

Al acudir a los grados de libertad y específicamente a la aplicación de la fórmula de t de Student y obtenerse el resultado de 1.51, se logró verificar que no existe diferencia estadísticamente significativa del factor de relaciones positivas entre el grupo ateo y religioso, debido a que al tener un nivel de significancia de 0,5 se obtiene una T de tabla de 1.67, siendo mayor este valor que el de la t de Student, por lo que no existe una diferencia estadísticamente significativa; entendiéndose así que el hecho de que una persona crea o no en Dios, no determina la presencia de relaciones positivas. En cambio, su presencia tiene que ver con otros factores, de los cuales algunos están enfocados hacia la personalidad de cada uno, ya que si una persona posee características de introversión, timidez y aislamiento, será poco probable que logre mantener y generar relaciones positivas, por ello, el factor de religión y ateísmo no tiene relación alguna con las relaciones positivas puesto que tanto una persona creyente como una atea pueden tener estas características de una persona poco de poca sociabilidad y empatía.

Además, las respuestas a la entrevista aplicada a los 2 grupos, esclarece también algunas causas por las que no hay diferencia significativa de este factor,

aunque hay mayor presencia de relaciones positivas en el grupo religioso. Algunas de las respuestas que explican este hecho fueron:

Sujeto 1: “En cualquier relación, yo prefiero dar, porque esos son mis principios de fe, dando es como yo recibo, yo puedo y debo de dar más antes que recibir”.

Sujeto 2: “Dar, yo creo que debe de darse sin esperar nada a cambio dentro de una relación, como bien dice la Biblia, hacer cosas para que la otra persona se sienta feliz, yo creo que, al hacer a alguien feliz, tú eres feliz también”.

Sujeto 3: “Pues yo creo que bastante porque, pues, siempre me afecta ver que las otras personas sufran, entonces ahora sí que, ni a mi peor enemigo le deseo cosas malas, yo creo que al ver siempre a una persona pasar por una situación difícil, siempre va a estar en mi corazón ese sentir de que, pues... ese sentir de quererle ayudar, me importa mucho el bien del prójimo como nos dice la Biblia, ama a tu prójimo como a ti mismo”.

Sujeto 5: “Ándale tú, no sé. Ay, no sé, ay, creo que recibo. Siento que, porque como muchas veces me enojo, siento que no es como que ceda entonces, en ese momento no estoy dando porque pues no estoy dando mi brazo a torcer, pues, entonces en esa parte, la otra parte quiere contentarme pues en ese momento estoy recibiendo más siento”.

Sujeto 6: “No, yo creo que no es bueno ni dar tanto ni recibir tanto, porque luego se aprovechan o tú te aprovechas de ellos, entonces yo creo que es mejor neutro”.

Como se puede observar, el grupo religioso tiende a dar y esmerarse al estar ante cualquier relación social, siguiendo principalmente los lineamientos que profesan tales como: es mejor dar que recibir y amar al prójimo como a sí mismo, lo cual produce efectos positivos en las relaciones. Debido a que al ser unos de los principios básicos de sus creencias el buscar el bienestar de los otros y, al ser su religión un factor de suma importancia para su vida, le prestan gran importancia a ejecutar tal normatividad.

Sin embargo, al no tener el grupo ateo que seguir cierto tipo de parámetros comportamentales, tiende a actuar de forma autónoma e individual, aunque con base en sus respuestas se puede verificar que, a pesar de no esmerarse en dar lo mejor de sí al otro, sus relaciones sí les son de gran importancia y consideran el equilibrio como una característica óptima y, por ello, en el apartado del análisis de la escala se puede ver que ligeramente tienen menor presencia de relaciones positivas los ateos.

“Las relaciones pre virtuales o relaciones verdaderas son reemplazadas por las relaciones virtuales o conexiones. Estas últimas son de fácil acceso y salida, se caracterizan por ser sensatas, higiénicas, fáciles de usar, amistosas con el usuario, en contraposición de lo pesado, inerte, lento y complicado de las verdaderas. Las relaciones virtuales rigen a todas las otras relaciones; sin embargo, a pesar de la facilidad que ofrecen, el descompromiso y la ruptura a voluntad, no reducen los riesgos, sólo los distribuyen junto con las angustias que generan de manera diferente”. (Cornejo y Tapia, 2011, p. 225).

La sociedad actual es otro factor esencial, puesto que es la comunidad misma la que ha ido creando patrones de relaciones que muchas veces no tienen el objetivo de crear fuertes lazos de amistad, como lo sería el fomento de relaciones positivas, ya que gracias al ajetreo social y la globalización que ello implica, las relaciones profundas y duraderas han pasado a segundo plano. Incluso, la tecnología es un elemento que ha evolucionado las relaciones sociales, puesto que, gracias al sinfín de redes sociales que actualmente se utilizan los hombres, prestan mayor atención a mantenerse activos en las mismas y dejan de lado las relaciones presenciales, por ello, en varias ocasiones una amistad es fundamentada en si el otro tiene o no alguna red social, puesto que, si es el caso contrario, entonces tal relación difícilmente va a llegar a denominarse como amistad.

Incluso, con el fácil acceso que tienen las redes sociales actualmente, se provoca que la sociedad se enfoque en cultivar más las relaciones a distancia (las cuales difícilmente pueden generar vínculos positivos) y entonces las relaciones presenciales se van quedando poco a poco en el olvido, alejando aún más la posibilidad de que un individuo llegue a presentar relaciones positivas, por ello, nuevamente con esto se explica que el hecho de que una persona crea en Dios o sea atea no implica la presencia o ausencia de este factor que forma parte del bienestar psicológico.

Es por lo anterior, y por otras razones, que el factor de relaciones positivas no ha logrado tener una diferencia significativa entre los ateos y religiosos, esto se atribuye a que la ideología no tiene relación alguna con el desarrollo de relaciones positivas.

3.4.4.4. Factor 3: Autonomía.

Dentro de este factor, se obtuvo un valor de 1.67 en el valor T de la tabla, al ser utilizado un nivel de significancia de 0,5 y al hacer uso de la aplicación de la fórmula de t de Student y obtener el resultado de 1.06, se logra determinar que no hay diferencia significativa del factor autonomía entre el grupo ateo y religioso, ya que es menor el valor de t de Student que el índice T de tabla. Entendiéndose de esta manera que son otros los factores que permiten la existencia o la ausencia de la autonomía en una persona.

“Se considera un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional y cognitivo, una buena salud mental y unas relaciones sociales satisfactorias. Parece que, si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden cubrirse otras que supongan la realización de todo nuestro potencial” (Rojas, 2010, p. 18).

Uno de los principales factores que puede ser tomado como determinante para la presencia de la autonomía, es la percepción que se tiene de sí mismo, ya que, si el autoconcepto está devaluado, entonces se actuará de tal forma que no se tomará en cuenta el deseo propio, sino el externo, estando siempre a expensas de lo que el entorno requiere y espera de la persona, quien no actuará con base en sus propios deseos, afectando así su autonomía. Ya que como se menciona anteriormente, si no quedan solventadas las autovaloraciones de un individuo, entonces tampoco se logrará desarrollar el potencial que posee cada uno, para lo cual es indispensable el no depender de terceras personas, sino poseer en definitiva la autonomía.

Además, las respuestas dadas por los sujetos en las entrevistas sirven como fundamento para verificar los resultados anteriores.

Sujeto 1: “Sí, bueno depende, bueno... no depende de nada. Yo creo que sí porque quizá mi forma de pensar en ese momento no es la correcta, „entons” siempre es bueno pedir ayuda, „entons” es bueno tomar en cuenta varias opiniones y qué mejor que con las mejores amistades”.

Sujeto 3:” No, pues como ya te había dicho anteriormente, yo creo que el escuchar malos comentarios de ti puedan bajar tu autoestima o cosas así, entonces pues yo creo que, en vez de afectarme, yo creo que los utilizo para ver mi error y si no fue así, pues simplemente ignorarlos y no dejar que me afecten”.

Sujeto 4: “Pues yo creo que pues una parte sí, pero yo creo que para sentirte bien tú debes de estar bien contigo mismo, yo creo que las amistades son un complemento”

Sujeto 5: “Sí me siento libre, claro, solo en el sentido técnico, porque tengo libertad de expresión, tengo libertad de culto y así, pero realmente no somos libres, porque mira: elegimos solo de lo que los otros ya nos dijeron, por ejemplo, las modas fueron establecidas por alguien y aunque nosotros elegimos qué ponernos, aun así, alguien más ya escogió por nosotros esos estilos de vida”.

Sujeto 6: “No, mi comportamiento es igual, no hago cambios, soy igual en todos lados. Yo no me comporto de diferente manera con cada persona y menos como esperan que me comporte”.

Entendiendo de forma detenida las respuestas de cada sujeto pertenecientes a los distintos grupos, puede comprenderse que los ateos tienen una perspectiva mayormente inclinada hacia la autonomía que los religiosos, quienes se preocupan por el bienestar y satisfacción de los otros antes que la suya. Esto demuestra que los ateos tienen más formado su criterio e independencia que los religiosos. Aunque en los resultados de la escala se ve que los religiosos poseen una autonomía levemente mayor que los ateos. No obstante, enseguida se presentan otros factores que pueden ser determinantes para la autoaceptación en una persona.

“Afectividad: tiene que ver con la capacidad de dar amor a las otras personas y recibir afecto por parte de los demás. En determinadas circunstancias, la afectividad puede ser posesiva en donde, tomo al otro como objeto de mi propiedad. La baja autoestima y la falta de seguridad podrían llevarnos a actuar de esta forma posesiva. Podemos ver afectividad posesiva en diversas relaciones como de padres hacia sus hijos, en relaciones de amistad, de pareja. Una persona autónoma es aquella que posee la habilidad de desenvolverse por sí misma sin la necesidad de apoderarse del otro para poder funcionar”. (D’Agostino, 2017, párr. 6).

Lo anterior expone varias características que pueden ser empleadas como parte de los elementos que perjudican el desarrollo de autonomía en una persona, donde la afectividad se encuentra primeramente en infinidad de ocasiones en que el afecto que se recibe y que se brinda al otro se manifiesta de una manera extrema, ya que se comienza a expresar sus sentimientos y afectos de forma asfixiante y posesiva, sobrepasando los límites y derechos personales que cada sujeto posee, provocando que mengüe la autonomía de la persona debido a que, en ocasiones, por

el afecto que se le tiene a terceros se comienza a actuar, pensar y a tomar decisiones en función de lo que el otro desea y determina; todo esto es por el simple hecho de que existen lazos afectivos entre ambos.

Aunado a ello, se encuentra la baja autoestima que puede provocar la ausencia de autonomía en una persona, esto se debe a que, al tener poco amor por sí mismo, se comienza a hacer autodenigraciones y menosprecios, tomando en cuenta en primer lugar lo que los otros piensan y creen antes que su criterio propio, cambiando constantemente de ideas y conductas al dejarse guiar por lo que los otros establecen; todo esto es debido a la falta de amor propio y a la sobreestimada importancia que se le da a los otros.

Además de la falta de autoestima, la ausencia de seguridad de sí mismo también puede perjudicar las decisiones y estilo de vida independiente, ya que si se trata de una persona con poca seguridad, entonces será totalmente indecisa, con gran dificultad para tomar tanto decisiones insignificantes como importantes, debido a que no cree en los resultados positivos que puede lograr si tomara en cuenta sus propios criterios y decisiones sin pedir la opinión de los otros, es decir, siendo una persona autónoma.

A partir de lo anterior, debe entenderse que son otros factores los que indican la presencia o ausencia de la autonomía y no el hecho de ser una persona atea o creyente. Por ello, algunos de los párrafos anteriores especifican algunas posibles causas que pueden fungir como indicadores clave para la presencia de autonomía como parte del bienestar psicológico.

3.4.4.5. Factor 4: Dominio del entorno.

Gracias a la aplicación de la fórmula de t de Student, se logra determinar con el resultado de 1.71 que sí existe diferencia significativa del factor de dominio del entorno entre sujetos ateos y religiosos, puesto que con base en el nivel de significancia de 0,5 se tiene un índice 1.67 de T de tabla y, al ser este menor que el resultado de t de Student, se puede concluir que hay diferencia estadísticamente significativa y que los individuos religiosos poseen mayormente este factor.

Martorell (Referido por Rius, 2012) establece que el bienestar de una persona no debe basarse en si posee o no problemas o dificultades y menos puede definirse a partir de la evitación de conflictos, es decir, que una persona se sienta bien no gira en torno a qué tanto evita los problemas, radica en que precisamente enfrente las adversidades diarias y que posea las estrategias para resolverlas.

Por ello, si una persona no enfrenta las problemáticas, sino que, al contrario, las evita, entonces se estaría hablando de una persona que no tiene dominio del entorno. Tomando como base el párrafo anterior, se logra determinar que las personas ateas, si no presentan dominio del entorno, puede deberse a la evitación de los conflictos, lo cual, en lugar de ser de provecho para la persona, esto hará que la conducta que provoca el conflicto perdure, ya que no hay una solución inmediata, aumentándose así la gravedad de la situación.

Además, que una persona que no enfrente sus dificultades tiende a reaccionar negativamente hacia ellas, como menciona Martorell (Referido por Rius, 2012), al referir que quienes tratan de evitar las adversidades no ganan tranquilidad, porque

necesitan mucha energía para negarlas y eso les provoca tensión, lo cual acarrea como consecuencia en varias ocasiones una actitud agresiva y poco asertiva para la resolución de esas situaciones.

No obstante, las respuestas en torno a la entrevista realizada a la muestra aclaran algunos elementos que sirven como fundamentos para los resultados obtenidos en la escala. Algunas de esas respuestas son las siguientes:

Sujeto 1: “Con calma, o sea, meditando, no perdiendo la calma, meditando con paciencia sin desesperarme, haciéndole frente con calma”.

Sujeto 2: “Sí, sí influencia por las circunstancias, por lo que pasa alrededor, pero trato de tomar mi iniciativa propia”.

Sujeto 3: “Pues son causas ajenas, son causas ajenas que no puede uno responder, aunque yo quisiera son causas que no están a mí alcance, además que es la voluntad de Dios (suspira). Am... la meditación en la fe en Dios me reconforta”.

Sujeto 5: “Cuando se me presentan problemas, al principio sí me estreso mucho y me da mucha ansiedad, mis emociones me traicionan, pero ya después de rato se me pasa y trato de resolverlos”

Sujeto 6: “Nunca me ha pasado nada tan grave o doloroso, pero ahora, pensándolo bien, no necesitaría de alguna deidad para sentirme así, yo creo que el tiempo es lo que reconforta”.

Los resultados de la escala demuestran, según las medias, que los ateos tienen menor dominio del entorno que los religiosos y las respuestas a partir de la

entrevista aplicada demuestran que, efectivamente, los religiosos tratan de resolver las situaciones adversas de la mejor manera, además que creen que Dios tiene el control de todo, por ello, reciben cualquier situación como una prueba que forma parte de la voluntad de Dios, aceptándola; mientras que los ateos no mencionan tener algún medio de tranquilidad o consuelo más que sus propios méritos.

Incluso, algunos autores establecen otros elementos por los que una persona no tiene dominio del entorno, algunos de ellos son los siguientes:

“El escapismo es una estrategia de afrontamiento que implica la tendencia a evadir el mundo real buscando la ansiada seguridad y tranquilidad en un mundo de fantasía. Suele implicar un desarraigo de la realidad para encontrar refugio en un universo ficticio y paralelo, aunque también puede involucrar fantasías relacionadas con un „yo“ mejor, más poderoso, exitoso o importante”. (Delgado, 2015, p. 103).

El escapismo es otro factor por el cual una persona no puede tener dominio del entorno, ya que, al evitar situarse en la realidad y crear en su mente un mundo sin esas problemáticas que la agobian, entonces, además de causarle problemas a nivel social, le ocasionará problemas personales, puesto que puede crear también una fantasía de ser una persona con grandes dotes para enfrentar adversidades, aunque en la realidad haya gran impotencia por no lograr dominar su entorno. Entonces, se puede descifrar que las personas ateas, al no tener dominio del entorno, pueden acudir al escapismo como método de salida a las adversidades en lugar de afrontarlas y/o superarlas.

3.4.4.6. Factor 5: Crecimiento personal.

Con la aplicación de la fórmula de t de Student, se obtuvo un resultado de 1.89 lo cual aclara que existe una diferencia estadísticamente significativa del factor de crecimiento personal entre el grupo ateo y el religioso, debido a que al tener un nivel de significancia de 0,5 se obtiene 1.67 de T de tabla, por lo que al ser menor este, se establece que hay una diferencia estadísticamente significativa; siendo que el grupo ateo posee mayor presencia de crecimiento personal que las personas religiosas. Lo anterior establece que la cuestión de la ideología es un factor que efectivamente influye en el hecho de poseer o no crecimiento personal.

Además, las respuestas a la entrevista aplicada a los sujetos de estudio fundamentan mayormente los resultados mencionados anteriormente.

Sujeto 1: “Compartiendo lo que yo aprendo, compartiendo con los demás, aprendo de los que saben más que yo y comparto lo que yo aprendo con los que saben menos que yo, eso para mí es crecimiento personal”.

Sujeto 3: “Sí, me gusta disfrutar las experiencias de los nuevos descubrimientos”.

Sujeto 4: “Enseñando los valores, reconociendo mis valores propios y motivarme para que los desarrolle porque ya lo tengo, pero me debo enseñar a desarrollarlos, pero también reconociendo los dones que tiene la otra persona”.

Sujeto 5: “Sí, a través del estudio, a través de la enseñanza, aprendiendo de los precursores”.

Las respuestas de ambos grupos son sumamente similares, lo cual se traduce en que tienen una percepción alta de crecimiento propio y esto puede deberse a que algunos de los sujetos entrevistados se encuentran en preparación profesional o ya se desempeñan como tales y se encuentran en varias actividades y capacitaciones que los impulsa a lograr nuevos aprendizajes; sin embargo, estadísticamente poseen mayor crecimiento personal los individuos ateos.

A continuación, se encuentran otros elementos que posiblemente influyen en el crecimiento personal de cada individuo.

“En lugar de evitar los desafíos, brinca hacia ellos y dales una paliza. Disfruta el juego. Si tus desafíos son muy grandes o son demasiados, nunca te rindas. El fracaso te cansará aún más. Mejor, reorganízate. Encuentra la determinación, la información, el conocimiento y la ayuda que requieras”. (Gutiérrez, 2010, p. 185).

Como menciona el autor de la cita anterior, en varias ocasiones los individuos evitan los retos que la vida les pone enfrente, rindiéndose antes de comenzar a tratar de superarlos, lo cual habla de personas que carecen de crecimiento personal, puesto que les falta determinación en cada una de las experiencias que van surgiendo en su día a día. Con ello, se entiende que, si una persona no trata de esforzarse por sobrepasar todas las circunstancias adversas o desafíos que se le presentan, sino que las ignora y las evita, entonces se estaría hablando de alguien con carencia de crecimiento personal, puesto que tales situaciones no las ve como una manera de aprender de ellas y de fomentar su desarrollo personal.

El aspecto que menciona Gutiérrez (2010) acerca de los motivos por los que una persona no tiene crecimiento personal, es porque no aprovechan el potencial que tienen como individuos y esto se atribuye a que, en primer lugar, no creen que posean potencial alguno, no consideran que tengan factores positivos personales que permitan alcanzar el éxito en su vida, por lo cual no se enfocan en pulir tales capacidades porque no se creen lo suficientemente capaces para enfrentar los retos. Además, otra razón por la que tal factor está ausente en sus vidas es porque no han logrado desarrollar la capacidad de adaptarse a los cambios, lo cual se traduciría como que son personas que viven en un estancamiento y en gran rutina, ya que los cambios les provocan miedo y logran afectar su estabilidad. Por ende, contrario a traer beneficios, les ocasiona vivir en conformismo y con gran temor si se les presentan imprevistos, debido a que no tienen la capacidad de afrontarlos ni reconocen sus herramientas personales necesarias para superarlos.

“Es inevitable tratar de que las personas crezcan personalmente, si no se trabaja el área emocional y sentimental; hay muchas personas que no han podido crecer porque emocionalmente están atadas a situaciones del pasado y tienen traumas, falta de perdón, muchos miedos, etc. Una persona que no está sana emocionalmente se le hace muy difícil crecer y desarrollarse como persona” (Palos, 2011, p. 7).

Lo anterior aclara que una razón esencial por la que un sujeto no puede crecer como persona es porque no hay una salud emocional o psicológica estable en él, siendo la esfera emocional un peso fundamental para que el sujeto logre desarrollarse a lo largo de su vida. En muchas ocasiones, el malestar emocional que

los sujetos experimentan es debido a circunstancias pasadas que aún recalcan en el presente de la persona y, por consecuencia, afectan la perspectiva que se tiene del futuro; viviendo con traumas y miedos. En resumen, si una persona no presenta crecimiento personal, se entendería que no mantiene una salud emocional estable y positiva.

El factor intrafamiliar forma parte del crecimiento personal, puesto que, si el área familiar no se encuentra en estabilidad, se vería perjudicado el crecimiento personal. Según Palos (2011), cuando el sujeto ciertamente intenta estar en constante crecimiento y se esfuerza por conseguirlo, sin embargo, su ambiente familiar en el que se desenvuelve y con el que interactúa no le ayuda, sino que lo detiene, debido a que está conformado por personas con mentalidad mediocre, por lo que está constantemente en estancamiento en distintas áreas de su vida: desde el aspecto emocional, espiritual o económico. Por ello, al encontrarse el individuo en medio de ese ambiente, muchas veces luchará en contra de ese contexto, quedándose varias ocasiones en el intento; no obstante, si no logra vencer ese obstáculo, puede considerar la posibilidad de cambiar de ambiente, para lo cual se estaría hablando de una persona persistente que se enfoca en buscar su crecimiento individual.

3.4.4.7. Factor 6: Propósito en la vida.

Respecto al resultado de la aplicación de la fórmula de *t* de Student, se obtuvo un resultado de 1.37, lo que deja claro que no hay diferencia estadísticamente

significativa del factor de propósito en la vida entre el grupo de personas religiosas y el grupo de sujetos ateos, ya que, de acuerdo con el nivel de significancia de 0,5 se tiene un resultado en el índice T de la tabla de 1.67; por lo que, al ser mayor este último, se esclarece que no hay una diferencia estadísticamente significativa. Así, se establece la idea de que la presencia de propósito en la vida no está determinada por la creencia o ideología que un individuo ejerza, sino que son otros factores los que funcionan como característica determinante.

“[...] cuando no se logra vivir la vida con sentido se origina una frustración existencial (vacío existencial), un estado cognitivo-emocional-motivacional negativo que se asociaría a la desesperanza, caracterizada por la duda sobre la satisfacción vital, por un vacío existencial [...] las personas sometidas a situaciones de alta adversidad, fuertemente estresantes y generadoras de desesperanza, pueden caer en un estado de vacío existencial, de depresión noógena, fenomenológica y psicológicamente contrario a la experiencia de logro de sentido, al bienestar y la felicidad, a la esperanza de un futuro en el que el sentido es una posibilidad y una responsabilidad”. (García, 2014, p. 27).

Una de las posibilidades por las que los individuos pueden llegar a no poseer sentido de la vida es porque han atravesado por distintas dificultades que han sido de gran impacto para ellos y que, al ser altamente perturbadoras o traumáticas, logran ejercer grandes estragos en la vida de los sujetos, logrando eliminar el sentido de vida que anteriormente poseían y esto se debe a que tales situaciones han sobrepasado su umbral de tolerancia, por lo que no logran afrontar dichas

adversidades ni cambiar la percepción que tienen de la vida, el sentido que le daban a la misma y sus prioridades, lo cual les acarrea un gran vacío existencial.

Lo anterior es un elemento fundamental para que una persona no posea propósito en la vida, sin embargo, las respuestas obtenidas mediante la aplicación de la entrevista son de vital importancia para comprender los resultados antes expuestos.

Sujeto 2: “El sentido de vida es estar bien conmigo mismo y no hacer mal a la sociedad, cumplir el propósito de Dios aquí en la Tierra para el cual fuimos creados”.

Sujeto 3: “Fortaleciéndome en la fe, alimentando mi alma con lectura de libros, la Biblia”.

Sujeto 5: “En este momento, mis metas solo se relacionan con el área académica, la verdad es que no suelo plantearme grandes metas a futuro porque luego uno no las cumple y luego comienza a frustrarse y pues, para evitar eso, mejor prefiero no ponerle expectativas a la vida”.

Sujeto 6: “La verdad es que yo no creo en los propósitos de vida, eso de que todos tenemos un propósito quizá sea verdad, pero no es algo que alguien te construya, sino que son meramente consecuencias de nuestros actos, porque ante un acto hay una reacción, entonces, yo creo que todos, en lugar de tener o cumplir con propósitos preestablecidos, más bien vivimos las consecuencias de lo que hacemos”.

Estas respuestas confirman lo que la escala afirma, según sus resultados: que los religiosos poseen mayor propósito de vida que los ateos, incluso en la encuesta, en las preguntas 7 y 11, que establecen la premisa de que para los sujetos no hay nada más importante para darle sentido a su vida que servirle a Dios y si se compara con las respuestas de la entrevista, se encuentra que, efectivamente, para los individuos religiosos, Dios y su religión forman parte esencial de su vida, a tal grado de que estos sienten que sin Dios se pierde el sentido de vida.

Lo anterior toma contraste ante las respuestas de los ateos, quienes mencionan que no existe un propósito como tal, sino consecuencias de los actos, para lo cual no se concentran en tener algo que dé sentido a su vida, sino en esforzarse para que sus conductas produzcan los efectos esperados.

Además, se encuentran en los siguientes párrafos otros elementos esenciales para la presencia de este factor.

Garcinuño (2018) menciona que la sociedad ejerce gran influencia en el individuo hasta el grado de que lo obliga a “ser mejor”, es decir, a cumplir con las expectativas que son impuestas por la sociedad misma y que deben de ser cumplidas por el sujeto para que, de esta manera, deje de recibir presiones. La sociedad tiende a imponer que se debe de ver la vida como un proyecto al cual hay que invertirle, pero que también permite obtener grandes ganancias, siempre y cuando el individuo establezca objetivos, planeaciones totalmente calculadas y control sobre los posibles riesgos. Lo que tiene la finalidad de que el sujeto logre

progresar, desarrollarse y evolucionar de la forma en que espera, donde las expectativas son totalmente altas.

Al ser impuestas tales expectativas en los sujetos desde las primeras etapas de vida, comienzan a introyectarlas y a tratar de cumplirlas, muchas ocasiones conscientemente, pero también de forma inconsciente, obedeciendo cada uno de sus peticiones y esforzándose por resolverlas. En ciertas situaciones no saben por qué las realizan o los motivos que los impulsan; el problema comienza cuando el individuo se da cuenta que lo que debe cumplir socialmente es tan elevado que es imposible llegar a su realización y comienza a tener sentimientos de frustración, sintiéndose como una persona incapaz de realizar cualquier tarea que se proponga y atribuyéndose adjetivos como fracasado, inútil e incapaz. Además, tal situación se convierte en un patrón repetitivo en el que, ante cualquier fracaso que el sujeto tenga, por mínimo que sea, comenzarán a engrandecerse los sentimientos de culpa y decepción de sí mismo, creyendo que, si no se logró el resultado deseado, es porque no se esforzó lo suficiente.

Con esto, se logra entender que, en su generalidad, son factores externos y no internos los que son responsables de que una persona tenga o no propósito en la vida y por lo cual se obtuvo una ausencia de diferencia significativa entre el grupo de los ateos y creyentes, puesto que las ideologías son atribuidas mayormente a factores de índole personal.

También es necesario presentar algunas de las respuestas obtenidas de forma individual por parte de cada grupo respecto a su ideología y percepción de vida.

- Religiosos.

Esta categoría está integrada por 3 interrogantes, los cuales tienen el objetivo de entender mayormente la realidad y pensamientos de los entrevistados, en cuanto al propósito, papel y relación que tienen en Dios. Cabe recordar que la presente categoría únicamente se aplicó a los sujetos religiosos.

Sujeto 1: “Sí, Dios tiene un propósito para mí porque eso es la justificación de nuestra existencia, nuestro paso por esta tierra”.

Sujeto 2: “Sí, porque Él es el creador del universo, Él fue el que nos creó y si Él es el creador, Él tiene un propósito para con sus criaturas”

Sujeto 1: “24/7 recurro a Él (Se ríe). Porque, sí, porque recurro a Él, porque sé que de Él yo voy a recibir la mejor respuesta me guste o no me guste”.

Sujeto 3: “Dios ejerce el papel de mi papá. En la manera de que me siento protegido, me siento con alguien al que contarle cosas”.

- Ateos.

Esta categoría únicamente fue respondida por sujetos ateos, en ella se pretende observar la percepción que tienen de los ateos y la razón de su decisión de creencia.

Sujeto 5: “Una persona atea es una persona que ha llegado a través de ciertos raciocinios a la conclusión de que toda aquella entidad sobrenatural o todo aquello que no puede ser explicado a base del método científico, pues lo considera falso o erróneo”.

Sujeto 6: “Me da un poco de pena decirlo, pero yo empecé por puro juego, tenía yo creo 9 años y conocí el internet y estaba yo jugando, investigando y entre otras cosas llegué a un artículo sobre el ateísmo y ya lo leí y se me hizo interesante. Yo vengo de una familia muy muy católica, muy creyente y se me hizo divertido decirle a mi mamá, obviamente se enojó. Y por eso empezó, pero con el tiempo fui investigando más, filósofos, científicos, pensadores, sociólogos, todo eso. Al final me pareció que no era una postura tan mala y este... pues aquí estoy”.

Estas respuestas pueden servir como apoyo al lector para identificar y reconocer más ampliamente la perspectiva que tiene cada grupo, tanto el religioso como el ateo.

CONCLUSIONES

Una vez realizados cada uno de los pasos a seguir de un proceso de investigación, se procede a justificar el cumplimiento de cada uno de los objetivos previamente establecidos.

El primer objetivo particular fue definir teóricamente el término bienestar psicológico, este se ve cumplido dentro del capítulo 1, específicamente en el apartado 1.1, al abordarse ampliamente distintas definiciones dadas por los teóricos desde diferentes perspectivas y comentarios, concluyéndose así que el bienestar psicológico es un concepto sumamente amplio y multifacético, sin embargo, está orientado hacia alcanzar la estabilidad, satisfacción, felicidad y desarrollo individual.

El segundo objetivo particular, con el que se pretendió detectar los componentes del modelo de bienestar psicológico, se cumplió al abordarse el punto 1.4.3, en el cual se detectaron ampliamente cuáles factores deben verse cumplidos en un sujeto para que este posea bienestar psicológico; se aclaró así que ninguno de ellos tiene mayor o menor peso, sino que en su totalidad son de suma relevancia.

Los cuales son:

- Autoaceptación.
- Relaciones positivas.
- Autonomía
- Dominio del entorno.
- Propósito en la vida.

- Crecimiento Personal.

El tercer objetivo, que planteó escribir las características de una persona religiosa, se cumplió al abordarse la primera parte del capítulo 2, en la que, desde distintos subtemas, se abordaron rubros que propiciaban información acerca de las personas religiosas, como el concepto en sí mismo, sus características, las diferencias entre religiosidad y espiritualidad, así como los tipos de religiones. Asimismo, el cuarto objetivo, en el que se consideró describir las características de una persona considerada como atea, se realizó cabalmente, puesto que, en la segunda parte del segundo capítulo, a partir del apartado 2.4, se logró englobar varios temas acerca del ateísmo y de las cualidades que distinguen a un ateo del resto, como las definiciones del ateísmo desde distintos puntos de vista, las razones de conversión al mismo, donde incluso se encontró que existen distintos tipos de ateísmo y percepciones acerca del mismo.

Por otro lado, el quinto objetivo particular se llevó a cabo en la parte práctica; estaba descrito de la siguiente manera: Identificar a través de una encuesta a las personas religiosas y ateas de 22 a 60 años de edad para detectar la muestra de estudio; al construirse una encuesta donde los reactivos abordaban ideas y supuestos que tanto las personas religiosas como las ateas mantendrían para, a partir de sus respuestas, obtener la muestra de estudio; al analizar cada uno de los ítems y el cumplimiento de las características necesarias para formar parte de la muestra, se logró identificar a la muestra de estudio.

Evaluar el bienestar psicológico utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en personas de 22 a 60 años de edad que profesan una religión y en personas consideradas como ateas, es el sexto objetivo que, de igual forma, se cumplió, ya que a partir de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se logró verificar la presencia de bienestar psicológico en cada uno de los grupos. Además, se analizó de forma separada los 6 factores que forman parte de este modelo, para verificar la existencia y posible diferencia de cada factor en ambos grupos.

Al analizarse los resultados de cada factor, se establece que existe una diferencia estadísticamente significativa de autoaceptación, siendo los religiosos el grupo con mayor presencia de esta característica. Dentro del factor de relaciones positivas, no se encontró diferencia significativa, aunque el grupo religioso posee mayor presencia de este factor.

El grupo de los creyentes presenta mayor autonomía que el grupo ateo, a pesar de que no hay una diferencia significativa, aunque sí hay diferencia significativa entre la presencia de dominio del entorno, siendo nuevamente los religiosos quienes tienen mayor presencia de esta particularidad. El quinto factor, crecimiento personal, también tiene diferencia estadísticamente significativa, particularmente, los ateos poseen mayormente esta característica. Acerca del propósito en la vida, no se encuentra diferencia significativa del factor, aunque aquellos que profesan una religión mantienen mayor presencia.

El último objetivo particular consistió en identificar los rasgos o características que propician y/u obstaculizan la presencia de bienestar psicológico en ateos y religiosos, lo cual se logró al aplicar la entrevista a ciertos sujetos de cada grupo e identificarse aquellas situaciones y factores que detenían o propiciaban la presencia de bienestar psicológico, siendo esos factores los mismos componentes del Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff, puesto que la presencia de ellos permiten que una persona posea bienestar psicológico, mientras que la ausencia de uno o varios factores limita la posibilidad del individuo de poseer dicha característica y, al aplicarse la entrevista, se logró verificar esta idea.

Finalmente se puede aseverar que, gracias al cumplimiento de los objetivos particulares, se logró efectuar la finalidad principal de este trabajo de investigación, que era: Analizar la diferencia entre el nivel de bienestar psicológico presente en personas que profesan una religión y aquellas que se consideran ateas. Al respecto, a partir de los resultados obtenidos en la aplicación de la fórmula de t de Student y la entrevista realizada, se encuentra que no existe diferencia de bienestar psicológico en personas ateas y religiosas, es decir, al analizar los resultados de la escala en su forma general. No obstante, en algunos factores sí hay diferencia significativa, los cuales son los siguientes:

- Autoaceptación.
- Dominio del entorno.
- Crecimiento personal.

Se encontró que tuvo mayor presencia de autoaceptación y dominio del entorno el grupo de las personas que profesan una religión y mayor presencia de crecimiento personal el grupo de personas consideradas como ateas.

Incluso logra confirmarse la hipótesis nula, la cual establece: No existe una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de bienestar psicológico entre personas religiosas y personas consideradas como ateas, y rechazarse la hipótesis de trabajo que señala: Existe una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de bienestar psicológico entre personas religiosas y personas consideradas como ateas.

Se puede afirmar que el hecho de creer o no en Dios no se relaciona con la presencia de bienestar psicológico, sino que son otros los factores que pueden involucrar este fenómeno, por lo cual se invita a seguir con este tipo de investigaciones cuya importancia va en aumento cada día, por los cambios sociales e ideológicos que se viven en la actualidad.

REFERENCIAS.

Bibliografía.

- Álvarez-Gayou, J. (2004). *Cómo hacer investigación cualitativa, fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- Bernad, J. (2008). *El bienestar psicológico de las personas mayores*. España: Hergué.
- Cinfuentes, R. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. Buenos Aires: Editorial Noveduc Libros.
- Cyrulnik, B. (2018). *Psicoterapia de Dios*. Barcelona: Gedisa.
- Fernández, M. (2015). *Bienestar psicológico infantil*. España: Pirámide.
- Delgado, J. (2015). *Eliminar la depresión un programa en 10 pasos*. Madrid: Siglantana.
- Garcinuño, R. (2018). *Química Básica*. España: UNED.
- Gaxiola, J. y Palomar, J. (2016). *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. México: Qartuppi.
- Grasso, L. (2006). *Encuestas: elementos para su diseño y análisis*. Buenos Aires: Encuentro Grupo Editor.
- Gray, J. (2018). *Siete tipos de ateísmo*. México: Sexto Piso.
- Gutiérrez, P. (2010). *77 secretos para la prosperidad y la abundancia*. México: Selector.
- Hernández, R., Fernández, D. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, D. y Baptista, M. (2013). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, D. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- López, M. (2010). *Fundamentos de economía, empresa, derecho, administración y metodología de la investigación aplicada a la RSC*. España: Gesbiblo.
- Martínez, M., Briones, R. y Cortés, J. (2013). *Metodología de la investigación para el área de la salud*. México: McGraw-Hill.

- Medina, M. (2012). *Adaptación mexicana de la Escala de Bienestar Psicológico de (PWBS) de C. Ryff.T* [Tesis de Licenciatura, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo].
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill.
- Rojas, L. (2010). *La autoestima: nuestra fuerza secreta*. Madrid: Espasa.
- Valdés, M. (2016). *El estrés: desde la biología hasta la clínica*. España: Siglantana.
- Viars, S. (2011). *Ponga su pasado donde pertenece: En el pasado*. Estados Unidos de América: Portavoz.
- Vinagre, J. (2009). *La creatividad en Jesús de Nazareth*. España: Atrio Llibres.
- Worchel, S., Cooper, J., Goethals, G. y Olson, J. (2002). *Psicología Social*. México: International Thomson Editores.

Mesografía.

- Agencia Nacional de Noticias Bolívar (Télam). (12 de febrero de 2016). *Cuáles son las diferencias entre la Iglesia Católica y la Ortodoxa Rusa que buscará zanjar Francisco*. Recuperado de: <https://www.telam.com.ar/notas/201602/135950-iglesia-catolica-vaticano-religion-papa-francisco.html>
- Aguilera, R. (2013). *Identidad y diferenciación entre método y metodología* [Archivo PDF]. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16162013000100005;2013
- Alonso J. (25 de agosto de 2019). *La neurociencia ha encontrado a Dios en el cerebro de los creyentes*. The conversation. Recuperado de: <https://theconversation.com/la-neurociencia-ha-encontrado-a-dios-en-el-cerebro-de-los-creyentes-111982>
- Araujo, L. (s.f.). *Catolicismo, Protestantismo y Trento* [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/dam/jcr:20d76bf5-bf5c-4936-a36d-6820682d2388/1942re27temasdocentes03-pdf.pdf>
- Belmont, D. (2019). *Contrato laboral y su impacto en la calidad de vida en el trabajo y bienestar psicológico percibido en profesionales de la salud*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Recuperado de: <http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F?RN=223368158>

- Beyer, P. (2006). Definir la religión desde una perspectiva internacional: identidad y diferencia en las concepciones oficiales. *Alteridades*, 16 (32). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/747/74703202.pdf>
- Bianchi, R. (2010). *Espiritualidad y práctica clínica* [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://www.apalweb.org/docs/espiritualidad.pdf>
- Campos, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una Universidad privada de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Recuperado de: <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castaño, A. (2013). *Neuroteología: ¿El cerebro humano está hecho para creer en Dios?* Recuperado de: <https://www.vix.com/es/btg/curiosidades/5515/neuroteologia-el-cerebro-humano-esta-hecho-para-creer-en-dios>
- Chung, A. (2014), *Las escalas de medición y su importancia en una tesis o investigación en general*. Recuperado de: [https://ramonchung.wordpress.com/2014/08/07/las-escalas-de-medicion-y-su-importancia-en-una-tesis-o-investigacion-en-general/#:~:text=Para%20Sanchez%20y%20Reyes%20\(2009,como%20un%20instrumento%20de%20medici%C3%B3n.&text=En%20otras%20palabras%20C%20es%20la,determina%20la%20escala%20a%20utilizar.](https://ramonchung.wordpress.com/2014/08/07/las-escalas-de-medicion-y-su-importancia-en-una-tesis-o-investigacion-en-general/#:~:text=Para%20Sanchez%20y%20Reyes%20(2009,como%20un%20instrumento%20de%20medici%C3%B3n.&text=En%20otras%20palabras%20C%20es%20la,determina%20la%20escala%20a%20utilizar.)
- Cobos, T. (13 de junio de 2009). *Religión y religiosidad*. Tania Lu, Blog. Recuperado de: <https://tanialu.co/2009/06/13/religion-y-religiosidad/>
- Comisión Nacional para el Desarrollo de los pueblos Indígenas (CDI) [Archivo PDF]. (2000). Recuperado de: <http://www.cdi.gob.mx/cedulas/2000/MICH/16102-00.pdf>
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006) *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
- Corbin, A. (s.f.). Autoaceptación: 5 consejos psicológicos para lograrla. *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/autoaceptacion>
- Cornejo, M. (2016). *Las definiciones de lo religioso en la antropología social: conceptos y discusiones clave en la búsqueda de un universal cultural* [Archivo PDF]. Recuperado de: https://eprints.ucm.es/43773/1/Cornejo_2016_Las%20definiciones%20de%20lo%20religioso.pdf

- Cornejo, M. y Tapia, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, 12 (24), 219-229. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920010.pdf>
- D'Agostino, A.L. (2017). *Psicología Dinámica: Psicólogos en Madrid*. Recuperado de: <https://psicologiadinamica.es/autonomia-personal/>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Scielo Analytics*, 2 (7). Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300q009
- Díez, F. (s.f.). *Conceptos generales y glosario sobre religión y religiones* [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://fradive.webs.ull.es/introhis/materialreligiones.pdf>
- El Confidencial. (4 de octubre de 2019), *¿Crear en Dios influye en nuestro cerebro? Las diferencias entre ser creyente y ateo*. El Confidencial. Recuperado de: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-10-02/cerebro-dios-diferencias-creyente-ateo-9_2197419/
- Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México (s.f.). *Uruapan*. Recuperado de: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM16michoacan/municipios/16102a.html>
- Exline, J. (05 de enero de 2011). El enojo hacia Dios es común, incluso entre ateos. *Expansión*. Recuperado de: <https://expansion.mx/salud/2011/01/05/el-enojo-hacia-dios-es-comun-incluso-entre-ateos>
- Fernández, I. (2017). Bienestar Psicológico y Salud. *MallorcaCare*. Recuperado de: <https://www.mallorcaCare.eu/bienestar-psicologico-salud/>
- Ferrara, R. (1967). *Ateísmo y sentido del hombre en la Constitución Pastoral "Gaudium et Spes"* [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2785468>
- Folgueiras, P. (s.f.). *Técnica de recogida de información: La entrevista* [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *SciELO Analytics*, 08 (16). Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013
- García, N., López, G., Jiménez, L. y Ramírez, P. (2014). *Metodología de la Investigación, ¿Para qué?* [Archivo PDF]. Recuperado de: http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_que.pdf

- González, M. y Reyes, I. (2015). Orientación Religiosa, Identidad Grupal y Religiosidad como Predictores del Fundamentalismo. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 5 (2), 1984-1996. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358942803004.pdf>
- Hak, D. y Gosse, L. (2013) *Sociología de la Religión* [Archivo PDF]. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16162013000100005;2013
- INEGI. (2010). *Religión*. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/temas/religion/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). *Clasificación de religiones 2010* [Archivo PDF]. Recuperado de: http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825064983.pdf
- Jacques, L. (2006). Devoción y devociones en la época Moderna. *Historia y Grafía*, 1(26), 57-75. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/589/58922904003.pdf>
- López, D. (2016). *Estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Recuperado de: <http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F?RN=223368158>
- López, P., y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. [Archivo PDF]. Recuperado de: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsoccua_a2016_cap1-2.pdf
- Lupano, M. y Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4 (1), 43-56. Recuperado de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Mankeliunas, M. V. (1957). Introducción a la psicología de la religiosidad. *Revista Colombiana de Psicología*, 2(2), 153-203. Recuperado de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/32404>
- Martínez, V. (2013). *Métodos, técnicas e instrumentos de investigación* [Archivo PDF]. Recuperado de: https://www.academia.edu/11027675/M%C3%A9todos_t%C3%A9cnicas_e_instrumentos_de_investigaci%C3%B3n
- Martínez, Y. (14 de enero de 2009). *La religión es un eficaz regulador del comportamiento humano*. *Tendencias*. Recuperado de: https://tendencias21.levante-emv.com/la-religion-es-un-eficaz-regulador-del-comportamiento-humano_a2874.html
- Meneses, M., Ruiz, S. y Sepúlveda, M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquía]. Recuperado de:

http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14523/1/MenesesMaria_2016_RevisionPrincipalesTeorias.pdf

- Múniera J. (2019). Neuroteología y la naturaleza de la experiencia religiosa. *Theologixa Xaveriana*, 69 (187), 1-39. Recuperado de: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/teoxaveriana/article/view/24713>
- Muñoz, A. (1 de noviembre de 2019). *¿Qué es el Bienestar Psicológico?* About Español. Recuperado de: <https://www.aboutspanol.com/que-es-el-bienestar-psicologico-el-modelo-de-carol-ryff-2396415>
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S. y González, J. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España: *Psykhe*, 24 (2), 1-18. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/967/96742675003.pdf>
- National Geographic (9 de marzo de 2016). *¿Qué es la religión?* Recuperado de: <https://www.nationalgeographic.es/historia/que-es-la-religion>
- Nava, J. (2018). *La relación entre el bienestar psicológico y la actividad física* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Recuperado de: <http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F?RN=338859126>
- Ortego, M., López, S. y Álvarez, M. (s.f.). *Ciencias sociales I: Los grupos* [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://biblioteca.iplacex.cl/RCA/Los%20grupos.pdf>
- Padinger, G. (28 de enero de 2018). Por qué los países más pobres son más religiosos y en los más ricos hay menos creyentes. *Infobae*. Recuperado de: <https://www.infobae.com/america/mundo/2018/01/28/por-que-los-paises-mas-pobres-son-mas-religiosos-y-en-los-mas-ricos-hay-menos-creyentes/>
- Palos, A. (2011). *Desarrollo Personal: Manual de curso* [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://www.seslp.gob.mx/pdf/antologia.pdf>
- Paredes, J., Díaz, L., Lares, M. y Carvajal, S. (3 de noviembre de 2014). *El Bienestar Psicológico de Karol Ryff que abarca la parte deportiva*. Recuperado de: <https://www.google.com.mx/search?sxsrf=ALeKk009-UORkkuFJprtUxMMsFzBpRRVYQ:1595826079615&source=univ&tbm=isch&q=:+johan+paredes,+luis+d%C3%ADaz,+maikor+lares+y+samuel+carvajal.&sa=X&ved=2ahUKEwjB2eS00-zqAhVKhq0KHU7uAJMQsAR6BAgKEAE&biw=1322&bih=606#imgrc=Buco48NQGZH1xM>
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, 15 (1), 15-29. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804003.pdf>
- Pico, I. (18 de julio de 2016). *¿Qué es el bienestar psicológico?: Factores de la felicidad subjetiva*. Recuperado de: <https://psicopico.com/que-es-el-bienestar-psicologico-factores-de-la-felicidad-subjetiva/>

- Pierre, J. (1989). *Investigación para la innovación* [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://cursos.aiu.edu/Innovacion%20de%20la%20Practica%20Educativa/PDF/Tema%203.pdf>
- Queralt, A. (s.f.). *Significado y contenido de la palabra creyente*. Creyente dices. Recuperado de: <https://mercaba.org/DicES/C/creyente.htm>
- Rius, M. (09 de noviembre de 2012). El miedo al conflicto. *La vanguardia*. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20121109/54354298276/el-miedo-al-conflicto.html>
- Rodríguez, E. (2005). *Pentecostalismo, Teología y Cosmovisión* [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/peni/v1n0/v1n0a10.pdf>
- Romero, A., Brustad, R. y García, A. (2007). Bienestar Psicológico y su uso en la psicología del ejercicio: La actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2 (2). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Rouse, D. (2017). 10 Cualidades que te mueven de Creyente a Discípulo. *Victory Church*. Recuperado de: <https://victoryatl.com/victoryvida/10cualidades/>
- Ruiz, J. (2013). *Religio in Labyrintho* [Archivo PDF]. Recuperado de: https://www.derechoycambiosocial.com/anexos/MISCELANEA/2019/ciencia_religion_desarrollo.pdf
- Schwarz, M. (s.f.) *No, por Dios: Ateísmo para principiantes* [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://omegalfa.es/downloadfile.php?file=libros/no-por-dios-ateismo-para-principiantes.pdf>
- Simkin, H. y Etchezahar, E. (2013). *Las Orientaciones Religiosas Extrínseca e Intrínseca: Validación de la "Age Universal" I-E Scale en el Contexto Argentino* [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v22n1/art08.pdf>
- Unidad de Microrregiones: Cédulas de Información Municipal (SCIM). (2013). *Datos generales. Uruapan*. [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://www.microrregiones.gob.mx/zap/datGenerales.aspx?entra=nacion&ent=16&mun=102>
- Vargas, H. (24 de abril de 2017). ¿Qué diferencia hay entre religioso y espiritual? *Aleteia*. Recuperado de: <https://es.aleteia.org/2017/04/24/que-diferencia-hay-entre-religioso-y-espiritual/>
- Vázquez, C., Hervas, G., Rahona, J. u Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5 (1), 15-28. Recuperado de: http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

Vega, A. (2017). *Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Recuperado de: <http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F?RN=264879956>

Vásquez, I. (2005). *Tipos de estudio y métodos de investigación*. Gestipolis. Recuperado de: <https://www.gestipolis.com/tipos-estudio-metodos-investigacion/>

Velásquez C. C., Montgomery U. W., Montero L. V., Pomalaya V. R., Dioses Ch. A., Araki O. R. y Reynoso E. D. (2008). *Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos* [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>

Véliz, A. (2012). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas: Individuo y Sociedad*, 11 (2). Recuperado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:SiRLtjNITR8J:https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/196/238+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx81>

Villalobos, R. (2014). Psicología del ateísmo occidental. *Revista Espiga*, 28 (1). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4678/467846261008.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA

Nombre: _____ Edad: _____ Grado: _____

Ocupación: _____ Religión: _____ Tiempo de convicción: _____

Instrucciones: Lee detenidamente los reactivos que a continuación se presentan y contesta honestamente en las columnas "SÍ" o "NO", con una "X". Solo debe haber una respuesta por reactivo. En caso de que se requiera cambiar de respuesta, encerrar la "X" que no corresponde a la respuesta final. Recuerda: no hay respuestas correctas o incorrectas.

Reactivos	SÍ	NO	Reactivos	SÍ	NO
1. El templo o iglesia es muy importante para mí.			12. Necesito una evidencia científica para creer en Dios.		
2. Los eventos religiosos (Ej. Semana santa, bautismos, primera comunión, matrimonios, entre otras) son importantes para mí.			13. Se necesita una religión para tener valores.		
3. Acostumbro hablarle a otras personas sobre mi religión.			14. Para mí es importante hacer cosas que agraden a Dios o a un Ser Supremo.		
4. Oro o rezo porque me ayuda a estar consciente de la presencia de Dios.			15. Experimento en mi vida la presencia de Dios o de lo Sagrado.		
5. Encuentro que es aburrido leer el libro sagrado (Ej. Biblia, Corán, Torá).			16. Me esfuerzo por llevar mis creencias religiosas a mi vida cotidiana.		
6. Los grupos religiosos son insignificantes para mí.			17. El hombre puede vivir plenamente sin religión alguna.		
7. Creo que nada es más importante en la vida que servirle a Dios o al Ser Superior.			18. Veo programación religiosa.		
8. Escucho grupos de música religiosa.			19. Creo que, si Dios fuera real, la violencia estuviera ausente.		
9. Creo que mi fe brinda seguridad y consuelo a mi vida.			20. Pienso que ir a la iglesia o templo es una pérdida de tiempo.		

10. Mi fe es parte de quién soy yo como persona.			21. Los milagros existen.		
11. Sin mi religión, mi vida sería sin sentido ni propósito.			22. Asisto a servicios o ceremonias religiosas.		

Reactivos	SÍ	NO
23. Cada vez que me encuentro en un problema, oro o rezo.		
24. Creo solamente en lo que puede ser explicado por la ciencia.		
25. Pienso que no hay nada después de la muerte.		
26. Pienso que es necesario ser religioso para ser buena persona.		
27. Considero que es mentira que existe un Dios o ser Supremo		
28. Considero a la Santa Biblia como el manual para vivir satisfactoriamente.		
29. La religión solo es una forma de controlar a la sociedad.		
30. Estoy a favor de la teoría de la Evolución.		
31. Opino que las personas religiosas son muy hipócritas.		
32. Considero a Dios como el creador del mundo		
33. Dios es un invento de la Iglesia		

34. En caso de haber cambiado de creencia o de ideología, ¿Qué religión profesabas anteriormente?

35. ¿Cuál fue la razón del cambio de ideología?

ANEXO 2

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

INSTRUCCIONES

A Continuación, se presentan afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala del 1 al 6, indique CON UNA x el grado de desacuerdo o acuerdo con una. Por favor, responda a todas las preguntas **sinceramente**.

1 Totalmente en desacuerdo.

2 Muy en desacuerdo.

3 Algo en desacuerdo.

4 Algo de acuerdo.

5 Muy de Acuerdo.

6 Totalmente de acuerdo.

REACTIVOS	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho de mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando me siento mal						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra persona piensa de mi						
10. Juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que						

espero hacer en el futuro							
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí							
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad							
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo							
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso contrarias al consenso general							
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen							
23. Tengo clara la dirección y el objeto en mi vida							
24. En general, con el tiempo pienso que estoy aprendiendo más sobre mí mismo							
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida							
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas de confianza							
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos							
28. Soy bastante bueno manejando muchas responsabilidades de la vida diaria							
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida							
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida							
31. En su mayor parte, me siento orgullosa de quién soy y de la vida que llevo							
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiarme en mí.							
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o familia están desacuerdo							
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer cosas, mi vida está bien como está.							
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre mí mismo.							
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona							
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona							
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.							
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos suficientes para cambiarla							

GUIÓN DE ENTREVISTA

NOMBRE: _____ EDAD: _____ OCUPACIÓN: _____

RELIGIÓN: _____

RELIGIOSOS

1. ¿Consideras que Dios tiene un propósito para tu vida?
2. ¿Qué papel ejerce Dios en tu vida?
3. ¿Con qué frecuencia recurres a tu religión para que te ayude a resolver los problemas de tu vida?

ATEOS

4. ¿Cómo definirías a una persona atea?
5. ¿Qué situación hizo que te hicieras ateo?

BIENESTAR PSICOLÓGICO

6. ¿Te consideras una persona totalmente feliz?
7. ¿Cómo definirías el término felicidad?
8. ¿Llevas un estilo de vida de calidad?
9. ¿Qué actitudes y comportamientos han ayudado a tu bienestar?

AUTOACEPTACIÓN

10. ¿Cómo te definirías como persona?
11. ¿Cuáles son tus mayores debilidades y fortalezas?
12. ¿Te aceptas tal cual eres?
13. ¿Te consideras una persona con potencial?
14. ¿Te importa lo que las personas puedan pensar de ti?
15. ¿Qué aspectos te desagradan de ti?
16. ¿Cambiarías algo de tu persona?

17. ¿Te sientes satisfecho de la persona que eres?
18. Descríbete.
19. ¿Sientes culpa por tus errores?
20. ¿Cómo evalúas tus errores?
21. ¿Te consideras una persona valiosa? ¿Por qué?
22. ¿Cambiarías las cosas que han pasado en tu vida?

RELACIONES POSITIVAS

23. ¿Cómo te llevas con el resto de las personas?
24. ¿Cómo definirías a una relación humana positiva?
25. Describe el término amistad verdadera.
26. En una relación, ¿qué haces más, dar o recibir?
27. En una amistad, ¿qué es mejor, dar o recibir?
28. ¿Cómo definirías las relaciones intrapersonales estables o satisfactorias?
29. ¿Cuáles son los aspectos más importantes dentro de las relaciones humanas?
30. ¿Eres una persona sociable o introvertida?
31. ¿Cuánto te importa el bienestar de los otros?
32. ¿Consideras que tienes amistades verdaderas? ¿Por qué?

AUTONOMÍA

33. ¿Tomas en cuenta a los demás para decidir algo?
34. ¿Los comentarios de los otros te afectan? ¿Por qué?
35. ¿Ocupas de los otros para sentirte pleno? ¿Por qué?
36. ¿Te consideras una persona libre?
37. Regularmente, ¿realizas actividades para satisfacer a otros?
38. En general, ¿adecuas tu comportamiento a las personas con las que convives?
39. ¿Qué tipo de conductas o comportamientos prefieres no ejecutar?

40. ¿Cuáles son las razones por las que te limitas en ejecutar tales acciones?

DOMINIO DEL ENTORNO

41. ¿Cómo resuelves en su generalidad los problemas que se te presentan?

42. ¿En qué te basas para tomar decisiones importantes?

43. Cuando las cosas no dependen de ti y van mal, ¿cómo lo resuelves?

44. ¿Tus emociones se ven influenciadas por las circunstancias? ¿De qué manera?

45. ¿Tu comportamiento se ve influenciado por las circunstancias cotidianas? ¿De qué manera?

46. Cuando pasan cosas dolorosas, ¿qué explicación le das?

47. ¿Qué te reconforta?

PROPÓSITO EN LA VIDA

48. ¿Cuál es tu sentido de vida?

49. ¿Cómo le das sentido a tu vida?

50. ¿Cuáles son tus metas a futuro?

51. ¿Te sientes satisfecho con la vida que llevas? ¿Por qué?

CRECIMIENTO PERSONAL

52. Define el crecimiento personal.

53. ¿Qué acciones desempeñas para tu desarrollo personal?

54. ¿Te gusta enfrentarte a situaciones nuevas?

55. ¿Te adaptas a los distintos contextos en los que te encuentras?

56. ¿Qué actividades ejecutas para el crecimiento de tu potencial?

57. ¿Consideras que has crecido como persona?

ANEXO 4

ENCUESTA

RESULTADOS GRUPO RELIGIOSO

REACTIVOS	PORCENTAJE RESPUESTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE RESPUESTAS NEGATIVAS
1. El templo o iglesia es muy importante para mí.	97%	3%
2. Los eventos religiosos (P. ej.: Semana Santa, bautismos, primera comunión, matrimonios, entre otras) son importantes para mí.	93%	7%
3. Acostumbro hablarle a otras personas sobre mi religión.	83%	17%
4. Oro o rezo porque me ayuda a estar consciente de la presencia de Dios.	90%	10%
5. Encuentro que es aburrido leer el libro sagrado (P. ej.: Biblia, Corán, Torá).	7%	93%
6. Los grupos religiosos son insignificantes para mí.	7%	93%
7. Creo que nada es más importante en la vida que servirle a Dios o al Ser Superior.	87%	13%
8. Escucho grupos de música religiosa.	80%	20%
9. Creo que mi fe brinda seguridad y consuelo a mi vida.	100%	0%
10. Mi fe es parte de quién soy yo como persona.	97%	3%
11. Sin mi religión, mi vida sería sin sentido ni propósito.	87%	13%
12. Necesito una evidencia científica para creer en Dios.	0%	100%
13. Se necesita una religión para tener valores.	17%	83%
14. Para mí es importante hacer cosas que agraden a Dios o a un Ser Supremo.	100%	0%
15. Experimento en mi vida la presencia de Dios o de lo	100%	0%

Sagrado.		
16. Me esfuerzo por llevar mis creencias religiosas a mi vida cotidiana.	100%	0%
17. El hombre puede vivir plenamente sin religión alguna.	30%	70%
18. Veo programación religiosa.	100%	0%
19. Creo que, si Dios fuera real, la violencia estuviera ausente.	0%	100%
20. Pienso que ir a la iglesia o templo es una pérdida de tiempo.	0%	100%
21. Los milagros existen.	100%	0%
22. Asisto a servicios o ceremonias religiosas.	100%	0%
23. Cada vez que me encuentro en un problema, oro o rezo.	100%	0%
24. Creo solamente en lo que puede ser explicado por la ciencia.	0%	100%
25. Pienso que no hay nada después de la muerte.	0%	100%
26. Pienso que es necesario ser religioso para ser buena persona.	7%	93%
27. Considero que es mentira que existe un Dios o un Ser Supremo.	0%	100%
28. Considero a la Santa Biblia como el manual para vivir satisfactoriamente.	100%	0%
29. La religión solo es una forma de controlar a la sociedad.	0%	100%
30. Estoy a favor de la teoría de la evolución.	23%	77%
31. Opino que las personas religiosas son muy hipócritas.	0%	100%
32. Considero a Dios como el creador del mundo.	100%	0%
33. Dios es un invento de la Iglesia.	0%	100%

ANEXO 5

ENCUESTA

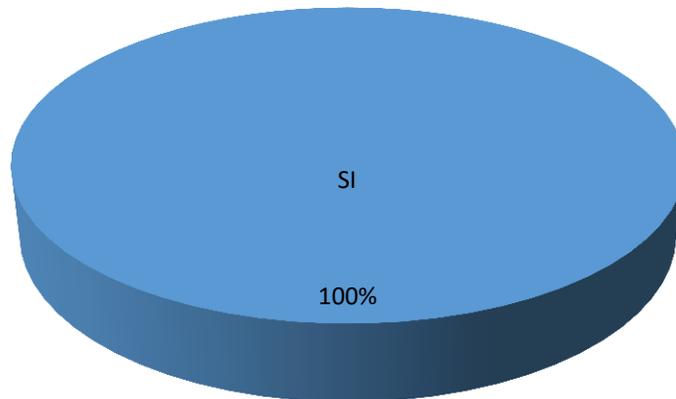
RESULTADO GRUPO ATEO

REACTIVOS	PORCENTAJE RESPUESTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE RESPUESTAS NEGATIVAS
1. El templo o iglesia es muy importante para mí.	0%	100%
2. Los eventos religiosos (P. ej.: Semana Santa, bautismos, primera comunión, matrimonios, entre otras) son importantes para mí.	0%	100%
3. Acostumbro hablarle a otras personas sobre mi religión.	0%	100%
4. Oro o rezo porque me ayuda a estar consciente de la presencia de Dios.	3%	107%
5. Encuentro que es aburrido leer el libro sagrado (P. ej.: Biblia, Corán, Torá).	30%	70%
6. Los grupos religiosos son insignificantes para mí.	67%	33%
7. Creo que nada es más importante en la vida que servirle a Dios o al Ser Superior.	0%	100%
8. Escucho grupos de música religiosa.	100%	0%
9. Creo que mi fe brinda seguridad y consuelo a mi vida.	3%	97%
10. Mi fe es parte de quién soy yo como persona.	0%	100%
11. Sin mi religión, mi vida sería sin sentido ni propósito.	0%	100%
12. Necesito una evidencia científica para creer en Dios.	90%	10%
13. Se necesita una religión para tener valores.	3%	97%
14. Para mí es importante hacer cosas que agraden a Dios o a un Ser Supremo.	3%	97%
15. Experimento en mi vida la presencia de Dios o de lo Sagrado.	0%	100%
16. Me esfuerzo por llevar mis	0%	100%

creencias religiosas a mi vida cotidiana.		
17. El hombre puede vivir plenamente sin religión alguna.	97%	3%
18. Veo programación religiosa.	0%	100%
19. Creo que, si Dios fuera real, la violencia estuviera ausente.	20%	80%
20. Pienso que ir a la iglesia o templo es una pérdida de tiempo.	87%	13%
21. Los milagros existen.	10%	90%
22. Asisto a servicios o ceremonias religiosas.	3%	97%
23. Cada vez que me encuentro en un problema, oro o rezo.	3%	97%
24. Creo solamente en lo que puede ser explicado por la ciencia.	100%	0%
25. Pienso que no hay nada después de la muerte.	73%	27%
26. Pienso que es necesario ser religioso para ser buena persona.	0%	100%
27. Considero que es mentira que existe un Dios o Ser Supremo.	100%	0%
28. Considero a la Santa Biblia como el manual para vivir satisfactoriamente.	0%	100%
29. La religión solo es una forma de controlar a la sociedad.	87%	13%
30. Estoy a favor de la teoría de la evolución.	100%	0%
31. Opino que las personas religiosas son muy hipócritas.	63%	70%
32. Considero a Dios como el creador del mundo.	0%	100%
33. Dios es un invento de la Iglesia.	77%	23%

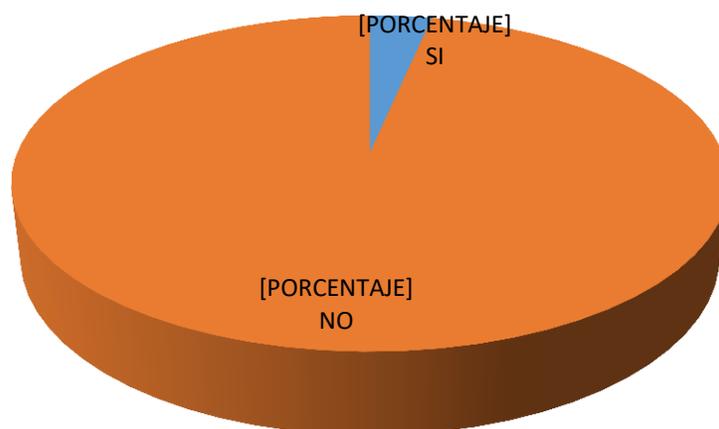
RELIGIOSO

9.- Creo que mi fe brinda seguridad y consuelo a mi vida.



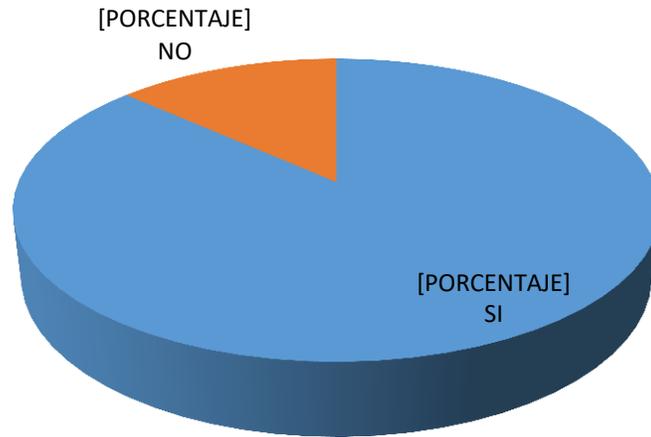
ATEO

9.- Creo que mi fe brinda seguridad y consuelo a mi vida.



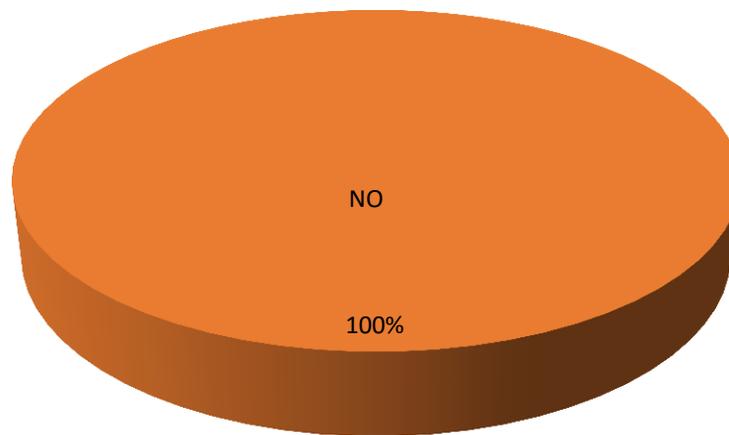
RELIGIOSO

11.- Sin mi religión mi vida sería sin sentido ni propósito.



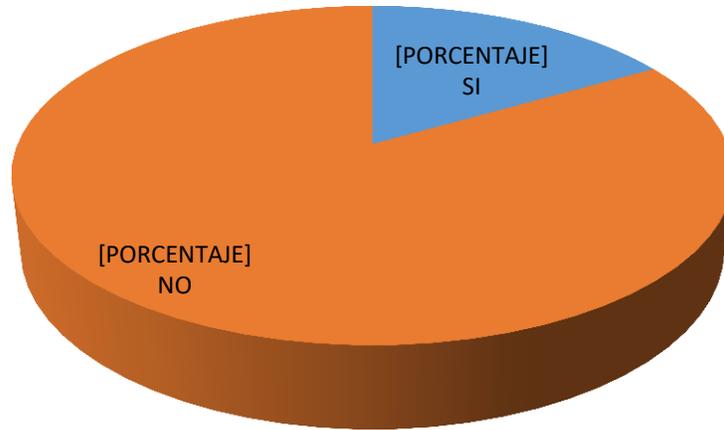
ATEO

11.- Sin mi religión mi vida sería sin sentido ni propósito.



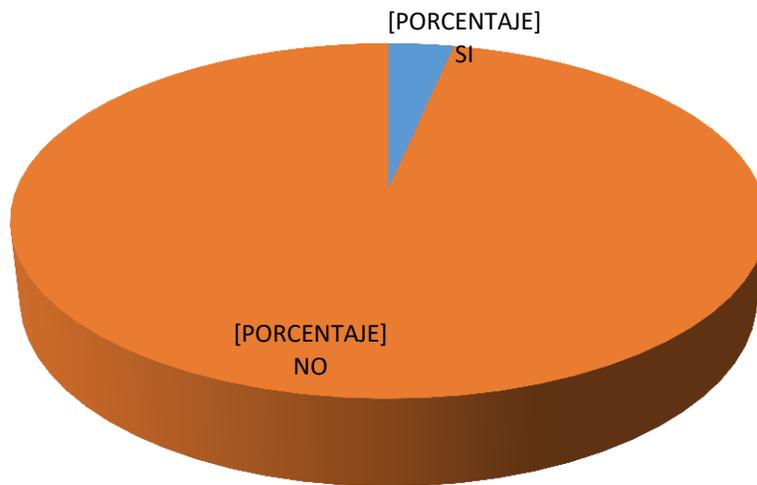
RELIGIOSO

13.- Se necesita una religión para tener valores.



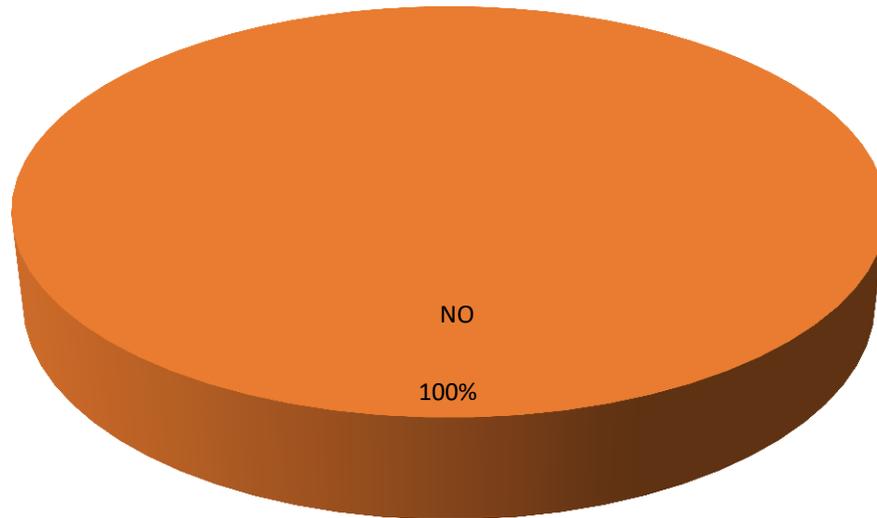
ATEO

13.- Se necesita una religión para tener valores.



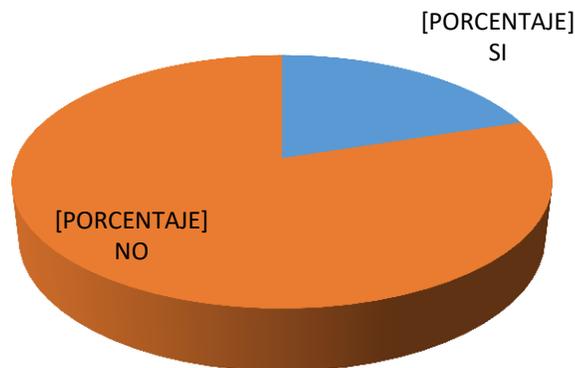
RELIGIOSO

19.- Creo que si Dios fuera real la violencia estuviera ausente



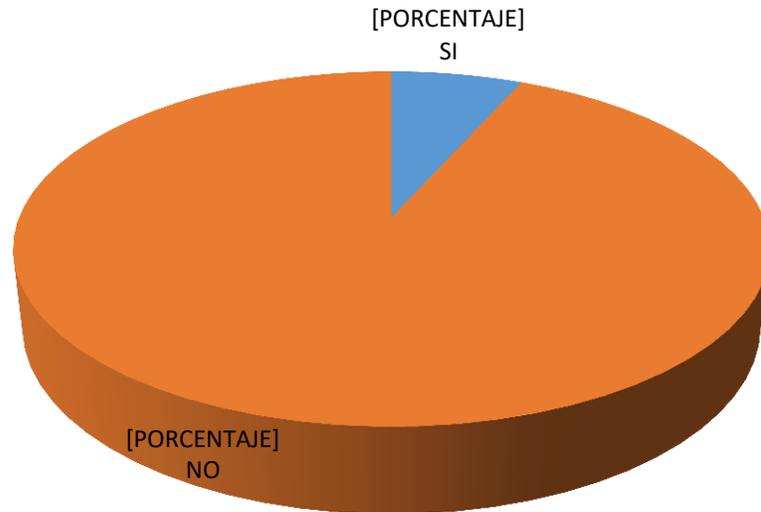
ATEO

19.- Creo que si Dios fuera real la violencia estuviera ausente



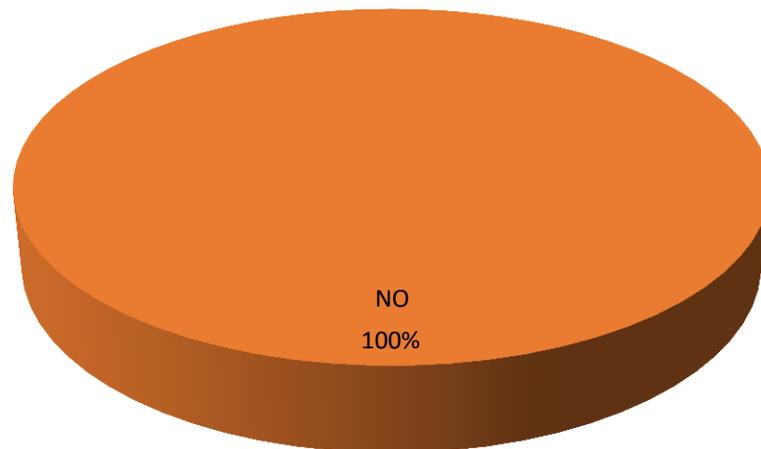
RELIGIOSO

26.- Pienso que es necesario ser religioso para ser buena persona.

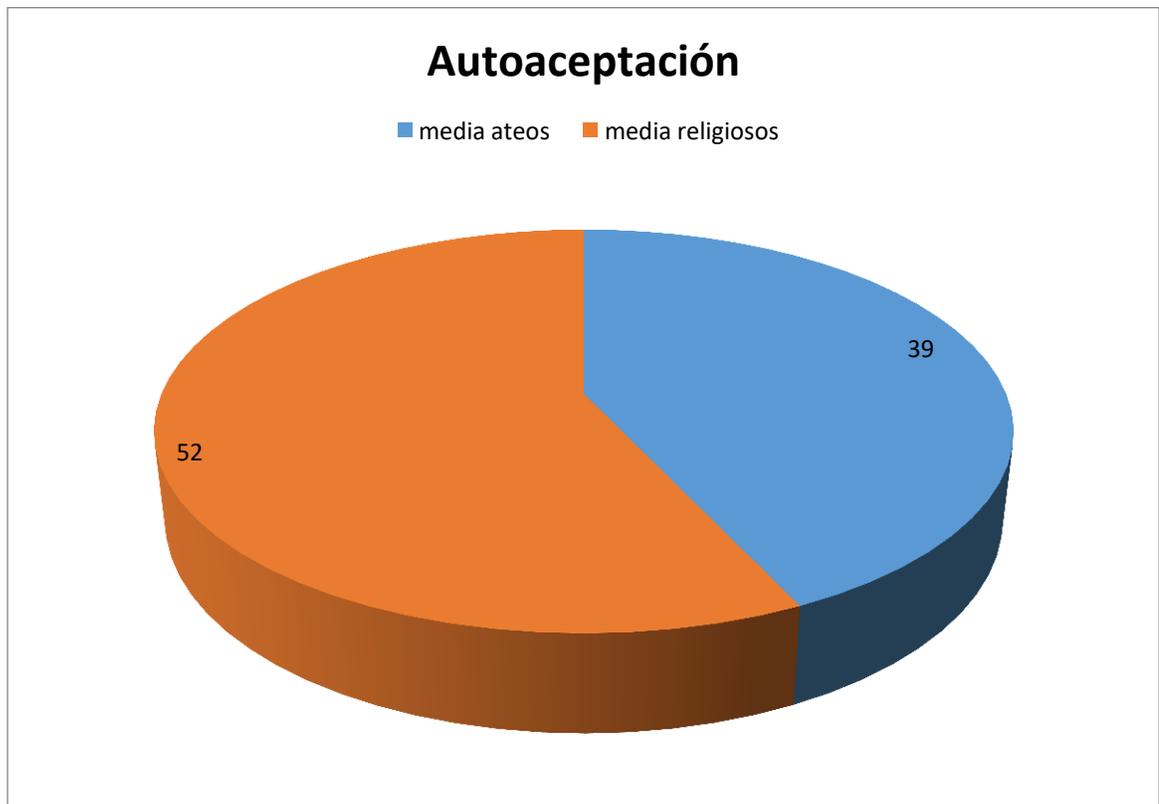
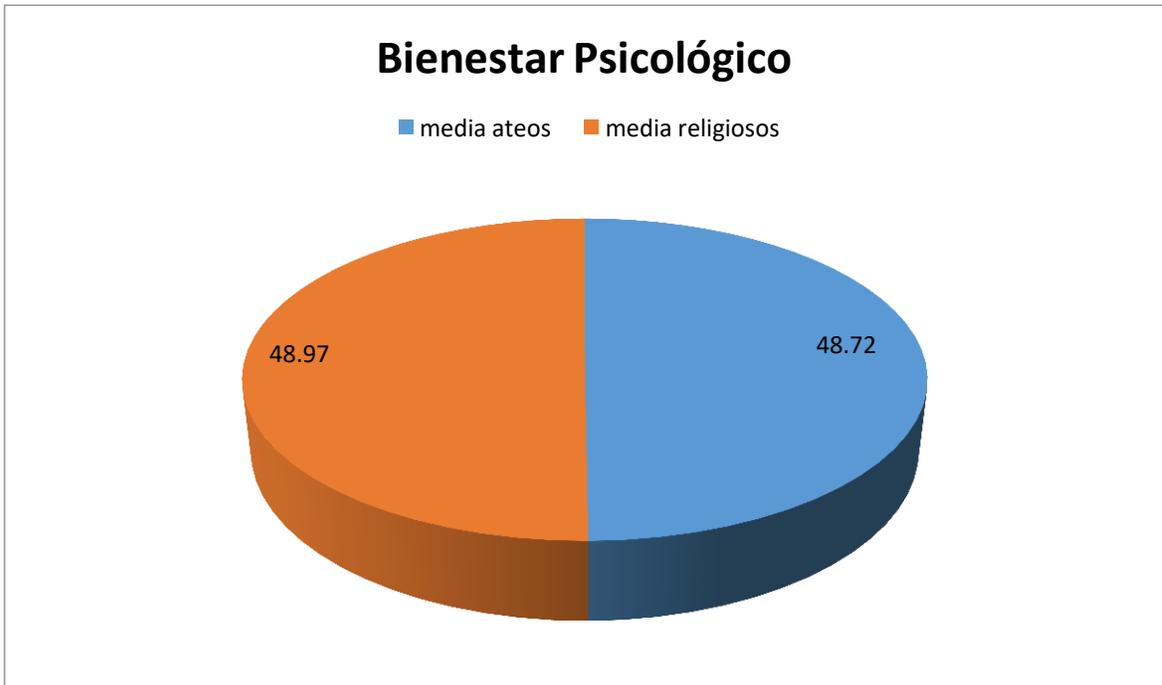


ATEOS

26.- Pienso que es necesario ser religioso para ser buena persona.

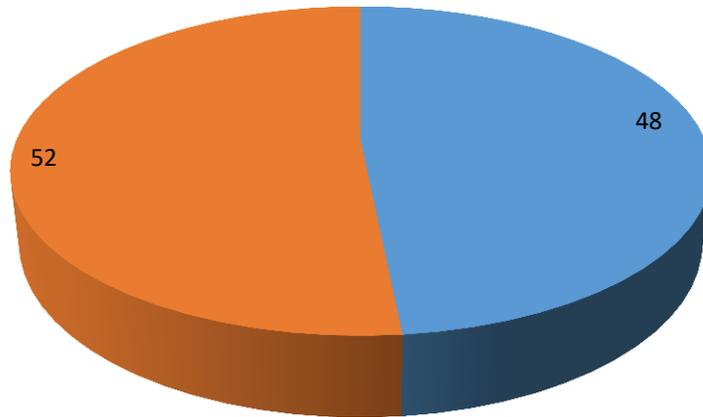


Escala de Bienestar Psicológico de Ryff



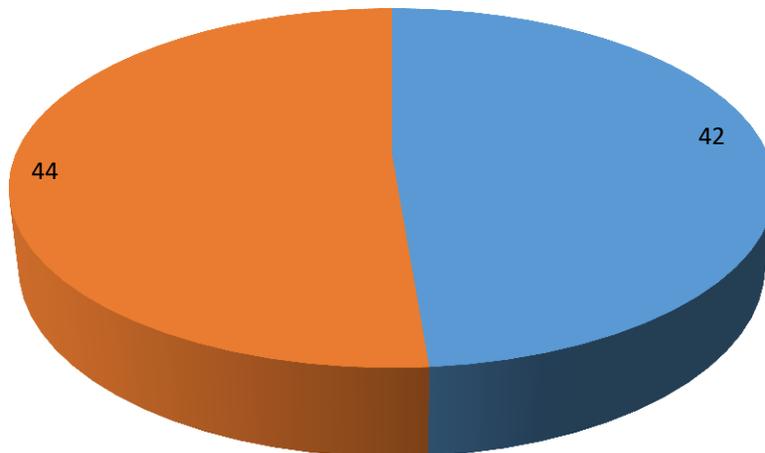
Relaciones positivas

■ media ateos ■ media religiosos



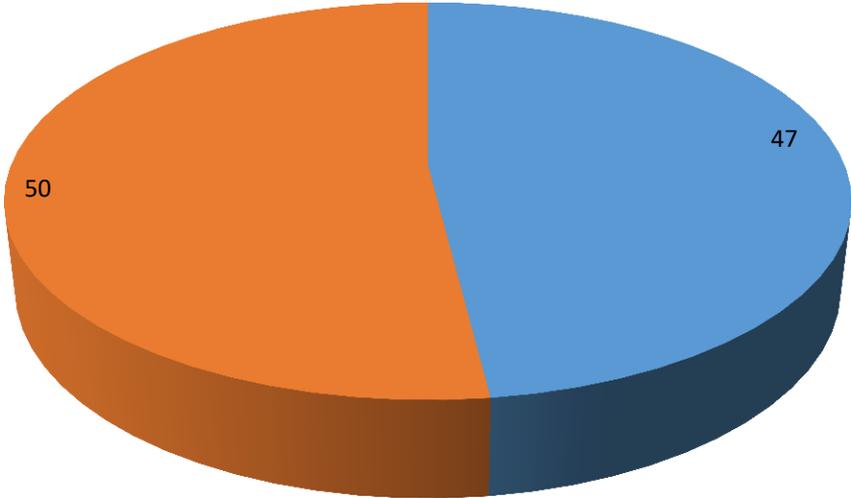
Autonomía

■ media ateos ■ media religiosos



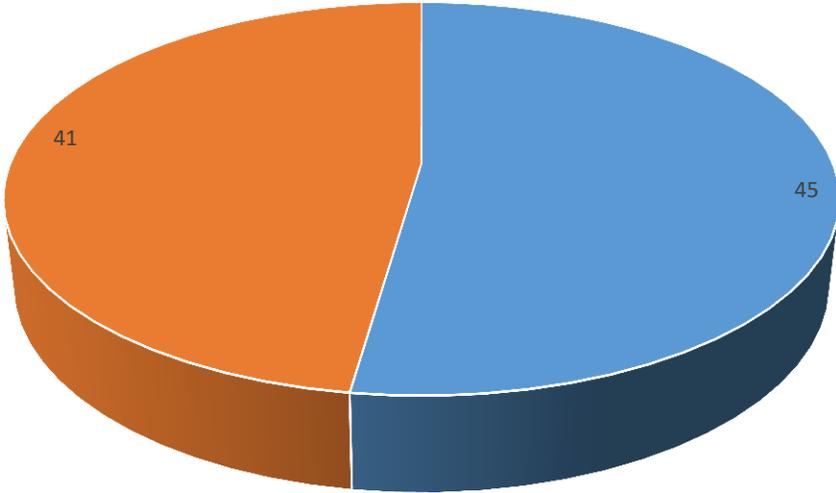
Dominio del entorno

■ media ateos ■ media religiosos



Crecimiento personal.

■ media ateos ■ media religiosos



Propósito en la vida.

■ media ateos ■ media religiosos

