UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

SALUD MENTAL DE PERSONAS CON UN ESTILO DE VIDA CONSAGRADA, UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGIA POSITIVA

PRESENTADO POR:

DIANA CAROLINA ROZO CALDERÓN

ELKIN OMAR RINCÓN VILLAMIZAR

PAMPLONA, COLOMBIA

2019

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

SALUD MENTAL EN PERSONAS CON ESTILO DE VIDA CONSAGRADA, UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGIA POSITIVA

PRESENTADO POR:

DIANA CAROLINA ROZO CALDERÓN

ELKIN OMAR RINCÓN VILLAMIZAR

DIRECTOR:

PSI. ESP. JULIO ANICHIARICO LOBO

PAMPLONA, COLOMBIA

2019

Tabla de Contenido

Problema de Investigación 10

Planteamiento y Descripción del Problema 10

Formulación del Problema 13

Justificación 14

Objetivos 16

Objetivo General 16

Objetivos específicos 16

Estado del Arte 17

Antecedentes Internacionales 17

Antecedentes Nacionales 19

Antecedentes Regionales 20

Marco Teorico 21

Capítulo I. Psicología Social 21

La Identidad Social 23

Liderazgo y Relaciones Interpersonales 25

Conciencia Grupal y Conformación de Normas. 26

Poder Social 28

Capitulo II. Psicología de la Religión 29

Visión Psicológica de la Espiritualidad 30

Visión Psicológica de la Religiosidad. 31

Psicología Positiva, Espiritualidad y Religiosidad. 34

Tipos de Comunidades y Vocaciones Religiosas 37

Hermanas Clarisas. 37

Hermanas Trovadoras de la Eucaristía. 38

Sacerdotes y Seminaristas Arquidiocesanos. 38

Orden de Frailes menores de los Hermanos Franciscanos. 38

Capitulo III. Psicología Positiva y Salud Mental 40

Psicología Positiva 42

Principales postulados de la psicología positiva. 43

Emociones Positiva. 44

Satisfacción con el pasado. 46

Optimismo Sobre el Futuro. 47
Felicidad en el Presente 48
Metodología 50
Tipo de Investigación 50
Tipo de diseño 50
Población 51
Muestra 51
Definición de Categorías o Variables 51
Afectividad positiva. 51
Tolerancia a la Frustración y Resiliencia. 52
Comunicación Asertiva. 52
Fases De La Investigación 53
Revisión documental 53
Diseño de Técnicas 53
Aplicación De Técnicas. 53
Presentación de resultados. 54
Triangulación de técnicas. 54
Proceso De Intervención 54
Técnicas de recolección de información. 54
Entrevista semiestructurada. 54
Grupo Focal. 55
Vía de Fortalezas De Seligman. 55
Presentación De Resultados 57
Entrevista Semiestructurada 57
Satisfacción con el Pasado. 57
Felicidad en el Presente. 59
Optimismo Sobre el Futuro. 60
Afectividad Positiva. 61
Tolerancia a la Frustración y Resiliencia 62
Comunicación Asertiva. 63
Grupo Focal 64
Resultados del Cuestionario Vía De Fortalezas y Virtudes 68
Análisis y Discusión de Resultados 70

Conclusiones 80
Recomendaciones 85
Apéndices 93
Apéndice 1. Entrevista Semi-estructurada 93
Apéndice 2. Entrevista Grupo Focal 96
Apéndice 3. Consentimiento Informado Entrevista Semi-estructurada 98
Apéndice 5. Formato Consentimiento Informado Vía de Fortalezas y Virtudes 100

Agradecimientos

Inicialmente queremos agradecer a Dios por ser promotor de todos nuestros sueños, ser proveedor de sabiduría y potenciar nuestras habilidades personales. Agradecemos a nuestros padres, hermanos y tíos por su dedicación, orientación, paciencia y amor inagotable, porque sin ellos no seriamos las personas que somos hoy en día.

A nuestro docente asesor Julio, quien ha sido nuestro amigo, ejemplo a seguir y promotor de la curiosidad por el conocimiento y el aprendizaje adquirido a lo largo de nuestra investigación

A casa Nazareth, y en especial al padre Armando Conde, quien ha sido nuestro amigo e importante apoyo a lo largo de la carrera, para cumplir nuestras metas y sueños en el campo profesional, espiritual y personal.

A nuestros docentes en psicología quienes han sido nuestros formadores como psicólogos e investigadores, enseñándonos a ser personas éticas, dedicados y apasionados con la profesión y el conocimiento; en especial a las docentes Elsy Vaca, Isabel Rozo, Nubia Rivera, Ginna Roa, Teresa Escalante y Diana Velandia, entre otros, quienes han marcado nuestra vida con su ejemplo.

A nuestros grandes amigos, quienes con su compañía, motivación y alegría han aportado a nuestra vida valores como la fraternidad y la solidaridad, Vladimir, Alejandra, Norita Lenix y Richard, para ustedes nuestra gratitud.

Diana Carolina Rozo Calderón y Elkin Omar Rincón Villamizar

Resumen

Actualmente, existen investigaciones en el área de la salud mental inclinadas hacia la psicopatología, aspectos negativos adquiridos por el ser humano, respecto al funcionamiento en las diferentes áreas de ajuste y adaptabilidad de las personas. Por tanto, este estudio busca generar conocimiento sobre la salud mental de las comunidades religiosas, con relación a la vivencia de las prácticas religiosas y de la espiritualidad, haciendo énfasis en las emociones e instituciones positivas con las cuales cuentan los miembros de las comunidades de la Iglesia Católica. A su vez se hace mención de las fortalezas y virtudes que poseen las personas desde su individualidad, evidenciados en las labores delegadas por esta Institución Eclesial.

Palabras claves: Salud mental, espiritualidad, religiosidad, Vida Consagrada, felicidad, emociones, fortalezas y virtudes personales.

Abstract

Currently, there are research in the area of mental health inclined towards psychopathology and the negative aspects acquired by the human being regarding the functioning in the different areas of adjustment and adaptability of people. Therefore, this study seeks to generate knowledge about the mental health of religious communities, in relation to the experience of religious practices and spirituality, emphasizing the positive emotions and institutions with which the members of the communities of the Catholic Church. At the same time, mention is made of the strengths and virtues that people have from their individuality, evidenced in the work delegated by this ecclesial Institution.

Keywords: Mental health, spirituality, religiosity, Consecrated life, happiness, emotions, strengths and personal virtues

Introducción

A lo largo de este documento encontrará un estudio con abordaje acerca de la salud mental en personas con un estilo de vida consagrada desde la psicología positiva, enfatizando en las emociones e instituciones positivas con las cuales cuentan los miembros de las comunidades de la Iglesia Católica, A su vez se hace mención de las fortalezas y virtudes que poseen las personas desde su individualidad, aplicadas en las labores pastorales y de formación delegadas por esta Institución eclesial, teniendo en cuenta que la salud mental no sólo se define como la ausencia de síntomas psicopatológicos, sino también por la práctica psicológica de bienestar personal. Organización Mundial de La Salud (2017)

Dentro de la descripción del problema encontramos que la iglesia católica se encuentra en una posible crisis, en cuanto a la instigación de las personas para conformar estas comunidades, así como la permanencia de jóvenes y adultos jóvenes en las entidades religiosas. Por tanto, se puede deducir que existe una posible influencia de la labor de los psicólogos en general, con respecto a la nula investigación de los procesos psicológicos desempeñados al interior de las comunidades católicas, así mismo, al respecto de los procedimientos realizados a nivel intrínseco en las instituciones católicas existe un déficit importante en los procesos de selección de personal según los carismas existentes en las comunidades.

Es por esto, que inicialmente se establecieron las investigaciones realizadas a nivel Internacionales, Nacionales y locales, establecidas desde el área de la salud mental y su relación con el enfoque: psicología positiva. Durante el contenido del marco teórico se hizo necesario el abordaje de temas de gran relevancia para esta investigación como lo es la psicología social, psicología de la religión, psicología positiva y salud mental, analizando la salud mental y los aspectos positivos, que las personas con un estilo de vida consagrada presentan durante su diario vivir, para ponerlas al servicio de la sociedad.

Teniendo en cuenta lo anterior el capítulo de psicología social estudia cómo el entorno social influye directa indirectamente en la conducta y comportamiento de los individuos, abordando las relaciones sociales a través de estudios de múltiples elementos de comunicación, procesos de intercambio de información y de interacción entre individuos. Por tanto, a lo largo de

este capítulo se aborda la identidad social vs la identidad personal, poder social, la teoría de la comparación social y el aprendizaje social.

Por su parte, la psicología de la religión afirma que la espiritualidad es un sistema de creencias y prácticas sostenidas, llevadas a cabo por una comunidad en este caso los sacerdotes, religiosa y seminaristas de la Arquidiócesis de Pamplona, el cual encuentran una motivación innata que orienta y guía el comportamiento humano en el esfuerzo de construir un sentido más amplio de significado personal conduciéndolo a la búsqueda de la felicidad total; allí se aborda una visión psicológica de la espiritualidad de la religiosidad, así como la religiosidad vista desde la psicología positiva. También se plasma la visión psicológica de la espiritualidad, desde las relaciones sanas, el bienestar, los rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de los acontecimientos de la vida.

En un tercer capítulo encontramos la psicología positiva el cual busca el equilibrio optimo entre lo negativo y positivo del ser humano, partiendo de la relación con el entorno, allí se relacionan los pilares de la psicología positiva como: definición y obstáculos para la felicidad, las fortalezas y virtudes de las personas, las emociones positivas en el pasado, presente y futuro las instituciones positivas que promueven el bienestar o la satisfacción psicológica.

En este orden de ideas, se determina la metodología utilizada para esta investigación, la cual es de tipo no experimental con un diseño fenomenológico, permitiendo describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente, a partir de una entrevista semiestructurada, grupo focal y el cuestionario Vía de Fortalezas personales. teniendo en cuenta como muestra de investigación seis participantes de la comunidad de sacerdotes y seminaristas de la Arquidiócesis de Pamplona, al igual que las comunidades de Hermanas Clarisas y Hermanas Trovadoras, buscando evaluar el nivel de salud mental y funcionalidad de la muestra teniendo en cuenta la satisfacción con el pasado, felicidad en el presente, optimismo con el futuro, la afectividad positiva, la tolerancia a la Frustración y Resiliencia.

A partir de esto, se obtuvieron resultados para la triangulación de datos y la discusión de resultados resaltando la espiritualidad y capacidad de liderazgo en cada una de las comunidades abordadas, de igual modo se evidencian las conclusiones y recomendaciones del trabajo realizado con el fin de fortalecer la salud mental de las personas con un estilo de vida consagrada de la Arquidiócesis de Nueva Pamplona.

Problema de Investigación

Planteamiento y Descripción del Problema

La salud mental, es definida como "*un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus aspectos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad*" (OMS,2017). Conforme a lo anterior, la OMS determina que la salud mental del individuo se establece gracias al contexto y al desenvolvimiento óptimo de los sujetos frente al mismo; a través de las respuestas psicológicas que evidencian, con relación a sus emociones, pensamientos y comportamientos.

Desde lo expuesto anteriormente, el ser humano posee una naturaleza que está integrada por sus capacidades psicológicas y por la influencia instituida por los procesos significativos de aprendizaje y conducta, manifestada en la salud mental de los sujetos. De esta manera, el interés principal de la psicología por muchos años se focalizó en la evaluación y el tratamiento de los síntomas psicopatológicos y disfuncionales, clasificados en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría. Sin embargo, al transcurrir de los años, a partir del surtimiento de la psicología positiva ha crecido el interés por estudiar, no solo los déficits y disfuncionalidades de las personas, sino también de sus fortalezas. (Simkin,2017).

Desde esta perspectiva, la salud mental no sólo se define como la ausencia de síntomas psicopatológicos, sino también por la práctica psicológica de bienestar, de índole subjetivo. Por su parte la psicología positiva, plantea que los progresos alcanzados en la prevención de la enfermedad mental se deben al hecho de reconocer y desarrollar una serie de fortalezas, capacidades y virtudes que actúan en pro de la previsión del sufrimiento de enfermedades mentales y pueden ser la clave para aumentar la capacidad de la recuperación psicológica. Seligman (2017).

Ahora bien, los estudios en psicología habitualmente trabajados con población en general llaman la atención de forma desproporcional, dada la escasez de estudios realizados en población religiosa, desde la salud mental. (Simkin,2017). En virtud de lo anterior, Salgado (2014) plantea "*en la mayoría de los países latinoamericanos, los científicos no han investigado estas variables de manera satisfactoria permaneciendo en muchos sectores académicos, aún una visión estereotipada y sesgada, que ha impedido abrir las puertas a nuevos conocimientos de la salud mental en personas que practiquen la actividad religiosa"*

De esta manera, para comprender el problema de investigación Salgado, A. C. (2014) afirma que en los últimos años se ha evidenciado interés por estudiar la psicología de la religión, sin embargo, falta estudiar a profundidad procesos de carácter positivo en quienes experimentan la vida religiosa, centrando la labor de la investigación en crear estatus epistemológico o en generar procesos de investigación con mayor utilidad para la intervención y apertura a otras investigaciones.

En este sentido, es imprescindible dedicar esfuerzos sostenidos por investigar no solo los posibles problemas psicológicos causados por la práctica de las religiones de cualquier índole, sino por encontrar valor positivo desde la investigación de la Salud Mental, en los sujetos que permanecen o inician un estilo de vida consagrada. De esta manera, se entiende que la investigación desde la psicología de la religión, así como de la psicología positiva se presenta con insolvencia, y evidencia la necesidad fortuita de ahondar en el conocimiento, que permita el afianzamiento de estas ramas de la psicología

Por otra parte, según Cely, (2013) la sociedad colombiana atraviesa un proceso de secularización, frente a la inducción de nuevos hombres y mujeres a las comunidades religiosas, así como el mantenimiento de estos, dentro de las Instituciones católicas. De la misma manera Strorman (2008) referenciado por Lecaros (Sin año) afirma "Si el decrecimiento en el sector sacerdotes es grave, el decrecimiento de las religiosas se presenta como un proceso dramático". De esta manera se puede entender que los procesos de captación de religiosos y religiosas en el mundo, se encuentran en una posible crisis, en cuanto a la instigación de las personas para conformar estas comunidades, así como la permanencia de jóvenes y adultos jóvenes en las entidades religiosas.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede deducir que existe una posible influencia de la labor de los psicólogos en general, con respecto a la nula investigación de los procesos psicológicos desempeñados al interior de las comunidades católicas, respecto a la permanencia de estos sujetos y sus características personales, desde la individualidad y la pro-socialidad. Así mismo, al respecto de los procedimientos realizados a nivel intrínseco en las instituciones católicas existe un déficit importante en los procesos de selección de personal. Teniendo en cuenta la importancia que se tiene desde la psicología, en los procesos que están ligados a las características, fortalezas y herramientas personales que pueden determinar no solo aspectos como la felicidad y bienestar psicológico de una persona en el desempeño de su vida religiosa.

En conclusión, el área de la psicología de la religión, psicología positiva, tienen la tarea de responder a estos déficits en identificación, mantenimiento y acrecentamiento de la salud mental de las personas de la vida consagrada, inicialmente desde los métodos de investigación y así mismo en el conocimiento de la intervención psicoterapéutica, o en el afianzamiento de las características psicológicas, dado que los psicólogos en formación y graduados de la localidad y de la región tiene una baja, por no decir nula, información sobre como intervenir a pacientes o poblaciones en general que pertenezcan a la Arquidiócesis de Nueva Pamplona.

De esta manera este proyecto de investigación, pretende abordar este problema de investigación de gran relevancia en la comunidad Pamplonesa y a quienes pertenecen a la región, teniendo en cuenta la insuficiencia que existe en el abordaje de la salud mental desde la psicología positiva en los procesos investigativos con relación a la prevención de psicopatologías y el afianzamiento de la salud mental.

Formulación del Problema

¿Cuáles son los efectos de la vida consagrada en la salud mental desde la psicología positiva?

Justificación

La pertinencia disciplinar de este proyecto de vida se enmarca en el área de la psicología positiva, psicología de la religión y los procesos de salud mental. Considerando lo expuesto, la investigación denominada "La Salud Mental de Personas con un Estilo de Vida Consagrada- una Mirada desde la Psicología Positiva" se proyecta realizar una investigación cualitativa, de carácter fenomenológico- transversal, a través de una entrevista semiestructurada, un grupo focal y su vez mediante La escala de Virtudes y fortalezas de Seligman; que inicialmente aporte teóricamente, al escaso conocimiento que actualmente se asume desde el campo de la psicología positiva y de la psicología de la religión, así como al fortalecimiento de la investigación teórico- práctica en psicología social.

Seguidamente, este proyecto busca abordar la Salud mental con una visión desde la psicología positiva desde las virtudes y fortalezas personales, las emociones positivas, y las instituciones positivas, que posiblemente funcionan como factores protectores en la gestión de las practicas funcionales de la psicología dentro de las comunidades religiosas en la Arquidiócesis de Nueva Pamplona, respondiendo a la insuficiencia de ilustraciones generadas por el campo de la psicología referente al tema de la salud mental de las personas de la vida consagrada

Por consiguiente, hay que admitir que este proyecto investigativo además de aportar al sector teórico de la psicología, también ayudara a generar intervenciones psicológicas a futuro, frente a población con estas características; facilitando la orientación de los psicólogos y estudiantes en formación de la región y del país, ante el fortalecimiento, tratamiento y acrecentamiento de la Salud mental, en personas adscritas a la religión católica; teniendo en cuenta que en cualquier área de la psicología en la que se desempeñe el psicólogo se verá expuesto a interactuar con este tipo de población, así como con personas de otras religiones que asuman características similares a las de la religión católica.

Adicional a esto, este proyecto investigativo generara un canal para la proposición inicial de otras investigaciones a futuro y para orientarlas, dado que posee un componente de transversalidad, que va enfocado a aportar al estudio de tres áreas diferentes, es decir, desde el campo de la psicología positiva (emociones positivas, bienestar psicológico y la felicidad); la psicología de la religión,(influencia de la religión en aspectos psicológicos); la psicología social (estudio de las comunidades y líderes religiosos) y en el estudio e intervención de la Salud Mental.

Por su parte, esta tesis de pregrado generara un aporte a las comunidades religiosas, en la escogencia de las personas que hagan parte de estas comunidades según las fortalezas y virtudes evidenciadas por los sujetos de investigación, así como en una posible orientación para sus procesos de selección y en el fortalecimiento de la salud mental desde la gestión de la psicología positiva entre las personas pertenecientes a las comunidades religiosas como los sacerdotes, las hermanas clarisas, hermanas trovadoras y seminaristas de la ciudad de Pamplona, teniendo en cuenta la escasez de orientación desde el área de la psicología frente al contexto religioso, a partir de los campos de investigación que abordara este estudio.

En conclusión, esta exploración exhausta, generara impacto a nivel, teórico, psicoterapéutico, social y aplicativo en el área de la psicología, inicialmente por la impresión positiva que desarrollarla en la población objeto de estudio, en cuanto a la proporción de herramientas metodológicas que nacerán a partir de este estudio, para garantizar el afianzamiento de la aplicación de la psicología, desde los conocimiento generados para la intervención psicoterapéutica, el acrecentamiento y el fortalecimiento de la salud mental en las comunidades religiosas; además de que este estudio brindara conocimientos acerca de las fortalezas psicológicas que evidencia la muestra poblacional y que garantizan no solo un buen proceso de reclutamiento a la vida religiosa, sino las características que se pueden tener en cuenta las estructuras religiosas, para la permanencia de las personas que deciden ingresar a la vida consagrada a nivel local y nacional.

Objetivos

Objetivo General

Describir desde la psicología positiva el estado de salud mental de personas con un estilo de vida consagrada de la ciudad de Pamplona, a través de una investigación de corte cualitativo profundizando el conocimiento de estos fenómenos en la población objetivo de estudio.

Objetivos específicos

Describir los componentes relacionados con la salud mental desde la mirada de la psicología positiva

Identificar fortalezas y virtudes personales de las personas de la vida consagrada y su relación con la salud mental

Reconocer la vivencia de los pilares de la psicología positiva en personas de la vida consagrada

Conocer la influencia de la vivencia en comunidad en el estado de la Salud mental de las personas de la vida consagrada

Proponer un proceso de orientación que acreciente y/o fortalezca la salud mental en personas con un estilo de vida consagrada

Estado del Arte

En el marco de la psicología de la religión en conjunto con la psicología clínica y de la salud, diferentes estudios han procurado evaluar la influencia en la salud mental de las prácticas religiosas. Sin embargo, en el creciente número de trabajos que han explorado esta relación se han observado resultados contradictorios. Mientras que algunos autores han observado que quienes se consideran a sí mismos religiosos o espirituales suelen presentar mayores síntomas de anormalidad psicológica, otros han observado que pueden presentan mayor salud mental. (Sikkim & Etchevers,2014)

Por tal motivo, el objetivo de este apartado es revisar en primer lugar las diferentes investigaciones a nivel Internacional, Nacional y Regional con respecto a la salud mental y la influencia del ejercicio de la vida consagrada a la religión católica, y en segundo lugar, visualizar los resultados obtenidos a raíz de la incidencia de las capacidades psicológicas de los individuos que son objeto de investigación

Antecedentes Internacionales

Relación Entre la Espiritualidad, las Prácticas Religiosas y el bienestar psicológico en una Muestra de Creyentes y No Creyentes. Juan A. González Rivera, Noel Quintero Jiménez, Jaime Veray Alicea, y Adam Rosario Rodríguez. Artículo de revista. Revista Ciencias de la Conducta. Universidad Carlos Albizu. 2017. Puerto Rico.

En esta investigación se realizó un estudio de la relación entre la espiritualidad, las prácticas religiosas y el bienestar psicológico de personas entre los 21 y los 65 años de edad, sus principales resultados demostraron que la práctica de la oración y la meditación son factores influyentes sobre el bienestar psicológico de los participantes. A su vez se determinó que el factor de espiritualidad predice en gran medida el bienestar psicológico de un individuo en las diferentes áreas de ajuste en donde el sujeto debe adaptarse. Siendo así, esta investigación permite visualizar la incidencia de la espiritualidad y la religión en el bienestar psicológico que manifiesta una persona en sus relaciones interpersonales, las experiencias psicológicas (emociones, sentimientos y pensamientos), así como comportamientos relacionados con la salud en general, aportando de

esta forma a esta investigación información acerca del bienestar psicológico como componente de la salud mental así como factor importante en personas que practican una religión

Revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores. Artículo de Revista. Revista ciencias sociales y psicología. Universidad Marcelino Champagnat.2014. Perú

El objetivo de este artículo fue revisar las investigaciones empíricas que sustentan el impacto favorable que tienen la religión, la religiosidad y la espiritualidad como factores protectores en las diversas áreas de la vida del ser humano. Entre las conclusiones se señala que las investigaciones evidencian que la religión, contribuyen a que las personas tengan mayor autoestima, son una fuente de fortaleza y esperanza, se asocian a una mayor satisfacción con la vida y bienestar espiritual e incrementan la capacidad de perdón. Sirve de apoyo emocional y social, promueven valores pros sociales, se asocian a un menor uso y abuso de drogas y menor tendencia a fumar.

Por otra parte, Contribuye a una mejor salud física y psicológica, ayudan a la prevención, aceleran la recuperación y promueven la tolerancia frente al padecimiento de enfermedades. Disminuye la depresión, la ansiedad, la presión sanguínea y el estrés. Facilitan una mayor adaptación, contribuyen al enfrentamiento de la enfermedad y temor a la muerte, por último, favorece a un mejor afrontamiento de la condición de discapacidad asociada a enfermedad crónica. Siendo así, este artículo nos permite emerger en un panorama más general acerca de las diferentes perspectivas de diferentes autores acerca de la incidencia de la religiosidad y la espiritualidad en la salud mental de las personas pertenecientes a la religión católica, desde los factores protectores que evidencian las personas practicantes esta religión

Antecedentes Nacionales

Asociación entre religiosidad, espiritualidad y síntomas ansiosos y depresivos en pacientes con cáncer de mama. Laura Torres Espinoza. Tesis Doctoral. Universidad Nacional.2016. Colombia.

En esta tesis doctoral se trabajó con personas que padecen de cáncer de mama en Colombia, con el objetivo de establecer la asociación entre la religiosidad y la espiritualidad con síntomas propios de patologías como la ansiedad y la depresión, desde una visión propia de la salud mental, clínica y psicopatológica; incluyendo además áreas afectadas como la calidad de vida, el bienestar mental y espiritual y de aspectos emocionales. Se encontró que en su gran mayoría los pacientes pertenecientes a estratos socioeconómicos bajos y que profesaban la religión católica, manifestaban síntomas de ansiedad clínica mayormente evidenciados. Por otra parte, los pacientes con trastornos depresivos con altos niveles de espiritualidad y religiosidad intrínseca, tienden a tener cuadros depresivos menos severos.

Dado lo anterior, se concluyó que existe una influencia positiva de las intervenciones religiosas y espirituales en varias dimensiones del estado de salud, además del impacto de la dimensión espiritualidad dentro de la calidad de vida, determinan que los hallazgos alrededor de la espiritualidad exaltan el papel de la vida espiritual y religiosa activa como un elemento que ayudaría a identificar o atenuar los síntomas depresivos. Siendo así, este estudio permite visualizar la influencia importante de la espiritualidad y la religiosidad, en la permanencia, acrecentamiento o prevención de patologías relacionadas con la ansiedad y la depresión. Así como el establecimiento hipotético de los anteriores procesos, no solo en personas con un cuadro clínico como el cáncer de mama, sino también con personas que experimentan la vida consagrada permanentemente.

Antecedentes Regionales

Manejo del duelo en la iglesia católica y la iglesia de Jesucristo de los santos de los últimos días. María Andrea Buitrago Toloza, Paola Andrea Vega Godoy. Universidad de Pamplona. Tesis de Pregrado Pamplona. 2014

Esta investigación se realiza para describir como se realiza todo el proceso de duelo en personas pertenecientes a la iglesia la católica y la iglesia de Jesucristo de los últimos días, seguidamente se realiza una comparación entre los procesos que se llevan a cabo en las iglesias con respecto a las diferentes prácticas religiosas espirituales y las creencias con respecto a la muerte. Dadas las recomendaciones se resalta la importancia de crear estrategias de intervención psicológica en cuanto a estrategias de afrontamiento a la hora de vivir los procesos de duelo. Esta investigación nos permite evidenciar las estrategias personales y además las creencias religiosas y espirituales que sirven como puente para llevar a cabo proceso de duelo exitosos. Siendo así, puede brindar a esta investigación una visión acerca de las estrategias de afrontamiento de las personas que pertenecen a estas iglesias

Creencias, realidades y fanatismo: perspectivas religiosas en la voluntad humana en las relaciones de pareja. Alejandra Villamizar, Andrés Felipe Rojas. Universidad de Pamplona. Tesis de pregrado Pamplona. 2018

A lo largo de esta investigación se evidencia el interés por explorar las creencias, las realidades y el fanatismo, en tres comunidades religiosas católicas, pentecostales cristianas y testigos de Jehová, estas están relacionadas con la voluntad humana, en este caso en las relaciones de pareja, cuando profesan diferentes entidades religiosas. Su enfoque es cualitativo, una persona de cada comunidad religiosa (Católica, Cristiana pentecostal Unida de Colombia y Testigos de Jehová) que tienen o han tenido una pareja que profesa una religión diferente, y tres directores, uno de ellos de cada doctrina La conclusión más relevante, es que el fanatismo religioso es el que puede generar incomodidad y deterioro en los cónyuges, debido a las ideas irracionales, la imposición de lo mismo, la falta de tolerancia, a los comportamientos exagerados que afectan la dinámica de las parejas

Marco Teórico

Capítulo I. Psicología Social

A continuación, se desarrollará el primer capítulo del marco teórico, el cual consiste en la Psicología Social. Más concretamente, en algunas aproximaciones teóricas preliminares respecto a ella y en su historia, posteriormente se verá el modo puntual en el que se ha teorizado acerca de la influencia de la vida en sociedad en las personas, y finalmente, la relación de la psicología social con el tema que aquí se pretende estudiar: la religiosidad y espiritualidad como factor explicativo de la salud mental

Así pues, la psicología social es una disciplina que surgió a comienzos del siglo XVIII; y centra su interés en los distintos aspectos de la vida social y de las relaciones con los demás. A lo largo del tiempo, ha sido reconocida como un campo de investigación significativo en las ciencias sociales, se creó a partir de los inconvenientes con respecto a la relación existente entre el individuo y la sociedad (Navarro, 2012). Por este motivo, la psicología social es definida como la ciencia que estudia las conductas humanas y los fenómenos sociales, como métodos relacionales en los cuales lo psicológico y lo colectivo no pueden ser separados (Navarro, 2012).

De este modo, la psicología social puede abordar las relaciones sociales a través del estudio de múltiples elementos de comunicación, procesos de intercambio de diferentes formas de información y de mensajes entre individuos; teniendo en cuenta la comunicación en grupo, como la cotidiana e interpersonal (Navarro, 2012).

En este orden de ideas, cabe resaltar que la psicología social, se considera como una rama de la psicología que estudia cómo el entorno social influye directa indirectamente en la conducta y comportamiento de los individuos. Siendo la psicología social hoy día una de las ramas de mayor expectativa, debido a que estudia los fenómenos psíquicos que nacen en el ambiente donde los humanos interactúan con los grupos y colectividades. (Rodríguez, 2012)

Por esta razón, el pensamiento, el sentimiento y la conducta de las personas son influidos por la presencia real, imaginada, o implícita de otros. Esta definición permite interpretar que la influencia que genera la presencia de los otros es bidireccional, la persona no sólo es objeto de la influencia, sino que también responde a ella al poner en marcha su conducta y sus procesos psicológicos (Gaviria y Cuadrado, 2012). Teniendo en cuenta lo anterior, se puede decir, que las estructuras sociales de estatus y poder, las instituciones, los rituales, tradiciones y costumbres culturales, son procesos de naturaleza social y cultural que, a primera vista, se ve influenciado por la presencia implícita de otros. (Gaviria y Cuadrado, 2012).

Sumado a esto, la psicología social aborda el conjunto de prácticas de intervención y la línea de pensamiento que guía la orientación comprensiva, ubica sus conocimientos teórico-prácticos y analíticos hacia escenarios de encuentro, tales como espacios comunitarios, comunales, intrafamiliares, religiosos, barriales y científico-académicos, en los que coincide de forma aleatoria ideas ontológicas globales, experiencias únicas individuales y colectivas. (Andrade, 2015). Además, diferentes perspectivas individuales acerca de la "vida que se vive" en la interrelación con el otro, igualmente convergen emociones, pensamientos, imaginarios y representaciones sociales, cuya naturaleza compleja posibilita nuevos dominios de conocimiento de las asociaciones, rupturas, constricciones, emergencias y retroacciones entre fenómenos (Andrade, 2015)

Sumariamente, es posible identificar a la Psicología Social -de manera preliminar para los propósitos de este texto- como un campo científico que pretende, en el marco de sus intereses científicos, entender, explicar y predecir las relaciones, interdependencias, interacciones e influencias en situaciones sociales, siendo estas influencias el modo en el que aquellas situaciones sociales afectan los sentimientos, pensamientos y acciones de los individuos.

La Identidad Social

Inicialmente para entender la identidad social es pertinente entender la identidad personal relacionada a la autodefinición formada por las personas a partir de sus rasgos únicos e idiosincrásicos, por tanto, la identidad social de una persona está ligada al conocimiento de su pertenencia a ciertos grupos sociales y al significado emocional y evaluativo que surge de esa pertenencia. Sin embargo, para Morales y Moya (2007) las personas pertenecen a un gran número de grupos sociales y que la pertenencia a ciertos grupos será muy importante para ella, mientras que la pertenencia a la mayoría de ellos no lo será**.**

En la activación, permanencia en el tiempo y cambio de la identidad social influyen procesos de carácter social y macro-social, teniendo en cuenta que la persona no generaría una identidad social si las personas no entendieran el grupo importante para ellas con otros grupos presentes en los contextos en los cuales se maneja. De esta manera la forma en que las personas buscan una evaluación positiva de su grupo es por medio de la comparación con otros grupos menos importantes para ellas, generando así una “distintividad social positiva”. Siendo así, las personas desembocan sus características individuales para prestar atención a sus características como miembros de un grupo que mantiene relaciones con otros grupos sociales. (Morales y Moya, 2007).

Para Soto (2001) el área social de la persona es fuente de las principales formas de placer como de dolor, frustración y fracaso. Por esto, gran parte de nuestro tiempo se ocupa en gran parte interactuando con otros, pensando acerca de otros, tratando de entenderlos y de extraer aspectos que nos ayuden a predecir la forma de comportarse. Por tanto, el aspecto social impera en el desarrollo de sentimientos positivos o negativos hacia los demás y hacia nosotros mismos.

Heider (1927) afirma *"que las personas intentan desarrollar una concepción ordenada y coherente de su realidad social, mediante una psicología ingenua o utilizando el sentido común*" De la misma forma en que los científicos buscan relaciones entre fenómenos, las personas buscan relaciones constantes que les ayuden a comprender la gran variedad de acontecimientos específicos y cambiantes que tienen lugar en su campo perceptivo. Por lo tanto, se plantea que para comprender la conducta social de una persona debe conocerse la psicología de sentido común donde corresponde mencionar las intuiciones, las creencias, las preferencias y la forma en que las personas perciben el mundo.

Desde el enfoque gestáltico en las relaciones interpersonales, una persona es a menudo percibida como formando una unidad con otras de la misma nacionalidad, religión, familia, etc. La relación de sentimiento se refiere a la evaluación que hace una persona de algo. Incluye todas las formas de sentimiento o afecto, positivo y negativo, entre dos o más elementos, tales como gustar, admirar, aprobar, rechazar, condenar, etc. (Perls,2013) Siendo así, desde este enfoque la persona tiene en cuenta las experiencias que vive en el presente para interactuar con las personas de su alrededor y según la disposición de estos para crear su identidad social y por tanto la aceptación positiva en los procesos de identidad personal.

Liderazgo y Relaciones Interpersonales

Ahora bien, tomando en consideración algunos factores que repercuten en la formación de la identidad social, se toma como referencia lo expuesto por Soto (2001), quien en sus estudios centra su atención en el liderazgo como un agente altamente influyente en la formación de la identidad social. En palabras de este autor, un líder es aquella persona capaz de dirigir, orientar, sugerir, mandar, recomendar, etc., en otras personas; además es aquella que puede influir de gran manera en el grupo en el cual se encuentra inmerso. Otra conducta que se espera de una persona que funja como líder, es que se comunique más con el resto del grupo, que hable de forma más autoritaria, que sea más dominante y que actúe como un miembro del grupo. En resumidas cuentas, un líder puede influir positivamente en una esfera social cuando este está en sintonía con el bienestar de sus allegados

Con base a lo anterior, es también un aspecto importante en un líder poder ser percibido como una persona íntegra con el grupo y su bienestar, por lo cual el líder debe ser un reflejo del grupo y sus intereses y conductas, representar sus fortalezas y sus normas. Es por ello que aspectos como la percepción positiva en cuanto a las habilidades, conocimientos, comunicación y conductas proactivas permiten que el líder sea aceptado socialmente (Soto, 2001).

Otro punto a destacar dentro del liderazgo reside en que, para ser reconocidos como agentes positivos para el grupo, Soto (2001), destaca algunos puntos que permiten lograr este cometido y fortalecer la relación entre líder – comunidad. Los aspectos a mencionar son la habilidad en la tarea como la perspicacia del líder y su manejo frente a sus responsabilidades, la asertividad como eje principal para la mediación de conflictos, y, la aceptación social como la aprobación del grupo frente al desempeño como líder. Lo anterior mencionado permite que los vínculos se solidifiquen entre todos los miembros, desembocando esto a su vez, en una fidelidad emocional del grupo hacia su líder, ya que, sin los primeros, los segundos no tendrían cabida dentro de la sociedad.

Sin embargo, las figuras positivas de liderazgo, cabe mencionar, son resultado de muchos esfuerzos por consolidar un grupo de la manera más igualitaria posible, y la replicación masiva de esta tendencia encuentra su explicación en la teoría del aprendizaje social de Bandura (1982). En sus estudios, hace énfasis en los roles cognitivos y sociales que moderan la conducta y el aprendizaje de las personas; y, visto desde el liderazgo positivo como modelo a seguir, uno de los supuestos de Bandura cobra una gran relevancia, el refuerzo. Este concepto se concibe como la respuesta que se obtiene de terceros al realizar determinada conducta, y a raíz de ello se decide si replicar el acto o desecharlo.

Otro aspecto que respalda el proceso del liderazgo, puede encontrarse en los supuestos de la teoría de la comparación social, propuesta por Festinger en 1950. Esta teoría atribuye que la influencia se basa en una necesidad propia de autoevaluación en donde se compara con otras personas para así reconocerse como parte perteneciente de un grupo sin perder su cualidad de individuo. Esta teoría se ha extendido a lugares en donde la conformación de sociedad es vital para el crecimiento de las personas comunidades, religión y, mayoritariamente, escuela. En el contexto educativo se observa lo anterior en las expectativas de los estudiantes ante el rol docente y el rol de sus compañeros, reaccionando en consecuencia con los estudiantes ya que sus ideales son más comparables debido a su contemporaneidad y reaccionan a la figura de autoridad con base a lo observado hacia este rol.

Conciencia Grupal y Conformación de Normas.

Para autores como Raves y Rubin (1983) el fenómeno “grupo” es definido como un conjunto de personas quienes comparten una relación psicosocial entre ellos, siendo cada una de las personas influyente, a su vez, de influida por demás miembros de grupo al que pertenecen. Esta conformación está representada en 5 dimensiones halladas en casi la totalidad de los grupos, siendo estas la evaluación, la interdependencia, la comunicación, los roles y la influencia.

Además, los miembros del grupo no solo son personas que tienen en común una relación con lo demás y compartir un espacio sociodemográfico, los miembros del grupo son individuos que cumplen con una serie de criterios, como lo es la interacción mutua con los demás miembros del grupo, sea esta directa o indirecta; deben compartir una interdependencia que los comprometa con los demás miembros; los individuos deben compartir al menos algunas metas que todos intenten lograr; los individuos involucrados deben percibirse a sí mismos como miembros de un grupo, deben reconocer la existencia de una relación estable entre ellos.

Es por ello que Raven y Rubin (1983), afirman que un grupo de referencia positivo es aquel en el cual una persona está motivada a ser aceptada y tratada como miembro, mientras que un grupo de referencia negativo es aquel al cual una persona está motivada a oponerse, o en el cual no quiere ser tratada como miembro. En otros términos, un grupo de referencia es positivo cuando sus normas o estándares son adoptados como marco de referencia, y es negativo cuando sus normas se rechazan en favor de normas contrarias.

Están además los aportes de Baron y Byrne (1994) en donde distinguen las siguientes razones principales por las cuales las personas se integran a grupos: suplir la necesidad psicológica de afecto y protección; los grupos ayudan a lograr metas imposibles de manera individual; la pertenencia a un grupo proporciona conocimiento que no sería obtenible de otra manera; la pertenencia a grupos también contribuye al establecimiento de una identidad social positiva.

Ahora bien, Las normas son aquellas reglas establecidas por los grupos para regular la conducta de sus miembros. Tales reglas, que pueden ser explícitas o implícitas, indican a los miembros del grupo cómo comportarse (normas prescriptivas) o cómo no comportarse (normas prescriptivas) en diversas situaciones. Las normas sirven como una guía para la conducta de cada miembro del grupo, y proporcionan una base para predecir o anticipar la conducta de los otros, y poder así preparar una respuesta adecuada.

Algunas características de las normas y cómo se aplican en el grupo son las siguientes, de acuerdo a Shaw (1977, 1986): a) un grupo no establece normas acerca de cada situación concebible, sino sólo respecto a cosas que son importantes para el grupo; b) las normas pueden aplicarse a todos los miembros del grupo, o aplicarse sólo a algunos individuos; c) las normas varían en el grado en que son aceptadas por los miembros del grupo, aunque probablemente se requiere que más del 50 % esté de acuerdo con una regla para que esta se convierta en una norma; d) las normas varían en el rango de desviación permitida, y así mientras algunas normas requieren completa conformidad, en otras se permite una considerable desviación antes de administrar sanciones.

Poder Social

Por último, hay que saber diferenciar los términos de influencia y poder. Para Biener (1988), influencia se refiere al resultado de una interacción en la cual una persona cambia algún aspecto de su conducta en la dirección intentada por otra; y, por otro lado, poder se refiere a la fuerza que motiva el cambio. O sea, influencia se refiere al estado final, mientras que poder se refiere a los medios usados para lograr tal fin. La persona que es la fuente de influencia social se llama agente, y la persona que es receptora del intento de influencia se llama objeto. Por lo tanto, el poder social también se puede definir como la capacidad de algún agente de influencia para afectar a algún objeto de influencia (Raven y Rubin, 1983).

Capitulo II. Psicología de la Religión

Algunos investigadores consideran que espiritualidad y religiosidad constituyen un constructo único, ya que ambos implican la búsqueda de lo sagrado Hill & Pargament,(2008)citado por ;mientras otros enfatizan el carácter distintivo de ambos Piedmont (2018) demostraron que la espiritualidad y la religiosidad son constructos que se asocian entre sí, pero son diferentes: correlacionaban con diferentes criterios externos (por ejemplo, conductas pro sociales, orientación sexual, propósito en la vida, materialismo, entre otros).

Koenig (2008) citado por Lemos y Oñate (2018) propone una definición en la que afirma que la religión es un sistema de creencias y prácticas sostenidas y llevadas a cabo por una comunidad que se apoyan en rituales en los que se adora y se establece una comunicación con lo sagrado o lo divino, además brinda distintas pautas de comportamiento y describe una manera de entender el mundo y su significado, a los demás y a nosotros mismos

Según Simkin & Etchevers (2014), diversos autores definen a la espiritualidad como una motivación innata que orienta y guía el comportamiento humano en el esfuerzo de construir un sentido más amplio de significado personal e que conduce a la búsqueda de lo trascendente. Así, quienes se consideran espirituales tienden a creer que existe un orden en el universo que trasciende el pensamiento humano. La religiosidad, por su parte, remite al modo en que la espiritualidad se encuentra moldeada y se expresa a través de una organización comunitaria o social.

De este modo, mientras que la espiritualidad es vista como un atributo universal del individuo (como un rasgo de la personalidad), la religiosidad remite a un conjunto específico de sistemas de creencias, prácticas y valores centrados alrededor de marcos institucionales explícitamente pautados e inmersos en determinadas tradiciones o cultura.

Actualmente, numerosos estudios han observado que las escalas de espiritualidad parecen hallar asociaciones con amabilidad y apertura mientras que los comportamientos religiosos se encuentran asociados a obediencia y el cumplimiento de rituales religiosos. Estos trabajos apoyarían la hipótesis de que la espiritualidad y la religiosidad tienen en común una actitud compasiva hacia los demás, aunque se diferencian en que la espiritualidad implica una búsqueda, una actitud de curiosidad hacia lo trascendente, mientras que la religiosidad se relaciona con los aspectos ligados a la obediencia y a los aspectos procedimentales de la participación.

Visión Psicológica de la Espiritualidad

Antaño la espiritualidad hacia parte de la religiosidad, motivo por el cual, esta se torna en un matiz de religiosidad, vivir en servicio a la religión y a la comunidad y, la enseñanza de la fe por medio de la experiencia vivida. Para los años 60 y lo anterior a ello, la religión, la espiritualidad y la secularidad eran representadas como pilares en la formación en valores, las relaciones sanas, el bienestar, los rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de la vida. Ahora bien, en la actualidad la espiritualidad trasciende de la religión y es concebida como parte de la definición de asistencia en salud, en donde, de acuerdo a sus principios una persona actúa para estar en armonía consigo mismo y con terceros (Kennedy, Abbott y Rosenberg, 2002; Cunningham, 2005; Martinez, Smith y Barlow, 2007).

Visión Psicológica de la Religiosidad.

La creencia religiosa busca brindar los beneficios espirituales a los creyentes explicando en toda actuación positiva la intervención divina de su figura de adoración, siendo una frase célebre la de: “nadie puede obligar a la gracia divina a que se presente en el acto sacramental; ella se encuentra inevitablemente presente en él, dado que el sacramento es una institución divina que Dios no habría establecido de no haber intentado apoyarla” modo casi religioso" (Jung, 2011).

Ahora bien, desde lo psicológico se toma como fuente a William James, quien poseía un “temple religioso”, esto no queriendo decir, claro, que perteneciese al catolicismo; sin embargo, su punto de vista basado en que el término "religión" expresa la particular actitud de una conciencia transformada por la experiencia de lo luminoso. Un aspecto también a tener en cuenta es que, pese a que la religión ha sido longeva a lo largo del tiempo, esta no es inflexible, reflejado en que, de acuerdo al medio, esta adapta sus posturas, rituales y formas de comprender a la cultura (Jung, 2011).

Otro aspecto que involucra a la psicología de la religión es el simbolismo que de esta se puede extraer, en la dominante religión católica, se tiene una figura que es insignia y que, una vez vista, direcciona al dogma católico: la cruz, este símbolo impone un imaginario de manera sutil dirigido al patriarcado, ya que al ser Jesús quien se sacrificó, pone la figura varonil por encima de la femenina, repercutiendo de manera significativa en el desarrollo de una sociedad (Muñetones, 2009).

Considerando lo anterior, se sabe que el hombre es un ser complejo y pluridimensional al que se debe observar desde varias posturas, y desde el sentido religioso, es la creencia de una divinidad que, si es seguida según sea establecida, la persona podrá alcanzar la trascendencia. Esto se divisa en las definiciones que se les han dado por fuera de la ´psicología, una de ellas se toma del sociólogo Gerhard Lenski quien habla de la religiosidad como un sistema compartido de creencias y prácticas asociadas, que se articulan en torno a la naturaleza de las fuerzas que configuran el destino humano; algo similar dice el antropólogo Clifford Geertz argumentando que es un sistema de símbolos que obra para establecer vigorosas las motivaciones en los hombres (Muñetones, 2009).

Hablando centralmente de la religión cristiana, se habla de la creencia en Dios como un todopoderoso quien creo todo lo existente, incluso los seres humanos, esto repercute en las personas al otorgarle el adjetivo de "creación de Dios", por ende, la humanidad fue originada por Dios (Ratzinger, 1967). La fe es una fuerza liberadora hace al hombre superar los límites, brindando así el término "fe". Es a través de la fe que se puede comprender y aceptar el mensaje de Dios y sus mandamientos, cuyo propósito no es más que la salvación, el bienestar y la felicidad del hombre, dicha fe es lo que le permite a una persona ser creación de Dios.

De acuerdo a lo anterior, se toma en consideración que experiencia religiosa es ante todo una experiencia interna; por eso se hace necesario estudiarla dentro del campo de la psicología. Estas experiencias religiosas tienen una originalidad indefinida, porque dependen de la constitución psíquica del hombre, y por eso la religiosidad no es igual en cada hombre. Todas las formas de la religiosidad empiezan con el afecto, y más tarde se forman las creencias; por medio de estas creencias el hombre se pone en contacto con Dios. Como a todos los hombres los podemos dividir en dos grandes grupos, por consiguiente, surgen dos grandes tipos de experiencias religiosas: el optimista, que confía en Dios y posee el gozo interno, exaltaciones y éxtasis; y el pesimista, que manifiesta de una manera particular su sentimiento de pecado y de arrepentimiento. Más aun, el hombre tiene estos sentimientos religiosos por debajo de su conciencia clara, pero ellos penetran a veces bruscamente a la zona de la conciencia Mankeliunas (1957).

Con base a lo anterior, los caracteres intrínsecos de la religión (que incluye: la fe, la oración, la lectura personal de las escrituras, el meditar, etc.) han sido motivo también de análisis, con conclusiones favorables a los beneficios que aportan a la salud. Como ejemplo de ello se tiene el artículo publicado por Loewenthal, Cinnirella, Evdoka y Murphy (2001) en el Reino Unido, quienes estudiaron la eficacia de la religión como afrontamiento ante la depresión, entre cristianos, hindúes, judíos, musulmanes, otras religiones y personas no religiosas, siendo los musulmanes los que mostraron una más fuerte creencia en ella y por tanto la búsqueda preferencial de su apoyo antes que la de los recursos sociales (entre los que se incluye al médico), al compararlos a los restantes grupos. La oración, por su parte, entre otros integrantes de la actividad intrínseca, ha pasado a constituirse en uno de los más significativos por la influencia positiva que ejerce en el mantenimiento y restitución de la salud, o en la prolongación de la vida de quienes la emplean (Helm, Hays, Flint, Koenig y Blazer, 2001, Mackenzie, Rjagopal, Meibohm y Lavizzo-Mourey, 2000, VandeCreek, Pargament, Belavich, Cowell y Friedel, 1999);

El autor Antonovsky (1987) prioriza lo salugénico -en contraste con lo patogenético– intentando dirigir a los científicos a identificar caminos y mecanismos de promoción de la salud, aumento del bienestar y de la satisfacción vital. La Psicología de la Religión y la Espiritualidad, surgida a comienzos del siglo XX en Europa y en Estados Unidos, ha investigado en las últimas dos décadas, modos en que los sujetos religiosos se relacionan con la salud y con el afrontamiento de situaciones de vida negativos. Por ello, la misma podría ser pensada como un área cuyos enfoques pueden ser complementarios con los de la Psicología Positiva.

Dentro de la Psicología de la Religión y la Espiritualidad, Pargament y Koenig (1997) tomaron la noción de “afrontamiento” (Lazarus y Folkman,1986) y desarrollaron el concepto de “afrontamiento religioso” como “aquel donde se utilizan creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de sucesos estresantes, así como para facilitar la resolución de problemas”. Es así que los credos religiosos estimulan la superación de las pérdidas de seres queridos por medio de la fe, la plegaria, la meditación, los rituales, las creencias sobre la vida y la muerte; buscando ayudar a los que sufren a superar su malestar y aumentar los sentimientos positivos y el bienestar psicológico, afectivo y espiritual (González, 2004).

Psicología Positiva, Espiritualidad y Religiosidad.

Martín Seligman, ex Presidente de la American Psychological Association fundó el movimiento de la Psicología Positiva, definiendo a la misma a partir del estudio -no de los traumas ni de los conflictos, sino de las emociones placenteras, los estados afectivos positivos, el desarrollo de las virtudes y la búsqueda de la felicidad. Los planteamientos de Seligman son considerados medios que permitirían superar el malestar, el sufrimiento y los diversos problemas sociales de modo de alcanzar una mejor calidad de vida y un bienestar subjetivo. La psicología positiva representa un punto de vista cuyo enfoque podría ser considerado como complementario al de la Psicología de la Religión y la Espiritualidad, ya que ambas estudian el tema del afrontamiento de situaciones de vida negativos, la prevención de enfermedades y la promoción de estados de felicidad, esperanza, fe, autocontrol, así como de sentimientos y estados positivos que tiendan a la protección y promoción de la salud física, afectiva y mental y espiritual.

Dichos autores desarrollaron una investigación sobre la relación entre distintos tipos y técnicas de afrontamiento y sus efectos en la salud mental. La misma fue llevada a cabo con pacientes del Centro Médico de la Universidad Duke, del estado de Carolina del Norte, en EEUU, entre los años 1996, 1997; allí, Harold Koenig (1994), psiquiatra especialista en gerontología, señaló que los diversos modos de la fe religiosa promueven la salud mental de aquellos adultos mayores que sufren desafíos a su salud física. De la misma manera, la fe religiosa puede promover actitudes de esperanza, cambio y curación; considerando a éste como un paradigma que brinda un modelo para la comprensión del sufrimiento humano.

Koenig, (1999) plantea que la religión -a través de la fe- se centra en las relaciones interpersonales, en la búsqueda del perdón hacia uno mismo y hacia los otros, en el sentido de control y autodeterminación personal, en la promoción de apoyo comunitario y en promesas de una vida después de la muerte que refleja perspectivas cognitivas positivas y estados emocionales que buscan conducir al sujeto hacia un mayor y mejor ajuste y adaptación frente a sucesos de vida negativos o estresantes.

Por consiguiente, al referirse a la religión y a la espiritualidad y a sus posibles efectos en la salud, se ha mencionado a la salud física en relación a la ausencia de síntomas, a la cantidad de veces en que la persona estuvo hospitalizada, a tasas de mortalidad, etc. En relación a la salud mental, los investigadores se han referido a la eficacia de los tipos de afrontamiento, a la satisfacción de vida, a la calidad de vida, a los niveles de depresión y ansiedad, etc. La salud religiosa, espiritual incluye cambios en el individuo, en la percepción de su contacto con Dios, en su crecimiento espiritual como resultado de su modalidad de afrontamiento del suceso de vida negativo. La pérdida de un "ser querido"-un padre o una madre, un hermano o hermana, un marido o esposa o un hijo o hija- como un tipo de suceso vital negativo, puede afectar tanto la salud física como la emocional y mental de las personas que atraviesan situaciones de duelo, pudiendo producir un aumento del estrés y del sentimiento de vulnerabilidad física y emocional.

Es por ello, que en gran cantidad de estudios se ha observado un aumento de las tasas de mortalidad, morbilidad y suicidio, de trastornos emocionales, psicosomáticos y mentales en personas en duelo por la pérdida de un ser querido. (Ferraro, Mutran &Barresi, 1984; Parkes, 1972; Rogers & Reich, 1988; Stroebe & Stroebe, 1983; Thompson, Beckenridge, Gallaher & Peterson, 1984). Existen otros estudios que relacionan la participación religiosa y las creencias religiosas con efectos positivos en la salud mental. (Ellison, 1994; Grasmick, Bursick & Cochran, 1991). Pargament y Brant (1988) nos dicen que "Aunque las creencias y las prácticas religiosas no están reservadas solamente para los momentos de pérdida y dolor, las personas se dirigen hacia la religión en busca de ayuda en aquellas situaciones de la vida que son más estresantes.

Muchos de los mecanismos religiosos parecen estar diseñados específicamente para ayudar Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos a las personas en sus momentos más difíciles de su vida. Tal vez no sería sorprendente descubrir que la religión es particularmente beneficiosa para momentos de gran dolor. En general, se ha considerado a las distintas creencias y prácticas de las distintas religiones como promotoras de efectos positivos en la salud ya que pueden disminuir el estrés o actuar previniéndolo. Shafranske (1996) planteó que la religión provee modelos significativos que orientan las cogniciones y que

dichos valores religiosos determinan los modos de afrontamiento, considerando así a la religión como fuente potencial de salud mental.

En diversos estudios llevados a cabo en los Estados Unidos, se halló una vinculación positiva entre la participación religiosa y/o las creencias religiosas y la evitación de conductas negativas (por ejemplo: consumo de alcohol, drogas, prácticas sexuales riesgosas) que pudieran aumentar el riesgo de ciertos problemas de salud (Cochran, Beeghley & Bock, 1988; Koenig et al., 1994, 1998). Esto tiene importancia ya que en situaciones de duelo muchas personas recurren a conductas adictivas hacia el alcohol y las drogas para mitigar el efecto doloroso de la pérdida. En cambio, en las personas religiosas, sus creencias actúan como medidas protectoras de conductas adictivas negativas. La calidad del apoyo social que las personas en proceso de duelo reciben puede tener efectos positivos en el mismo y en la adaptación a dicha situación. Por ello mismo, se han realizado estudios acerca de la relación entre un suceso de vida estresante como es la pérdida de un ser querido y el apoyo social como modo de promoción y mantenimiento de la salud. (Aldwin, 1990; Ferraro et al., 1984; Rogers & Reich, 1988; Stroebe & Stroebe, 1983; Perkinsos & Harris, 1990).

Otro gran aspecto a resaltar son los grupos de autoayuda que se pueden conformar en el ámbito religioso, ya que, así como el apoyo de familiares, amigos el grupo perteneciente al credo religioso, puede ayudar a las personas en duelo a mantener la salud física y emocional a través de estar más conectados con sentimientos positivos, con el presente y con otros seres queridos vivos. Para Maton &Wells (1995):

> *"El apoyo brindado por los representantes de los cleros religiosos es un tipo de apoyo social y emocional formal, ya que dichos clérigos están entrenados en prácticas y habilidades específicas para ayudar a las personas que sufren a enfrentar pérdidas y duelos de sus seres queridos. Los rituales funerarios, las ceremonias, las plegarias, las prácticas de curación, de meditación y los consejos sobre cómo afrontar el duelo son recursos que brindan un tipo de apoyo social y emocional para los que sienten gran dolor por la muerte de un familiar. Cada credo religioso estimulará la liberación o la contención emocional, la superación del hecho negativo a través de la fe, de la plegaria, de la meditación, del ritual, de las creencias sobre la vida y la muerte, etc. buscando así que el*

que sufre pueda superar su malestar y aumentar los sentimientos y estados positivos que potencien el bienestar psicológico, afectivo y espiritual" (Soto, 2001).

Tipos de Comunidades y Vocaciones Religiosas

A continuación, en este apartado se abordará parte de teórica relacionada con los estilos de vida, principios, normas y principios de cada una de las comunidades que son objetos de estudio de esta investigación

Hermanas Clarisas.

Para Infovaticana (2015) Las clarisas siguen a Cristo mediante la oración, la pobreza y la fraternidad. Estos son los pilares sobre los que se apoya su espiritualidad y que marcan el día a día de las mujeres que, en pleno siglo XXI, siguen los pasos de Santa Clara. Su vida contemplativa como religiosas de clausura pretende sostener a la Iglesia en sus necesidades y a todos sus miembros. Su oración entre las paredes de un convento llega a todos los rincones de la tierra, donde haya un hombre que necesite de esas plegarias.

Dan una gran importancia a la fraternidad porque así se lo pidió Santa Clara: "y amándoos mutuamente con la caridad de Cristo, manifestad exteriormente por las obras, el amor que interiormente os alienta". Esta unión y amor entre las hermanas es un reflejo del amor de Dios a todas sus criaturas y pretende ser un ejemplo para un mundo que sufre las consecuencias del odio y la violencia. Por último, las clarisas renuncian libremente a toda posesión o propiedad para poder vivir en pobreza.

Los conventos se mantienen con el trabajo de las hermanas que, con frecuencia, tiene forma de servicio. La originalidad de la vida de las clarisas reside en la fraternidad y la pobreza. Clara acogió hermanas de diferentes clases sociales en igualdad de condiciones, aunque esto chocara con el pensamiento de su época. La pobreza hacía también de las primeras clarisas una comunidad original. Las hermanas de Clara hicieron suya la condición social de los pobres,

compartiendo la suerte de aquellos que estaban al margen de la sociedad. Las clarisas siguen a Cristo a través de la fraternidad y la pobreza unidas a la vida contemplativa.

Hermanas Trovadoras de la Eucaristía.

Es una Comunidad Religiosa en proceso de fundación, que bajo la autoridad eclesiástica, desarrolla una vida consagrada en pro de la evangelización. Las 'Hermanas Trovadoras de la Eucaristía' como adoradoras de Jesús Eucaristía, y fieles devotas de María Santísima bajo la advocación de Nuestra Señora de la Merced, busca exaltar y promover la liturgia y todo lo que concierne a su dinámica catequística-celebrativa, viviendo en sí misma su riqueza, con la realización de la Liturgia de las Horas y la participación en la Santa Eucaristía

Entendiendo que dicha experiencia debe ser extendida al prójimo por medio de la formación y acción pastoral para personas de todas las edades, de manera dinámica e innovadora, impregnando cada acción evangelizadora de profunda espiritualidad y creatividad. A su vez, se propone hacer uso de las expresiones artísticas para realizar su propósito de promover la doctrina de Iglesia Católica en la humanidad, tomando como escenarios más próximos, los apostolados y labores administrativas que se dan en el dinamismo propio de una parroquia.

Sacerdotes y Seminaristas Arquidiocesanos.

Según la Arquidiócesis de Nueva Pamplona (2017) el Seminario mayor está dispuesto a formar servidores pastorales que sirvan a la comunidad desde la obediencia, la castidad y la santidad. Entre los servicios pastorales que brinda el seminario mayor se encuentran inicialmente la formación de nuevos sacerdotes de la región. A su vez brinda servicios pastorales desde las funciones eclesiásticas como los sacramentos, la administración diocesana, creación, orientación y mantenimiento de grupos pastorales.

Orden de Frailes menores de los Hermanos Franciscanos.

Según García, S. (1988, January). La evangelización de América en la legislación general de la orden franciscana en el siglo XVI. In Actas del II Congreso Internacional sobre los

Franciscanos en el Nuevo Mundo siglo XVII. Madrid: Editorial Deimos.La Orden de Frailes Menores, es la rama más numerosa de la Primera Orden de San Francisco. “Sus orígenes se remontan a la época de San Francisco de Asís, su fundador en 1209, a comienzos del siglo XIII, cuando se dio la pugna entre los ideales de pobreza evangélica y la institucionalización del movimiento franciscano”

. Tras la unificación llevan el nombre de *Orden de Frailes Menores* (OFM), que es el nombre original de la Orden, y son conocidos popularmente como franciscanos. La unificación no afectó a las otras dos ramas de la primera orden, frailes menores capuchinos y frailes menores conventuales. Su hábito es de color marrón, una túnica, cordón y una capucha con esclavina. Son los encargados de cuidar los Santos Lugares en Palestina; además de muchos lugares importantes para la familia franciscana como la Porciúncula, las cárceles y San Damián. En Colombia realizan actividades al servicio de las comunidades educativas inicialmente donde las personas tienen difícil acceso a la educación básica y religiosa

Capitulo III. Psicología Positiva y Salud Mental

En este capítulo, se abordará la definición de salud mental, según la organización mundial de la salud y desde el punto de vista de otros autores en esta área. Asimismo, se abordará en los beneficios de la salud mental, en las comunidades religiosas, que llevan un estilo de vida consagrada; teniendo en cuenta la visión de la psicología positiva en los procesos que se llevan a cabo de manera intrínseca en el grupo de personas que viven en comunidad católica.

El artículo 3 de la ley 1616 de 2013 (Ley de salud mental), define la salud mental como "un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus aspectos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad" (OMS, 2017).

Para la OMS, salud mental es "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad". (OMS, 2017).

En relación con esta definición es importante tener en cuenta lo menciona la Gestión Integrada para la Salud Mental (2014).

Lo cual, explica que la forma como nos comportamos y nos relacionamos con las personas y el entorno en nuestra vida diaria es el resultado de la manera en que transcurren las percepciones, los pensamientos, las emociones, las creencias y demás contenidos en nuestra mente, los cuales se encuentran íntimamente afectados por factores genéticos, congénitos, biológicos y de la historia particular de cada persona y su familia, así como por aspectos culturales y sociales.

Por otra parte, la salud mental es una construcción social que puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social, lo cual influirá directamente en la forma de sentirse sano o enfermo de las personas pertenecientes a un determinado grupo (Chan, 2018). Por esta razón, el bienestar mental es un componente que hace posible que las personas materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hagan aportaciones a su comunidad (Chan, 2018).

Por su parte Salgado (2014) afirma que las creencias espirituales pueden proporcionar apoyo y estabilidad en tiempos de crisis, incluso en medio de situaciones vitales muy estresantes; proporcionando una filosofía de vida unificadora. Estos aspectos son los que podrían tener que ver con una mejor salud mental en las personas con estas características. A esto se podrían asociar variables que se han vinculado a una mejor salud mental como el énfasis en tener conductas virtuosas, el apoyo social y la oración

Por esta razón, las investigaciones científicas demuestran el rol fundamental que cumple la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores en las vidas de las personas, lo cual se manifiesta no solo en su salud, sino también en su manera de relacionarse con el entorno, beneficiando sus relaciones familiares, de pareja, académicas, laborales y sociales (Salgado, 2014). Asimismo, la religiosidad proporciona un mayor bienestar psicológico subjetivo, mayor sentido de vida, felicidad y autorrealización (Salgado, 2014).

En continuación a esto Astorga (2018) afirma que:

> *"la religiosidad intrínseca, la madurez espiritual y la auto-trascendencia han demostrado ser factores predictores de un mejor bienestar físico y emocional, salud mental y funcionamiento positivo, tanto en población normal, como en personas que presentan diferentes enfermedades"* (Astorga, 2018).

De esta manera por salud integral entendemos la relación que se establece entre la situación interna y las reacciones que se manifiestan al exterior. En otras palabras, sacerdotes y religiosas están llamados a tener una salud emocional y mental que les permita interiorizar sus vivencias espirituales, físicas y psicológicas de tal forma que se conozcan, se reconcilien y puedan atender favorablemente la misión que se les ha encomendado (Astorga, 2018).

Psicología Positiva

Seligman (2017) nos refiere que los estudios psicológicos rutinarios se centran en la patología, analizan a las personas más deprimidas, angustiadas e iracundas y se pregunta a los individuos sobre su estilo de vida y personalidad, menos por sus estilos de vida y la personalidad de las mismas para ser más felices o poseer mayor bienestar psicológico, evidenciando la pobreza en la investigación de procesos de las personas y de las comunidades desde la psicología positiva.

Siguiendo este orden de ideas, cabe mencionar, que, al trascurrir los años, surge la psicología positiva con el interés por estudiar, no solo los déficits de las personas, sino también sus fortalezas. Desde este enfoque, la salud mental no sólo se define como la falta de síntomas psicopatológicos (depresión, ansiedad, entre otros.), sino también por la práctica de bienestar. Debido a esto, estas investigaciones han contribuido a formular las nociones de bienestar psicológico y de bienestar subjetivo, entre otras (Simkin, 2017).Sin embargo, la psicología positiva busca el equilibrio optimo entre lo negativo y positivo del ser humano, abarcándolo de forma integral, pero ejerciendo la función de ahondar en lo positivo como estrategia de enfrentar la vida, encontrarle sentido y generar emociones positivas en el sujeto (Seligman, 2017)

Por su parte, Cuadra y Florenzano, (2003) refiere que el objetivo concreto de la psicología positiva en el ámbito clínico y de la salud con relación al papel del psicoterapeuta es estudiar y optimizar las fortalezas y las virtudes humanas, así como los efectos que éstas tienen sobre los individuos, la sociedad y en el papel desempeñado a la hora de propiciar bienestar subjetivo, cuando son aplicadas estas virtudes y fortalezas en la vida diaria (Cuadra & Florenzano, 2003).

Principales postulados de la psicología positiva.

La psicología positiva se basa en tres pilares: en primer lugar, es el estudio de la emoción positiva; el estudio de los rasgos positivos, sobre todo las fortalezas y virtudes, pero también las habilidades como la inteligencia y la capacidad atlética; y el estudio de las instituciones positivas, como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustentan las virtudes y su vez sostienen las emociones positivas. (Seligman, 2017).

Siendo así, la psicología positiva trata sobre algo más que la felicidología o el hedonismo, teniendo en cuenta, que una persona hedonista desea al máximo de buenos momentos y el mínimo de malos momentos en su vida, sin embargo, se trata de una "falsa ilusión" porque los sentimientos generan una medida imperfecta de lo bien o mal que juzgamos un episodio de nuestra vida como ver una película o ir de vacaciones. Es decir, la psicología positiva establece el grado de felicidad de las personas, dependiendo directamente del uso de las fortalezas, virtudes, emociones positivas, y frente al significado que la persona establezca a cada uno de los acontecimientos felices e infelices de su vida. (Seligman & Christopher, 2000).

Por esto, existen las fortalezas, que son propias de cada persona y pueden ponerse en práctica. Las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, y sus consecuencias suelen ser positivas. Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas (Seligman, 2005) y actúan como barreras contra la enfermedad, entre estas se encuentran el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el

trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir, entre otras (Seligman & Christopher, 2000).

Entre las barreras que impiden a las personas ser felices encontramos el pensamiento hedonista, que hace que las personas se acostumbren con rapidez a solo los acontecimientos buenos de la vida y no tengan contacto con las situaciones difíciles. Acorde a esto, otra de los obstáculos para la felicidad influye la importancia que una persona le otorga al dinero, mas que por el hecho de no poseerlo, por tanto, el materialismo parece ser contraproducente, dado que quienes valoran más el dinero que otros objetivos están menos satisfechos con su vida en general. (Seligman 2017)

En relación a la felicidad, existe algunos factores que pueden ser causales directas para permitir a la persona sentirse satisfecha con su vida y además encontrarle sentido a los sucesos de la vida, entre ellos se encuentran: la afectividad positiva (vida social plena y auto concepto favorable); la edad (satisfacción con la vida aumenta ligeramente con la edad); la salud (lo trascendental es la percepción que se tenga frente al estado de salud), y la religión (acercarse a la religión de forma moderada garantiza la felicidad) (Seligman & Christopher, 2000).

Emociones Positiva.

Para Fredrickson (2000) las emociones positivas tienen un objetivo significativo en la evolución y desarrollo de los seres humanos:

"Amplían nuestro recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más perdurables, acrecientan las reservas las que podemos recurrir cuando se nos presenta una amenaza o una oportunidad… A diferencia de las limitaciones que induce la emoción negativa, nuestra actitud mental es expansiva, tolerante y creativa. Estamos abiertos a nuevas experiencias e ideas."

En consecuencia, las personas que presentan emociones positivas y las aplican permanentemente tienen una vida social rica y plena, además de que las emociones positivas de alta energía hacen que las personas se muestren lúdicas y productivas, y a su vez disfrutan de elevada satisfacción en su trabajo. (Diener, Emons, Larsen & Griffin,1985) Ciertamente, las personas felices son más sociables, y existe motivos para pensar que su felicidad se debe a un alto nivel de socialización satisfactoria (Seligman, 2005). La investigación ha mostrado que enseñar optimismo a los niños puede ser efectivo para prevenir en ellos síntomas depresivos utilizando el entrenamiento cognitivo y la terapia de resolución de problemas sociales (Jaycox, Reivich, Guillham & Seligman 1994; Seligman, Reivich, Jaycox, & Guillham, 1995).

Por otra parte, una investigación realizada en Utah Estados Unidos, con hermanas religiosas acerca de la longevidad y los factores que inciden en la permanencia de la vitalidad en las personas, encontraron que el 90% del grupo más alegre seguía vivo a los 85 años, en contraste con solo un 34% del grupo menos alegre, como conclusión final se determinó que existe una diferencia marcada de longevidad entre las hermanas con disminución de emociones positivas e ilusión por el futuro a comparación de quienes expresaban satisfacción con los acontecimientos de su vida presentados en el pasado, el futuro, así como en el presente. (Seligman, 2017)

De esta manera, Seligman (2017) manifiesta la importancia de las emociones positivas en las diferentes etapas de la vida de las personas, entendiendo que todas las emociones tienen un componente sentimental, uno de reflexión y uno de acción, por esto, las emociones negativas y positivas puede presentar sentimientos de aversión o satisfacción, seguidamente las personas desarrollan sus sentidos (olfato, gusto, visión, audición y tacto) en donde se inmiscuye en la conciencia, allí se valida todo lo que está pasando, para pasar al componente de acción rápida que ejecuta el sujeto.

En este orden de ideas, las emociones pueden centrarse en el pasado, el presente o el futuro, vislumbrando que estos tres momentos de la vida son distintos y no necesariamente se encuentran ligados, posibilitando que las personas experimenten satisfacción con su pasado, pero pesimismo respecto al futuro, o generen sentimientos de insatisfacción en un momento de la vida y en otros no. En conclusión, aprendiendo sobre cada uno de los tiempos experimentados en la vida, pueden orientarse las emociones hacia una dirección positiva que encauce la felicidad y el bienestar subjetivo: "*cambiando la forma de experimentar sentimientos sobre el pasado, de pensar sobre el futuro y de vivenciar en el presente se percibe la felicidad*" (Pavot y Diener,2013)

Satisfacción con el pasado.

Inicialmente, las emociones relacionadas con el presente son la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia y el placer; sin embargo, las emociones del pasado se encuentran desde la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad hasta la amargura absoluta y la ira vengativa, todas estas emociones del pasado están determinadas por completo con los pensamientos generados sobre los sucesos de la vida pasada y la interpretación de los mismos. Seligman (2017)

Para Pavot y Diener (2013) el disfrute insuficiente de los buenos momentos vividos por las personas en el pasado, así como centralizarse en los malos, enervan las emociones positivas de serenidad, felicidad y satisfacción. Posterior a esto, hay dos maneras de ubicar los sentimientos de felicidad y satisfacción sobre el pasado: inicialmente encontramos la gratitud, la cual *"aumenta el disfrute y la valoración de los buenos momentos pasados"* y por otra parte, "l*a reescritura de la historia mediante el perdón reduce el efecto deprimente de los sucesos negativos, permitiendo a la persona trasformar recuerdos malos en momentos de satisfacción"*.

Siendo así, la gratitud con la vida no solo trata de los sucesos acontecidos, sino de las personas que estuvieron presentes a lo largo de la vida. Algunas de las personas con mayor gratitud, mencionan a sus padres y amigos, así como a sus compañeros de relaciones amorosas, como promotores de sus momentos más difíciles y buenos a lo largo de su vida. La causa por la cual la gratitud favorece la satisfacción con el pasado, es que *"amplia los buenos recuerdos en la intensidad, la frecuencia y las personas etiquetadas en los mismos"*, Además de esto, el perdón y el olvido trasforman la amargura en neutralidad o incluso en un recuerdo con un enfoque positivo, modificando los recuerdos de forma voluntaria y permitiendo también una mayor satisfacción con la vida. (Seligman,2017)

Optimismo Sobre el Futuro.

Consecutivamente, las emociones positivas evidenciadas sobre el futuro abarcan la fé, la confianza, la seguridad, la esperanza y el optimismo, admitiendo que casi todas estas emociones se entienden entre sí. Estas emociones favorecen el desempeño laboral, especialmente cuando son puestos de trabajo que retan a la persona con relación a sus capacidades mentales y físicas. Por esto, el optimismo en las personas permite interpretar los problemas pasajeros y futuros como controlables y propios de la situación; las personas optimistas son quienes más se aprovechan de los éxitos y los convierten en un hecho repetido y continuo. (Seligman, 2017)

De forma similar, estas emociones positivas aumentan con relación al futuro cuando las personas practican el método de detectar y luego rebatir los pensamientos pesimistas:

> "*De acuerdo con estudios realizados, el optimismo disposicional, la esperanza y la seguridad, se relacionan de manera positiva, con las estrategias de afrontamiento favorables (planificación, reinterpretación positiva y crecimiento personal, afrontamiento focalizado en el problema y afrontamiento adaptativo) y, de manera negativa, con estilos de afrontamiento considerados desadaptativos (centrado en las emociones, negación, distanciamientos sociales o aislamiento"* (Chico, 2002).

Felicidad en el Presente.

Por último, la felicidad en el presente está compuesta de forma diferente a los estados de felicidad en el pasado y en el futuro, ya que abarca aspectos como los placeres y las gratificaciones. De esta manera, los placeres se relacionan directamente con las sensaciones corporales, mostrando ser efímeras causando éxtasis, emoción, y euforia; y se especifican casi con poca oportunidad para pensar de forma concreta frente a su significado. En cambio, las gratificaciones son actividades que las personas gozan realizar, y no necesariamente se relación con la efimeridad o "sensaciones crudas". En conclusión, las gratificaciones tienen mayor durabilidad en los pensamientos de las personas y generan una interpretación más profunda, reforzando las fortalezas y virtudes de la persona.

Referente a los placeres, se pueden inmiscuir hacia una definición errónea dado que los placeres, permiten el afianzamiento de felicidad en el futuro, siempre y cuando se conecten con las gratificaciones. Por esto, el disfrute de estos placeres depende del compartir con las personas, guardar en la memoria los momentos placenteros, y reforzarlo a través de fotografías, auto elogiarse, agudizar la percepción desde los órganos de los sentidos y por último el ensimismarse en la elocuencia hacia los momentos placenteros del diario vivir. (Pavot y Diener, 2013)

Por consiguiente, "*las gratificaciones están orientadas a eludir placeres fáciles y el ensimismamiento, produciendo fluidez en la persona y previniendo la depresión y la ansiedad"*, conllevando habilidad y esfuerzo; además, las gratificaciones son el resultado de la puesta en habilidad de nuestras fortalezas personales, es decir, supone un reto para la persona con relación al contexto y a las interpretaciones que hará de su concepto personal frente a circunstancias que no tengan que ver directamente con los placeres, si no con actividades que requieran de emplear las habilidades de las personas. En conclusión, la felicidad del presente es producto de utilizar de forma efectiva las fortalezas y características para obtener gratificaciones en gran medida, permitiendo fortalecer los principales ámbitos de la existencia del ser humano. Seligman (2017)

En definitiva, la psicología positiva abarca las diferentes áreas de la vida, desde las diferentes etapas que vive la persona (pasado, presente y futuro), esencialmente en la percepción de felicidad, bienestar y satisfacción generada desde la aplicación de las fortalezas y virtudes, y en el sentido otorgado de los acontecimientos y su interpretación hacia las emociones positivas, por tanto:

> *"La psicología positiva se toma en serio la gran esperanza de que hay un camino de salida…Este camino le conducirá por un campo de placer y gratificación, por las cimas de la fortaleza y la virtud y, al final, por las cumbres de la realización duradera: el sentido y la determinación en la vida"* (Seligman,2017)

Metodología

Tipo de Investigación

La investigación se realiza bajo los lineamientos cualitativos. Según Bonilla y Rodríguez (2017) Se enfoca en explorar de manera sistemática los conocimientos y valores que comparten los individuos en un determinado contexto espacial y temporal. Siendo también recomendable debido a que el tema por estudiar ha sido poco explorado o no se ha hecho investigación al respecto a un grupo social específico. Utilizando como técnica la entrevista semi -estructurada, Escala de Virtudes y fortalezas de Seligman y la aplicación de un grupo focal; para así lograr recolectar información pertinente y poder analizar los datos, que permitan indagar sobre la influencia en la salud mental de ejercer la vida consagrada de la ciudad de Pamplona. A su vez tiene un carácter longitudinal el cual estudia grupos de sujetos de diversos niveles de edad, al mismo tiempo. Sin embargo, una desventaja de este método puede ser que las diferencias fortuitas entre las muestras puedan viciar gravemente los resultados.

Tipo de diseño

Esta investigación es de tipo no experimental con un diseño fenomenológico. De acuerdo con Creswell, 1998; Alvarez-Gayou, 2003; y Mertens, 2005 (Citado por Hernández, Fernández & Baptista, 2006) la fenomenología pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente; se basa en el análisis de discursos y temas específicos, así como en la búsqueda de sus posibles significados. Según la información que se logre recolectar con las técnicas aplicadas, se dará como finalidad describir la influencia en la salud mental de personas con un estilo de vida consagrada de la ciudad de Pamplona.

Población

En la investigación se toma como población a personas pertenecientes a comunidades religiosas- católicas que lleven un estilo de vida consagrado, entre ellos se encuentran: sacerdotes Arquidiocesana, hermanas clarisas, hermanas trovadoras y seminaristas, Orden de Frailes Menores de los Hermanos Franciscanos, y Hermanos Siervos del Espíritu de la Arquidiócesis de Nueva Pamplona

Muestra

Se tomaron como muestra 6 personas de la vida consagrada de la Arquidiócesis de Nueva Pamplona, donde se encontrarán: 1 mujer de las Hermanas Clarisas, 2 mujeres de las Hermanas Trovadoras, 1 hombre Sacerdote arquidiocesano, 2 hombres seminaristas y un hombre de la comunidad Francisca

Definición de Categorías o Variables

A continuación, se definen las categorías que se pretenden evaluar en este proyecto de investigación. Inicialmente se describen las tres categorías que se pretenden evaluar desde la psicología positiva y las tres siguientes aspiran evaluar el nivel de salud mental o funcionalidad de la muestra frente al contexto que los rodea. Las categorías (Satisfacción con el pasado, felicidad en el presente y optimismo con el futuro, fueron definidas a lo largo del capítulo III del Marco teórico)

Afectividad positiva.

La afectividad positiva consiste en un rasgo del ser humano que permite afianzar las emociones positivas en el contexto en el cual vive el sujeto, así como a actitud o forma de reaccionar ante los estímulos que lo rodean, está la clave o el origen de lo que posteriormente llegará a convertirse en trastornos afectivos o enfermedades psicosomáticas si no son tratados correctamente. La afectividad positiva depende de la autoconsciencia, auto concepto y autoestima de la persona, relacionadas a sus relaciones interpersonales. (Cantus, 2011)

Tolerancia a la Frustración y Resiliencia.

La Tolerancia a la frustración para Muñoz (2005) consiste en una capacidad de las personas para convertir los problemas en nuevas oportunidades, estos tienen más probabilidades de resolverlos porque no reaccionan ante ellos con tanta intensidad ni intentan escapar para no sentir, aceptan con más facilidad el dolor, el sufrimiento, la incomodidad, el fracaso, etc, y no dejan que estas cosas les perturben excesivamente. Por tanto, la persona con esta habilidad de tolerar la frustración sabe responder adecuadamente ante los imprevistos, las interrupciones, los contratiempos, etc.

Por otra parte y en encadenamiento con la tolerancia a la frustración para Iglesias, (2006) la resiliencia implica al sujeto, en la exposición a una amenaza significativa o a una adversidad severa y, por otra parte, lleva a cabo una adaptación positiva a pesar de las importantes agresiones sobre el proceso de desarrollo; indicando así que la resiliencia se refiere al proceso de superar los efectos negativos de la exposición al riesgo, afrontamiento exitoso de las experiencias traumáticas y la evitación de las trayectorias negativas asociadas con el riesgo, lo cual permite entender el enlace que existe entre tolerancia a la frustración y resiliencia considerando a ambos conceptos desde el afrontamiento de la adversidad y el estrés que presenta el ser humano y la forma de superarlo de manera exitosa.

Comunicación Asertiva.

La comunicación asertiva es una habilidad social puede ser desarrollada por el ser humano y, de esta forma, mejorar el desempeño en las relaciones interpersonales. La asertividad, entendida básicamente como autoafirmación personal, la capacidad de respetar los derechos propios y los ajenos, y poder expresar de manera apropiada los sentimientos y pensamientos sin producir angustia o agresividad (Pereira, 2008)

Fases De La Investigación

A continuación, se presentan las fases de investigación que facultaron el cumplimiento de esta investigación, por tanto, según Meneses (2007) las fases de investigación son:

Revisión documental

La revisión documental permite la lectura de libros, investigaciones, artículos e investigaciones que permiten una ampliación del conocimiento que se pretende investigar, a su vez determina los criterios para consolidar el marco teórico y el diseño de las técnicas que se adapten a los objetivos propios de la investigación

Diseño de Técnicas

Seguidamente se desarrollan las técnicas de recolección de datos e información que habilitaran a los investigadores para crear nuevo conocimiento y cumplir los objetivos de la investigación. Las técnicas de recolección de información deben ser expuestas a un juicio de expertos que tengan conocimiento del tema de investigación, por tanto, se generara validez y confiabilidad para garantizar una adecuada recolección de la información.

Aplicación De Técnicas.

Posterior a la validación del juicio de expertos los investigadores tienen la facultad de aplicar las técnicas de recolección de la información que propiciaran el acatamiento de los objetivos de investigación

Presentación de resultados.

Consecutivamente se realiza un análisis de la información de manera imparcial, a través de la transcripción de la información y se concluye los resultados que se lograron obtener a lo largo de las fases anteriormente mencionadas; dando apertura a nuevos espacios de investigación en los campos en los cuales se está trabajando dentro de la investigación

Triangulación de técnicas.

Enseguida, se realiza la triangulación poblacional, la triangulación de técnicas y la triangulación teórica de la información obtenida a lo largo del proyecto de investigación

Proceso De Intervención

Técnicas de recolección de información.

Entrevista semiestructurada.

Según, Bravo, Torruco, Martínez, & Varela, (2013), hace referencia a la entrevista estructurada o enfocada, como aquellas preguntas que son establecidas con un determinado orden y al mismo tiempo con unas opciones ya establecidas para que el entrevistado pueda elegir una de ellas y de este modo facilitar la clasificación y análisis, asimismo, presenta una alta objetividad y confiabilidad.

Por otra parte, la entrevista semiestructurada, que según Romero (2011) hace un compilado entre varios puntos de vista de autores sobre evaluación psicológica, donde concluye que es una disciplina científica que permite describir y categorizar el comportamiento de un sujeto, mientras está siendo analizada por medio de la recolección de datos en forma sistemática, para medir dicho comportamiento.

Grupo Focal.

Según Calvente & Rodríguez, (2000) el grupo focal constituye una técnica especial, dentro de la más amplia categoría de entrevista grupal, cuyo sello característico es el uso explícito de la interacción para producir datos que serían menos accesibles sin la interacción en grupo. Las actitudes y los puntos de vista sobre un determinado fenómeno no se desarrollan aisladamente, sino en interacción con otras personas. El grupo focal es «una conversación cuidadosamente planeada, diseñada para obtener información de un área definida de investigación cualitativa. En un ambiente permisivo y no directivo se diferencia de las técnicas grupales de consenso (por ejemplo, grupo nominal, técnica Delphi) en que su propósito fundamental es comprender el porqué y el cómo las personas piensan o sienten de la manera que lo hacen y no se pretende llegar a acuerdos. Importa tanto lo que hay de común como lo que hay de diferente en las experiencias de los participantes.

El grupo de discusión está diseñado para investigar los lugares comunes de un grupo de personas que, colocados en una situación discursiva (conversación), tienden a representar discursos más o menos tópicos de los grupos sociales a los que pertenecen. En contraste, en la entrevista en grupo predomina el punto de vista personal, de tal manera que se escucha en grupo, pero se habla como entrevistado singular. (Según Calvente & Rodríguez, 2000)

Vía de Fortalezas De Seligman.

Para Seligman y Peterson (2014) el concepto de "virtud o fortaleza" está referido a aquellas capacidades que pueden adquirirse a través de la voluntad, los cuales representan rasgos positivos de la personalidad. Pensemos en la enorme trascendencia de este concepto para la educación para la salud y la prevención, dado que nos invita a trabajar en todos los factores protección y no sólo en los de riesgo.

Para ello diseñaron el Inventario de fortalezas (VIA). Este es un cuestionario de 240 ítems con 5 posibles respuestas cada uno, que mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas y virtudes que han sido desarrolladas por el Values in Action Institute bajo la dirección de los propios Seligman y Peterson. Las 24 fortalezas que mide el VIA se agrupan en 6 categorías:

Sabiduría y conocimiento (Curiosidad, interés por el mundo, amor por el conocimiento y el aprendizaje, juicio, pensamiento crítico, ingenio, originalidad y perspectiva); Coraje (valentía, perseverancia y diligencia, integridad, honestidad, vitalidad y pasión por las cosas); Humanidad (Capacidad de amar y ser amado, Bondad, Inteligencia personal y social); Justicia (Ciudadanía, civismo, sentido de la justicia, equidad, liderazgo, capacidad de perdonar, misericordia) moderación (modestia, humildad, prudencia, cautela, Autocontrol, auto regulación.); Trascendencia (apreciación de la belleza y la excelencia, Gratitud, esperanza, proyección hacia el futuro, sentido del humor, espiritualidad y fe)

Presentación De Resultados

Entrevista Semiestructurada

A continuación, se realizará la presentación de los resultados que se obtuvieron teniendo en cuenta las técnicas de recolección de información previamente establecidas para aplicar en la población determinada para esta investigación como los fueron: la comunidad de Hermanas Clarisas, las Hermanas Trabadoras, Sacerdotes y Seminaristas de la Arquidiócesis de Pamplona. Por tanto, en esta primera parte se registrarán los resultados hallados a través de la entrevista semiestructurada teniendo en cuenta las categorías de análisis.

Satisfacción con el Pasado.

En la categoría sobre la satisfacción con el pasado se encuentra una relación positiva entre la familia y los amigos y la satisfacción con la historia de vida de los participantes, a su vez se evidencia que gran parte de ellos fueron educados en familias nucleares (padre, madre y hermanos) y una minoría de mujeres provienen de familias uní-parentales (madre o padre y hermanos) manifestando *"Me genera satisfacción mi lugar de proveniencia: mi familia, quienes me han formado en valores y son pilar fundamental en mi vida"*.

A su vez todos los participantes refieren sentir satisfacción por "haber dicho sí al llamado que Cristo me encomendó" lo común de los participantes se evidencia en que fueron llamados desde su niñez y eso les agradó con relación a su pasado *"El pasado nos enseña a resaltar lo que somos, de dónde somos, de dónde venimos y nos permite cumplir nuestra labor en la iglesia"* Por otra parte, relatan sentir satisfacción por haber superado el "pecado", el cual les permite fortalecer su vida espiritual: *"No olvidarnos de nuestro pecado, porque fue él que nos hizo acércanos a Cristo, en nuestra condición de humanidad"*

De igual forma gran parte de los participantes refirieron haber necesitado perdonarse a sí mismos, cada vez que cometen una falta hacia Cristo y hacia los demás, y a su vez han perdonado a personas que han intentado dañarles, especialmente a miembros de su comunidad o a miembros de la familia que se han opuesto a iniciar el proceso de formación para la vida religiosa, por tanto el participante menciona *"el perdón me ha liberado de las cargas de pecado hacia mi persona y hacia los demás"* Por su parte, otro participante refiere *"Si Cristo perdono mis pecados siendo Dios, porque yo no lo haría siendo un ser humano*" además el participante menciona un texto basado en la biblia o texto religioso "*Cristo nos dijo no te digo que debes perdonar hasta 7,si no hasta 70 veces 7, Con esto quiso decir que siempre se debía perdonar.*

Por otro lado, se menciona haber sacado provecho a los acontecimientos de la vida en los momentos de crisis vocacional y/o espiritual, muchos de ellos declararon haber experimentado momentos difíciles, de soledad, de prueba y de auto reflexión personal, sin embargo refieren haber aprendido de los acontecimientos positivos y negativos de su vida, el participante alude a *"Se debe disfrutar de cada momento sea bueno o malo porque eso nos acerca hacia la sabiduría y hacia el conocimiento del amor de Dios"* a su vez *"los acontecimientos difíciles de mi vida me han hecho aprender a salir adelante frente a la adversidad y desierto"* Siendo así, los momentos de crisis se muestran como oportunidades por esto participante señala *"la vida que nos plantea el Señor no es fácil, pero es bonita y de crecimiento"*

*C*on relación al "llamado a la vida religiosa" los participantes refieren haber sido llamados en momentos de oración o meditación, momentos de crisis personal o de la familia o incluso después de haber tenido una relación amorosa por años o pertenecer a otra comunidad religiosa, por esto el participante específica "*el llamado es personal para cada uno, Dios dispone deseos diferentes en nuestro corazón y de diferentes maneras nos llama".* En su gran mayoría han sentido el llamado a la vida religiosa en sus años de juventud o adolescencia, es decir, desde los 9 hasta los 17 años.

Entre lo mencionado por los participantes sobre lo que cambiarían de su pasado se registra que todos las personas hubieran preferido haber dicho si al llamado a la vida religiosa mucho más jóvenes, dado que sienten haber perdido mucho tiempo con relación a experiencias que quisiera no haber vivido nunca y sintieron haber sido alejados de Dios como: tener una vida sexual activa, conocer y relacionarse con personas que no formaban parte de la iglesia, por tanto el participante refiere *"intentaría entrar a la comunidad en el primer llamado que Dios me hizo".* Sin embargo, las mujeres en su totalidad refieren no querer cambiar nada, dado que como ellas refieren el pasado les ha otorgado conocimiento, crecimiento y un acercamiento más profundo hacia Dios: *"La vida le da a uno más de lo que espera y merece y esto hay que agradecerlo"* Añadiendo que *"siento que viví todas las etapas de mi vida a plenitud y las disfrute"*

Felicidad en el Presente.

Seguidamente, las actividades que más disfrutan realizar los participantes, hacen hincapié a actividades de esparcimiento y servicio a los demás, allí se encuentran como actividades de esparcimientos tocar guitarra, escuchar música, hacer deporte, viajar y compartir con los miembros de la comunidad; y como actividades frente al servicio de los demás, relacionadas con ayudar a los enfermos, niños y personas de bajos recursos, impartir clases, orar y meditar y llevar la palabra de Dios a quienes más lo necesitan, refiriendo *"Dios me ha dado la dicha de ser sacerdote y debo disfrutarlo diariamente" y "la alegría de vivir en la vida consagrada es que se disfruta cada momento al máximo"*

Simultáneamente, generar alegría, complacencia, armonía y sentimientos relacionados con el amor de Dios, es lo que más disfrutan los participantes al momento de convivir con los demás, desde el compartir con los hermanos de la comunidad, hasta servir a las personas que hacen parte del trabajo realizado como sacerdote o religioso, por esto *"llevar la palabra de Dios y saber ser testimonio de esto es lo más disfruto" "Quiero que los demás vean en mí, un rostro viviente del amor de Dios"* A su vez, manifiestan querer disfrutar de la presencia de las personas en su esencia misma de hijos de Dios, no con relación a los estudios, nivel socio económico o preferencias personales, sino por la mera presencia de las personas, en esto declaran *"El Papa nos invita a vivir la cultura del encuentro, apreciar a las personas por su existencia y por ser rostro de Dios en la tierra".*

Entre los sentimientos que surgen entre las personas objeto de estudio se muestra que en las personas con mayor edad se presenta la satisfacción y el agrado por servir a los demás, llevar el mensaje de Cristo y por el hecho de haber sido escogidos para ser parte de los pastores del Señor, refiriendo *"esto me genera felicidad porque entiendo mi papel en la vida"* y a su vez *"es importante entender el sentido de lo que hago, lo importante no es lo duro que sea, si no lo que voy hacer con esto"* también *"me genera felicidad saber que mi vida se basa en orar y en fortalecer mi relación con el Señor"*. Sin embargo, las personas en proceso de formación sacerdotal expresan tener sentimientos como melancolía y/o frustración ya que al iniciar el proceso se han visto distanciados de sus familiares, aun cuando también refieren sentirse felices por estarse formando para la vida religiosa.

Optimismo Sobre el Futuro.

Entre las razones que encuentran los participantes para confiar en su futuro se encuentra el hecho de vivir en la vida religiosa, de haber sido llamados por el Señor y porque en su mayoría consideran que Dios brinda las herramientas personas, espirituales y religiosas para vivir bien en el futuro. El participante señala "*independientemente de todo seguir a Jesús es lo que me genera más confianza" "estamos en las manos del señor"* Así mismo, indican confiar en su futuro con relación a lo prometido por Dios "*llegar al paraíso y estar en la presencia de Dios, es lo que más me genera confianza"* A su vez, los participantes comunican que existirán muchos cambios positivos en el futuro como crecer en la amistad con Dios, tener mayor madurez espiritualidad y cercanía con Dios, así como tener la oportunidad de estudiar temas relacionados con lo religioso y doctrinal: *"mi futuro y mis planes están las manos del Señor"*.

Los participantes con más años de experiencia en la vida religiosa afirman que existen aspectos difíciles por enfrentar en el futuro entre los cuales se encuentran: desistir de la vida religiosa o abandonarla, el ingreso casi nulo de vocaciones a las comunidades religiosas o que se acaben las comunidades religiosas por no tener herramientas eficaces para que las personas jóvenes opten por la vida religiosa, *afirmando "serle infiel al señor sería lo más difícil que pueda enfrentar"* o *"me cuestiona que hace tres años ni entra nadie a la comunidad, nuestra comunidad*

se puede acabar porque no sabemos que falta para que los jóvenes se animen". Por otra parte, las personas más jóvenes aseguran que lo más difícil que puedan presentar seria la ausencia total de sus padres o que se hayan equivocado en sus decisiones de hacer parte de la vida religiosa.

Con relación a las características personales que poseen las personas de la vida consagrada para enfrentar el futuro se encuentran: la fe, la capacidad de superar los retos con ayuda de Dios, el optimismo y en su mayoría manifestaron la capacidad de amar y servir a los demás. *"saber sentirse amado por Dios y querer amar a los demás",* a su vez el esfuerzo diario, la alegría y la obediencia fueron las características por las personas más jóvenes de este proyecto de investigación. Otros factores importantes son el continuar con estudios superiores que permitan mejorar la calidad de vida y la entrega a las diferentes actividades que se le plantean por el camino de la vida consagrada. Los proyectos de vida de las personas de la vida consagrada están relacionados directamente con el servicio hacia los demás, el crecimiento académico, profesional y personal, y el acercamiento más profundo con Dios a través de la oración y los aprendizajes del día a día *"Dios dispondrá de mí para seguir haciendo su obra".*

Afectividad Positiva.

Simultáneamente, entre la percepción que los participantes creen que los demás tienen sobre ellos se evidencia que en su mayoría son personas líderes, alegres, optimistas y serviciales aun cuando varios de ellos expresan que para los demás son personas *"amargadas, problemáticas o insatisfechas con las labores que realizan".* Por otra parte, lo que más les cuesta a los participantes a la hora de relacionarse con lo demás está determinado por las diferencias individuales y en muchas ocasiones la desconfianza generada desde una primera impresión, esto solo en la minoría de la muestra. Sin embargo, entre los participantes se encuentran personas líderes que señalan vivir con dificultad el hecho de llamarles la atención a los otros miembros de su comunidad o muchas veces sentir que su testimonio es inapropiado para cumplir su rol de guiar a los demás: *"hay que dar ejemplo a los demás y eso es lo que más cuesta"* En el momento de compartir con las demás personas los participantes muestran sentirse satisfechos con las personas que están a su alrededor ya que en su mayoría ven a las personas de su alrededor como *"el prójimo"*

o *"el rostro viviente de Dios en la tierra* "también manifiestan sentir sosiego y tranquilidad cuando se aprende a ver a los demás como personas valiosas*: "con el otro encuentras parte de Cristo.*

En cuanto a la imagen que los participantes tienen de sí mismo se encontró que gran parte de ellos se consideran hijos de Dios, llamados a vivir en los principios de sus comunidades como: el amor, la castidad y la obediencia, aun así se identifican con la alegría, la servicialidad, el amor, el liderazgo y como personas con un camino de crecimiento y perfección, por esto afirma *"me siento una persona completa, aun cuando tengo mis debilidades" y "Dios me da las herramientas personales como el servicio para cumplir mi labor como su hija"*. Por otro lado, la forma de manejar las emociones entre los participantes de la investigación se centra en apartarse de los lugares que les generan desagrado y realizar ejercicios de meditación, oración y/o llevar a cabo el sacramento de la confesión y/u orientación espiritual de quienes acompañan su proceso de vida religiosa, sin embargo, otros participantes prefieren realizar alguna actividad diferente a la religiosa como salir a caminar, hablar con algún amigo o escuchar música.

Tolerancia a la Frustración y Resiliencia

Las personas participantes de esta investigación frente a situaciones de conflicto, buscan ser asertivos, entender a los demás lo más que se pueda y hacerle frente a los mismo, sin embargo, otros participantes refieren que los conflictos que mayormente se presentan son con hermanos de la comunidad, por motivos de formas de actuar o pensar, sin embargo, manifiestan siempre querer encontrar aprendizajes de lo vivido frente a un conflicto. Siendo así, y dependiendo del conflicto toman una actitud de soledad o de búsqueda de ayuda de algún líder espiritual. En tercera instancia, si el problema afecta a la comunidad se comenta directamente a las personas encargadas, ya sea las hermanas superioras, rector del seminario, y en algunas ocasiones con el arzobispo encargado, de manera que se pueda buscar una solución para los conflictos presentados.

En continuación a esto, las personas retribuyen las situaciones difíciles de su vida a aprendizajes significativos, en especial con su vida consagrada, la cual está determinada por la madurez espiritual y la vivencia de los valores promulgados por las comunidades a todos sus miembros. Entre estos aprendizajes existen aspectos que se fortalecen como la fe, la tolerancia, la

auto aceptación, el amor hacia el prójimo, y en especial la vocación, afirmando: *"La vocación se trata de superar obstáculos y de ser uno mismo, Dios lo llamo a uno así"; "El amor de Dios se manifiesta a través de los momentos difíciles para aumentar nuestra fé y servir a los demás con mayor alegría". Entre tanto*, las situaciones manifestadas por las personas las cuales no podrían tolerar son: la injusticia, la búsqueda de privilegios personales, el irrespeto y el juzgar a las demás personas sin saber porque situaciones difíciles están pasando *"siempre debemos amar y conocer la realidad de los otros, cuando no lo hacemos es intolerable"*

Comunicación Asertiva.

Para las personas de las comunidades religiosas la asertividad consta de escuchar a los otros miembros de la comunidad, entender sus necesidades e intentar encontrar una solución, aun cuando existan diferencias individuales. *"ser lo más asertivo posible, porque somos una comunidad y Jesucristo nos invita a vivir en comunidad"*. Por otra parte, existen procesos de comunicación diferentes para cada comunidad, aun cuando en su mayoría, existen personas encargadas de orientar y mediar cuando existen quejas o conflictos entre los miembros de la comunidad, a su vez estos cumplen la labor de aconsejar y orientar los procesos espirituales de los religiosos, especialmente cuando están en formación. Entre los aspectos en los cuales las personas presentan mayor dificultad para comunicar son lo de carácter sexual como las relaciones de pareja, la masturbación femenina y masculina y la pedofilia *"me cuesta comunicar lo que tenga que ver con lo sexual, cuando se trata de comunicarlo a todo el mundo y no a mi asesor personal"*

Grupo Focal

A lo largo del grupo focal se contó con la participación de cuatro (4) personas de las seis (6) personas de la muestra, puesto que solo estos participantes contaron con la disponibilidad tiempo para hacer parte de la técnica de evaluación. Entre ellos se encuentran: una hermana de la comunidad clarisa y una de las Hermanas trovadora, Un sacerdote y un hermano Franciscano.

Desde la perspectiva de los participantes al grupo focal en su gran mayoría relatan haber pasado por momentos difíciles a lo largo del camino religioso, sin embargo afirman contar con estrategias que les han ayudado a superar estos momentos, que generalmente vienen marcados por conflictos con personas de su comunidad que son imágenes de autoridad, por momentos de confusión en las cuales pierden el "sentido" o el "horizonte" comparando estos momentos con palabras como "un desierto" o una "disminución de la fé", en los cuales afirman tener una disminución de sentimientos como el optimismo y la esperanza y la manifestación de sentimientos como la soledad y el desánimo.

Por su parte, declaran que estos acontecimientos los han experimentado sobre todo al inicio de su proceso de formación, cuando estaban empezando a distanciarse de la familia y círculo social a los cuales pertenencia. Aun así, todos los participantes afirman que estos acontecimientos, los han ido superan con el tiempo, teniendo presente la idea de Dios como una imagen de padre que otorga las herramientas para salir *adelante "Debemos ser conscientes de que Dios nos ha llamado, y nos dará las herramientas para llegar a un camino de perfección y amor total" "Hay que saber escuchar a Dios, él nos pule en el camino que llevamos, pero nos demuestra su amor y nos regala la fuerza para salir adelante"*

Seguidamente expresan que las comunidades a las cuales pertenecen les han brindado apoyo, ya que en su mayoría cuentan con personas que orientan a nivel espiritual y personal, por su parte el sacerdote Arquidiocesano manifiesta que si bien sus compañeros de seminario, están

distribuidos a lo largo de la provincia, pero que siente el apoyo espiritual, a través de la oración que el mismo cree que desarrollan.

Entre las fortalezas que poseen los miembros de las comunidades religiosas, manifiestan estar: la fe y confianza en Dios, el optimismo, la persistencia en el camino de perfección, amor y castidad, la alegría, el compartir con los hermanos y la satisfacción y el apoyo brindado hacia las comunidades de laicos que reciben algún servicio. La mujer miembro de la comunidad de hermanas trovadoras, expresa que en su comunidad existen espacios que permiten afianzar las relaciones entre los miembros de las comunidades, como practicar deportes, tocar instrumentos y cantar, todo acorde a los "dones" que Dios les ha concedido.

Por su parte, el sacerdote Arquidiocesano manifiesta que existen dos fortalezas principales en su comunidad, inicialmente cada uno de los sacerdotes es orientado en todo momento hacia la búsqueda de conocimiento permanentes y con esto existen apoyo para tener estudios que les permitan ser más preparados para las labores que cumplen de evangelización y como segunda fortaleza que la comunidad a la cual ofrecen el servicio se muestran agradecidas y brindan apoyo a los procesos que el sacerdote quiere liderar en su comunidad. Todo lo mencionado, fue afirmado por cada uno de los miembros al grupo focal, los cuales expresan satisfacción y alegría por seguir sirviendo en sus comunidades "E*l amor y el cariño de la gente cuando les llevamos la palabra de Dios o cuando somos puente para que reciban la eucaristía, solo es muestra del rostro viviente de Dios en* la tierra" "Las labores pastorales que realizamos dentro de la iglesia, se quedan cortas, pero Dios en medio de nuestra pequeñez se hace grande… permitirnos hacer crecer el reino de Dios, me genera alegría, porque todo es para Dios"

Por otro lado los participantes al grupo focal manifestaron en su totalidad, estar de acuerdo con los parámetros establecidos por la iglesia para llevar acabo el estilo de vida consagrada, aun así uno de los participantes expreso que es necesario ser flexible frente a ciertos procesos como: en la cercanía permanente con los miembros de las comunidades, ser más conscientes de la presencia del hermano en la vida individual *"Nuestro hermano, debe ser la principal fortaleza,*

nuestro baluarte, aunque los proceso son individuales, el señor nos llama a vivir en la fraternidad y en la castidad" .

A su vez se afirmó que es necesario darle prioridad a los procesos de aspiración en la vocación religiosa, relacionada directamente con el desconocimiento o ideas erróneas creadas por las personas con relación a la vida religiosa *"la vida religiosa es una vida llena de alegría… vivir en el señor, nos enseña que todo es posible" " No todo el mundo entiende nuestro estilo de vida, pero cada uno tiene su llamado, sin embargo es una vida de servicio y crecimiento personal y espiritual" "Yo buscaba algo, no tenía sentido, pero Jesús calmo mis intranquilidades existenciales y me dio la posibilidad de tener esta vida".*

Otro de los procesos que los participantes muestran no como una insatisfacción con la vida religiosa, pero que es digno de acrecentar es la búsqueda permanente a problemáticas pasajeras o malos entendidos que se puedan presentar dentro de las comunidades respecto a falta de comunicación o diferencias personales *"hay que agotar los medios para dar soluciones efectivas"*. Siendo así el sacerdote arquidiocesano considera que en su mayoría los miembros al grupo focal, han tenido procesos individuales y de comunicación con Dios que les ha permitido ser conscientes de su papel dentro de la iglesia, intentando sentirse satisfecho con las "tareas encomendadas por Dios" "Debemos ser puente de crecimiento para nosotros y para los demás… crecer en la fe, requiere de obediencia y castidad en todo momento".

Por último, uno de los participantes declara que desde su perspectiva personal el matrimonio podría ser una posibilidad en la vida sacerdotal *"El papa realiza esfuerzos por evaluar esa posibilidad… el Señor le dará la sabiduría para determinar lo mejor para sus pastores"* De esta manera se concluye que no todos los participantes se mostraron de acuerdo con esta postura, estableciendo ser una mandato instaurado por Jesucristo desde la instauración de la Iglesia, sin embargo, la obediencia fue el valor que más resaltaron frente a esta posición, adquirida por uno de

los participantes *"Dios nos regala el don de la castidad, esto no significa que no se pueda vivir dentro del matrimonio… pero ha sido el camino que nos ha edificado como iglesia, teniendo en cuenta esta vida ministerial"*

Entre los momentos de la cotidianidad que generan felicidad entre los miembros se determinan los momentos de encuentro personal con Dios, a través de los diferentes rituales practicados como las oraciones de la mañana, de la tarde y de la noche, así como la vivencia de la eucaristía y la misión y la evangelización *"Construir el reino de Dios creo que es lo que más nos genera satisfacción, llegar a los más necesitados y a los jóvenes, niños y ancianos… El amor de Dios es tan grande que nos permite vivir a plenitud el amor al prójimo, a través del servicio".*

Seguidamente, otros momentos establecidos por las comunidades, evidenciados como satisfactorios por los participantes, son actividades relacionados con compartir con los miembros de su comunidad pasatiempos como: practicar deportes (trotar, montar bicicleta, microfútbol) o tener espacios para viajar, conocer nuevos lugares y personas, leer o escuchar música, a su vez tocar instrumentos musicales y cantar generan satisfacción. En su mayoría, expresaron disfrutar de realizar estas actividades, teniendo en cuenta que en algunos momentos serán puestas a disposición de las comunidades como un "Don" para disponerlo al servicio de la comunidad. *" El señor nos regala dones y carismas para gozar de ellos, al momentos de colocarlos a disposición del prójimo"*

Continuando con el grupo focal, los participantes referencian que la mayoría del tiempo no existen situaciones específicas que les generen insatisfacción, sin embargo existen momentos en los cuales el cansancio físico es inevitable, pero la labor pastoral debe seguir, muchos de ellos refieren realizar su labor de "evangelización" en el sector rural de la arquidiócesis, por tanto conlleva esfuerzo físico, pero que no interfiere con la voluntad de llevar la palabra de Dios *"La palabra de Dios, es para todos y es mi labor ser puente de conocimiento y del amor que Dios quiere impartir a sus hijos"" uno escoge el camino porque sabe que es vivible… es posible"*

Por último, durante el grupo focal los participantes manifestaron importante el estudio realizado, dado que esto permite *"el conocimiento de los procesos positivos que se llevan en la iglesia y la labor que realizamos" "Queremos llevar a Dios a todos los lugares y es importante el acompañamiento de los profesionales en psicología para afianzarnos como seres humanos".*

Resultados del Cuestionario Vía De Fortalezas y Virtudes

Cabe mencionar que el cuestionario vía de fortalezas y Virtudes, se desarrolló con el propósito de conocer las principales fortalezas presentadas por las personas objeto de esta investigación, abarcando únicamente el enfoque cualitativo de este cuestionario, evidenciando la necesidad de conocer las fortalezas personales, permitiendo afianzar el proceso de investigación y el objetivo de esta. A continuación, se exponen las fortalezas que se presente con más frecuencia en los participantes y las fortalezas que menos se presentan en la muestra:

Las fortalezas evidenciadas en los sujetos que se presentan con mayor frecuencia son el Humor y la alegría, en donde los participantes se muestran como personas que disfrutan del reír y el bromear, intentando resolver los problemas a través del humor, observan el lado cómico de la vida fácilmente. A su vez muestran poseer la espiritualidad, sentido de propósito y fe como una fortaleza prevaleciente, en cuanto al tener creencias fuertes y coherentes sobre un propósito superior y el significado del universo, los participantes entienden cuál es el rol que juegan en el universo. Acorde a esto, también estas creencias dan forma a las acciones y son una fuente de consuelo para la muestra de investigación.

Por otra parte, la fortaleza de equidad y justicia, se hizo presente en la vida de los participantes, notando que el trato otorgado a las otras personas es un trato justo como propósito permanente, por tanto, las decisiones personales no interfieren en la forma de tratar a las personas, en conclusión, esta fortaleza hace énfasis más allá de las interacciones individuales, refiriéndose a

la relación de los participantes con grupos más amplios como la familia, la comunidad, la nación o el mundo. Por último, la fortaleza que menos presentan los participantes a esta investigación en la capacidad para amar y dejarse amar, esta capacidad consta de valorar las relaciones cercanas con los demás, en particular aquellas en las que compartir y cuidar son recíprocos.

Análisis y Discusión de Resultados

A continuación, se presentan las posturas teóricas, base de esta investigación, con el objetivo de analizar la relación de estas, con la información recolectada a través de la entrevista semiestructurada, grupo focal y vía de fortalezas y virtudes, teniendo en cuenta las coincidencias y diferencias presentadas en la recolección de información con relación al marco teórico.

Para iniciar las personas de vida consagrada presentan un cambio de conductas al momento de entrar a cualquiera que sea la comunidad a la cual ingresan, estas comunidades están determinadas por comportamientos, pensamientos y sentimientos compartidos entre los miembros de las mismas, con relación a esto Rodríguez (2012) afirma que en gran medida el entorno social influye en la conducta de la persona, determinado por la aceptación social que los sujetos esperan recibir con relación a los demás. A su vez Gaviria y Cuadrado (2012) corroboran lo dicho por Rodríguez, ya que, para ellos, las personas se ven influenciadas por estructuras sociales que son representaciones de estatus, poder o instituciones, rituales y tradiciones culturales, en este caso la Iglesia Católica como institución abanderada de rituales y tradiciones culturales.

Por otra parte, las personas de la vida consagrada son participes de actividades como el deporte, las artes o grupos académicos, sin embargo muestran en gran medida una importancia severa por el grupo de escogencia con relación a su vida religiosa, por esto Morales y Moya (2007) refieren que las personas siempre pertenecen a diferentes grupos, pero solo unos cuantos o uno solo, le generan al sujeto un sentimiento de pertinencia, valorado en cuanto al significado emocional que le genera a la persona pertenecer a este grupo y porque alimenta la identificación como persona, determinada por la filiación encontrada con los pensamientos, emociones y conductas ejercidas por el grupo. En este caso la persona se encuentra identificada por el camino la vida religiosa, dado que sus miembros consideran el seguimiento de Jesús como un llamado personal a vivir en el servicio a los demás, además principios como la fe, el amor al prójimo, la evangelización, la vivencia de la castidad y de vida en fraternidad, hacen parte de los pensamientos y vivencias compartidas por los miembros de estas comunidades.

Podía decirse que en gran medida la familia formadora de las personas de la vida consagrada, han cumplido un papel importante en la identificación de estas personas con grupos diferentes a la familia (comunidades religiosas), ya que los familiares, en especial los padres de las personas pertenecientes hoy en día a una comunidad religiosa, han sido educadores en valores como la religiosidad, la importancia del servicio a los demás y además han sido ejemplo de la vivencia de la castidad, ya que en su mayoría son familias nucleares, con énfasis en la vivencia del matrimonio desde este valor.

Es importante mencionar que las comunidades religiosas viven diferentes "Carismas" entre ellos se encuentran: el carisma de la educación, de la oración, del trabajo social-pastoral y de la oración e intercesión, las personas que entran a cada una de estas comunidades tienen la posibilidad de escoger el carisma de su preferencia o aún mejor, el carisma que los identifique y determine para ellos un significado emocional y de pertinencia, en complemento al significado compartido de "Seguir y servir a Jesucristo" . Por tanto, la identidad personal de cada uno, está determinada por la identidad social, debida a la pertinencia a la comunidad religiosa y a los pensamientos y conductas compartidas con los miembros de esta.

En este orden de ideas, Soto (2009) hace mención de los sentimientos positivos o negativos causados por pertenecer a un grupo y en el refuerzo que ocasionan estos sentimientos cuando ya se ha ingresado a una comunidad. Los sentimientos positivos en las comunidades religiosas están determinadas porque cada uno de los miembros se siente en congruencia con las ideas y maneras de comportarse de las personas del grupo y esto afianza en gran medida la satisfacción con la comunidad y el carisma que se ha escogido. Así mismo, los sentimientos negativos se establecen porque las personas no se encuentran relacionadas con los conceptos manejados por los grupos opuestos a su interés, en este caso relacionados con comunidades de otros carismas o de otras religiones.

Con relación a lo anterior, las personas de la vida consagrada encuentran identidad social y personal a través de la coherencia percibida con las concepciones de los miembros de su comunidad religiosa: es digno decir que la gran mayoría de las personas con este estilo de vida han son influenciados por una persona en especial, delegada con el nombre de Líder, para Soto (2001) la persona líder dentro de un grupo es un "agente altamente influyente en la formación de la identidad social" además es un reflejo del grupo y de sus intereses, conductas, fortalezas y normas; conjuntamente tienen fortalezas como la asertividad, la mediación de conflictos y la aceptación social.

De esta manera, la mayoría los participantes de esta investigación se auto-concepcionan como personas líderes y referentes importantes en los procesos que se llevan a cabo dentro de las comunidades, evidenciando que son personas perfiladas con gran experiencia espiritual y religiosa, además de ser hombres y mujeres caracterizados por mediar en los conflictos presentados dentro de sus grupos sociales y con gran aceptación social. Aun así, es congruente decir que el asertividad de los líderes de estos grupos religiosas, se queda corta a la hora de hablar temas importantes desde el área de la sexualidad, respecto a la formación e interpretación adecuada, desde los valores religiosos.

En efecto, gran parte de las personas de la vida consagrada son líderes de estas comunidades, sin embargo, gran parte de ellos se encuentran en su proceso de formación, en este caso los seminaristas. Para Bandura (1982) las personas aprenden roles cognitivos y sociales que moldean las conductas, sin embargo, para que exista un moldeamiento conductual es importante tener un referente o un líder: los líderes de las comunidades religiosas de la arquidiócesis de Nueva Pamplona, son ejemplo a seguir para los individuos objeto de formación, varios de ellos orientan a los seminaristas en su camino de iniciación religiosa y permiten ser puente para tener la convicción de dejar a las familias y a otro grupos sociales, así como de adquirir los valores y los comportamientos encaminados hacia la obediencia, la castidad y la evangelización.

Por su parte, Festiger (1950) afirma que la influencia social de un líder se debe a una evaluación propia en comparación con otras personas, para así reconocerse con las mismas, en este caso, los seminaristas reaccionan ante la figura de autoridad, con base a lo observado, por ejemplo, varios de ellos, asumen vestimenta, vocabulario y maneras sociales de comportarse similares a la de los líderes. Así mismo, comportamientos importantes como llevar una vida en castidad o sin relaciones de pareja, son asumidas por los líderes y, observadas y acogidas por quienes realizan su proceso de formación.

De esta manera Baron y Byrne (1999) refieren "la integración de un grupo depende de la suplencia de una necesidad psicológica, de afecto y de protección", por esto los seminaristas y en general los miembros de las comunidades religiosas generalmente reciben un apoyo personal y espiritual, con relación a acompañantes o guías espirituales que funcionan como prestadores de esta suplencia psicológica en momentos de crisis y mediante asesorías casi diarias con relación a su proceso de crecimientos espiritual y personal

De la misma manera, dentro de las comunidades religiosas se establecen normas como restricción de horarios para orar, realizar actividades de esparcimiento y hasta para visitar a familiares y/o amigos, sin embargo, no todas las comunidades religiosas asumen todos los mismos comportamientos, ya que como Shaw (1986) refiere se determinan ciertas normas que son en gran medida importantes para el grupo.

Sin embargo, dentro de las comunidades religiosas todas las personas de la vida consagrada no toman decisiones en conjunto, si no que siempre existe un líder o cabeza del grupo quien refiere las normas asumidas por los miembros y marca el rumbo de la comunidad. Siendo así se evidencia que miembros de comunidades como las hermanas trovadoras o los hermanos Franciscanos, son flexibles frente a normas como horarios establecidos para momentos de esparcimiento, ya que en su mayoría las actividades realizadas van encaminadas a las artes y los deportes y en comunidades como las hermanas clarisas o de vida en oración las normas son más estrictas, pero en todas las

comunidades el líder (madre superiora, arzobispo, o guía espiritual) es quien establece las pautas de comportamiento frente a diferentes situaciones.

Desde la psicología de la religión se habla de la espiritualidad como una motivación innata de orienta y guía el comportamiento humano en el esfuerzo de construir un sentido más amplio de su significado personal (Skimkim y Etchevers, 2014) Lo anterior, permite evidenciar que, dentro de las comunidades religiosas, las personas manifiestan encontrar sentido a su vida, de acuerdo a las labores realizadas en el ámbito religioso y espiritual.

En referencia a esto, dentro de las comunidades religiosas de mujeres, existe una idea que impera entre las religiosas, dado que todas asumen la vida religiosa, confiando en que la idea de Jesucristo es imagen de esposo, para Muñetones (2009) las comunidades religiosas identifican el símbolo de la cruz como una figura varonil, que expresa protección y cumplimiento del rol de un hombre, siendo así, las religiosas consideran a Cristo como una figura de cuidado, similar a la de un hombre.

Ahora bien, las personas de las comunidades religiosas, no solo asumen comportamientos netamente religiosos, sino que también en su diario vivir incorporan actividades como realizar deportes, artes y de esparcimiento, para Shafanske (2016) la religión es un "potencial preventor en la salud mental" ya que el apoyo social concebido y el afrontamiento religioso, llevan a cabo una función de evitación de conductas negativas o de riesgo como el consumo de alcohol o de drogas, y se evidencia a través de las aplicación de actividades extracurriculares a las establecidas

Con relación a la satisfacción con el pasado, Seligman (2017) menciona que la satisfacción, la complacencia, el perdón y la gratitud hacen parte de las emociones positivas que pueden surgir en las personas con relación a su pasado. De esta manera se entiende que las personas de la vida consagrada, presentan una idea de perdón muy marcada, consecuentemente a la idea establecida por su libro religioso (biblia), en donde se hace mención del perdón como uno de los principios

que rige a un católico y por la percepción de “alivio” generada cuando se perdona así mismo y a las personas que rodearon a los religiosos en su vida pasada. De esta manera la parte religiosa y espiritual imperan en el establecimiento del sentido del perdón; con relación a esto se entiende que en su mayoría una de las fortalezas de los religiosos sería el perdón, sin embargo, no se presentó como la fortaleza más prevaleciente entre las personas de estas comunidades.

Seguidamente, las personas de la vida consagrada se sienten agradecidas con personas que formaron su pasado como amigos, familiares y grupos culturales, ya que fueron sus principales promotores en los aprendizajes adquiridos, así como la experimentación de crisis personales que como ellos mencionan son de carácter existencial- espiritual como “desiertos”. Siendo así, para Pavot y Diener (2013) afirman: la gratitud aumenta el disfrute y la valoración de los sucesos vividos, lo cual ocurre con las personas de la vida consagrada, que observan la historia de su vida, llena de sucesos que permitieron educarse en relación a sus valores y ello les genera gran satisfacción

Continuando con la generación de emociones positivas en los diferentes tiempos de la vida, se presenta la felicidad en el presente, marcada por los placeres y las gratificaciones recibidas, que generan satisfacción en el presente. (Pavot y Diener, 2013) Por tanto, para las personas de la vida religiosa se encuentra satisfacción en su vida presente, determinado por las actividades que realizan diariamente, encontrando la satisfacción de los placeres como la aplicación de actividades de esparcimientos basadas en los deportes, la música, el arte en general y el compartir con personas de su comunidad. A su vez se generan gratificaciones, basadas en esfuerzo, entendiendo que actividades basadas en el servicio al prójimo desde la evangelización y en tareas relacionadas con ayudar a los enfermos, niños y personas de bajos recursos, impartir clases, orar y meditar y llevar la palabra de Dios a quienes más lo necesitan, comprueban la satisfacción de las personas de la vida consagrada.

Sin embargo, aunque exista satisfacción y emociones positivas en el presente, también se pueden generar emociones negativas relacionadas con la duda, respecto al sentido que se las

personas pretenden darle al tiempo presente y que varía en gran medida, teniendo en cuenta las actividades desarrolladas. Por esto, siempre existirá en alguna medida insatisfacción por el presente, establecida por una búsqueda constante del sentido de lo que se hace y de lo que se siente en el tiempo presente, un ejemplo de ello, lo manifiestan la minoría de los participantes, proponiendo una posible mayor satisfacción con el presente, si los hombres de la vida consagrada, pudieran casarse, en especial los sacerdotes Arquidiocesanos, sin embargo, no cobra mayor importancia dentro de las emociones positivas del presente.

También, es importante mencionar como lo refiere (Pavot y Diener,2013) los placeres y las gratificaciones se encuentran conectadas para forjar satisfacción, como condición primordial para que los placeres no se muestren con un sentido banal, si no que ambos se complementen y cumplan su papel en la historia presente de las personas. De esta manera, los religiosos y religiosas necesitan conectar los placeres y las gratificaciones, puesto que en su mayoría los placeres concuerdan con las gratificaciones: por ejemplo, entre los placeres más evidenciados por todos los participantes, se encuentra el tocar un instrumento musical o cantar, y este placer se conecta con la gratificación de entender "el don de la música, entregado por Dios" como una gratificación, aun cuando es un placer; además, las gratificaciones son el resultado de la puesta en habilidad de las habilidades personales.

Así mismo, la felicidad del presente es producto de utilizar de forma efectiva las fortalezas personales (Seligman, 2017). Por esto, las fortalezas de las personas de la vida consagrada evidenciadas en gran medida son el bromear, intentando resolver los problemas a través del humor, observan el lado cómico de la vida fácilmente; a su vez muestran poseer la espiritualidad, sentido de propósito y fe, en cuanto al tener creencias fuertes y coherentes sobre un propósito superior o la idea de Dios, de la misma forma la fortaleza de equidad y justicia.

Estas fortalezas pueden considerarse como parte fundamental para tener satisfacción en el presente, ya que están relacionadas con su estilo de vida religiosa en cuanto al propósito de sentido, fe y espiritualidad, así como el realizar actividades pastorales y sociales que necesitan de Humor,

equidad y justicia; garantizando de esta manera la vivencia de las emociones positivas del presente y asegurando la pertinencia de las fortalezas personales como medio de bienestar psicológico y/o sentimientos de felicidad.

Consecutivamente, para Seligman (2017) las emociones positivas evidenciadas sobre el futuro abarcan la fé, la confianza, la seguridad, la esperanza y el optimismo, por tanto, cabe decir que las personas de la vida consagrada son personas con gran sentido de la fe con un ser superior, y a su vez generan gran confianza hacia el futuro debido a esto. Evidencian esperanza y optimismo orientadas hacia la ilusión de "llegar a la presencia de Dios o al paraíso" así como de "tener la vida en manos de Dios", premisas que generan emociones positivas con relación a su futuro. Pese a esto, expresan gran preocupación por fallar a su proceso de vida consagrada, y por la disminución progresiva de las vocaciones religiosas.

Sin embargo, para Chico (2002) el optimismo y la confianza que sienten las personas, sirven como estrategias de afrontamiento como planificación, reinterpretación positiva, y crecimiento personal, conveniente a esto las personas de la vida consagrada, tienen en mente un proyecto de vida, basado en la adquisición de crecimiento personal, a través de herramientas como la oración y madurez espiritual, así mismo establecen metas arraigas a la adquisición de estudios superiores y el ideal de servir a los demás. En conclusión, realizan esfuerzos diarios e intentan colocar en práctica la alegría y la obediencia como mecanismo para enfrentar el futuro

Seguidamente, la tolerancia a la frustración, resiliencia, afectividad positiva y comunicación asertiva son parte fundamental del acrecentamiento de la Salud mental, refiriendo que para la OMS (2017**)** la salud mental es un estado de bienestar en el cual las personas son conscientes de sus propias capacidades, para afrontar las tensiones normarles de la vida, trabajar de forma productiva y aportar a la comunidad en la cual se maneja. Estos aspectos permiten al sujeto tener funcionalidad y normalidad en las tareas que desarrollan dentro de las comunidades religiosas y en gran medida hacer frente a las situaciones difíciles o estresantes que puedan presentar

En continuidad a lo mencionado anteriormente, la afectividad positiva consiste en un rasgo del ser humano que permite afianzar las emociones positivas con relación a si mismo y hacia los demás (Cantus, 2011)Simultáneamente a ello, las personas de las comunidades religiosas se auto-perciben como líderes, con características como la alegría, el optimismo y la servicialidad, dichas características les permiten relacionarse con las demás personas, entendiendo a los "demás" como los miembros de su comunidad y las personas a las cuales prestan un servicio pastoral, Es decir, presentan una afectividad positiva, permitiendo afianzar las emociones positivas con relación a su presente. De esta manera los religiosos y religiosas buscan espacios que les permitan manejar sus emociones negativas, entre ellos se evidencia, la oración, la meditación o la práctica de actividades extracurriculares.

Por su parte, Muñoz (2005) admite que la persona con tolerancia a la frustración a la sabe responder adecuadamente ante los imprevistos, las interrupciones y los contratiempos que se le presentan en su diario vivir, utilizando estrategias efectivas y tolerando las adversidades presentadas. Ante lo planteado, los miembros de las comunidades religiosas se presentan como personas con alta tolerancia a la frustración cuando se trata de una problemática de ámbito social, contando con herramientas como la oración, meditación y la búsqueda permanente del asertividad como mecanismo para dar solución a los conflictos presentados. En general, la población refiere que situaciones de conflicto de otros caracteres no les generan tanta frustración, como las problemáticas presentadas a nivel social, como la injusticia, la falta de empatía y la primordialidad a la imagen de individualidad.

En este mismo orden, las personas de las comunidades religiosas admiten que cada uno de los sucesos presentados a lo largo de su vida que les generaron mayor malestar psicológico, desde lo social, personal, familiar y religioso- espiritual, han sido puente para generar aprendizajes significativos que proporcionan crecimiento en las áreas anteriormente mencionadas, considerando la intensificación de la fe, la tolerancia, la auto aceptación, el amor hacia el prójimo, y en especial la vocación, como primordiales a la hora de estar situaciones difíciles. De esta manera se evidencia la aplicación de la teoría de Iglesias, (2006) quien manifiesta que la resiliencia implica

al sujeto una adaptación positiva relacionada con la capacidad de transformar los eventos negativos en aprendizajes significativos de carácter positivo.

Por ultimo para las personas de las comunidades religiosas la asertividad consta de escuchar a los otros miembros de la comunidad, entender sus necesidades e intentar encontrar una solución, aun cuando existan diferencias individuales. Pereira (2008) entiende el asertividad como una autoafirmación personal, la capacidad de respetar los derechos propios y los ajenos, y poder expresar de manera apropiada los sentimientos y pensamientos sin producir angustia o agresividad. Por tanto, dentro de las comunidades religiosas se encuentra, que en general existen procesos de asertividad marcados por estrategias como los mediadores o los protocolos de comunicación aprovechados por las personas de la vida religiosa para dar solución a conflictos o comunicarse desde la individualidad. Cabe resalta que el tema de la sexualidad no hace parte de los temas tratados con asertividad dentro de las comunidades religiosas, ya que existe cierta evitación con relación a temas como la masturbación femenina y masculino, la pedofilia, y las relaciones de pareja, aun cuando solo son comentados estos temas a pares y no a orientadores o imágenes de autoridad dentro de las comunidades.

Conclusiones

Teniendo en cuenta, los objetivos (general y específicos), se evidencia cumplimiento de cada uno de ellos, gracias al uso de las técnicas de recolección de información y su efectividad, encaminando la investigación hacia la imparcialidad y la generación de conocimientos. Por esto, entre las conclusiones se evidencian.

La psicología positiva promueve las emociones positivas e incentiva el fortalecimiento de las habilidades y virtudes personales, afianzando procesos de la salud mental y el bienestar psicológico a través de sus pillares fundamentales.

Las emociones positivas en el pasado, presente y futuro, son parte fundamental del bienestar psicológico, ya que la percepción de la satisfacción con la vida en todos sus tiempos, y el generar un significado positivo a cada uno de los acontecimientos de su vida, brindan a la persona un sentimiento de control y de afrontamiento con relación a las emociones negativas que se puedan presentar.

Evidentemente, en la gran mayoría de las personas de la vida consagrada, se presentan emociones negativas, relacionadas con el pecado y con sus consecuencias espirituales, sin embargo, la superación, arrepentimiento y reconciliación con Dios frente a estos pecados, causan un gozo interno, y por tanto la satisfacción con el pasado y sensación de bienestar psicológico.

A su vez, las emociones positivas y negativas están presentes durante todo el transcurso de la vida de las personas, sin embargo, imperan las emociones, que la persona alimente, ligando un significado positivo y de crecimiento personal a todos los acontecimientos de vida

En este orden de ideas, los ejercicios espirituales como la oración, la meditación, y la reflexión acerca de la biblia (libro religioso), permiten hallar sentido a los acontecimientos de la vida religiosa, personal y familiar, puesto que las practicas introspectivas, encausan los pensamientos hacia una visión positiva de los hechos de la vida.

La religiosidad y espiritualidad, funcionan como un mecanismo de prevención de disfuncionalidades en áreas ajuste de la persona, así como en el acrecentamiento de la salud mental, respecto a las emociones positivas percibidas gracias a las estrategias infundadas por la religión para encontrarle sentido a las vivencias de las personas.

La pertinencia a comunidades religiosas también se muestra como un factor importante para evitar conductas de riesgo como consumir alcohol, drogas, presentar enfermedades físicas y además afianza hábitos de vida saludables, ya que en las comunidades se establecen parámetros y normas que rigen el comportamiento hacia el establecimiento del bienestar psicológico, relacionado con las prácticas religiosas y espirituales.

Frente a la idea de Dios y de la llegada una “paraíso” las personas de la vida consagrada generan emociones de optimismo, esperanza y fe, con relación su futuro, ya que este imaginario favorece el sentido de control y previsión positiva del futuro, con relación a estrategias de afrontamiento eficaces.

Así mismo, la madurez espiritual, determina la salud mental de las personas, ya que, a través de esto, la persona tiene mayor capacidad para orientar los sucesos de su vida hacia la satisfacción y las emociones positivas, favoreciendo la percepción de bienestar psicológico de las personas

Con relación a lo anterior, las personas de la vida consagrada tienen proyectos de vida establecidos hacia los estudios superiores, el servicio a los demás con mayor calidad y en el crecimiento personal y espiritual, todo esto permite al sujeto ser optimista frente a su futuro, dado que la planificación cumple un papel importante para el establecimiento de emociones positivas hacia el futuro

En la vida presente de las personas de la vida consagrada, se evidencia gran satisfacción y emociones positivas gracias a la poca trascendencia que tiene el factor dinero dentro de las comunidades, aun cuando este es necesario; lo anterior otorgado por la formación en el voto de pobreza, que ostentan todos los grupos religiosos de la religión católica.

La tolerancia a la frustración, resiliencia, afectividad positiva y comunicación asertiva, son factores de gran trascendencia, ya que determinan conductas funcionales de las personas en sus áreas de ajuste religioso, personal y familiar.

Los procesos de asertividad dentro de las comunidades religiosas se manifiestan en la mayoría de las situaciones para solucionar conflictos o en la toma de decisiones en comunidad, sin embargo, temas como la sexualidad (masturbación, pedofilia y relaciones de pareja) se quedan cortos a la hora de comunicarse a los miembros de la comunidad.

De la misma manera florecen sentimientos positivos en la población de estudio, por haber “dicho si al llamado de Dios”, aun cuando los llamados percibidos por las personas se tornan diferentes, generando así, satisfacción el presente de los religiosos.

La idea de servir a los demás en los trabajos pastorales realizados, desde los diferentes “carismas” de las comunidades como la educación, las artes, las labores eclesiales y la vida en

oración, alimenta la afectividad positiva de las personas de la vida consagrada, generando satisfacción en las relaciones interpersonales y del sentido otorgado a las acciones realizadas.

Además, el apoyo emocional que brindan las personas delegadas para ser "guías espirituales" dentro de las comunidades, juega un nivel importante en la afectividad positiva, ya que no solo se presentan como un apoyo socio- emocional, sino que conjuntamente poseen un ánimo de ser un mecanismo de afrontamiento frente al manejo de emociones de las personas.

Para continuar, los rituales religiosos y las actividades de servicio comunitario, permiten colocar en práctica las fortalezas y virtudes personales, en este caso el sentido de propósito, la fe, la espiritualidad la equidad y la justicia.

Así mismo, las fortalezas de sentido de propósito, fe, espiritualidad, equidad y justicia, son acordes con los estilos de vida que llevan las personas de la vida consagrada, y así mismo el humor y la alegría como fortaleza, refuerza la vivencia de las emociones positivas dentro de las comunidades religiosas.

Actualmente, existe gran déficit en la aspiración de vocaciones religiosas femeninas y masculinas, por procesos de desinformación con relación a la vida consagrada, además de no poseer procesos de selección y motivación adecuados, para los posibles aspirantes.

En general, los líderes de las comunidades religiosas son personas que generalmente representan las ideas de todos los miembros de la comunidad y que además son testimonios de la vivencia de la vida en comunidad.

De esta manera, los líderes son en su mayoría líderes espirituales de los demás miembros de las comunidades y determinan las normas y comportamientos que deben adquirir todos los miembros.

Por otra parte, los votos como la obediencia, la pobreza y la castidad, son normas que ejercen una gran influencia con relación a los comportamientos presentadas por los miembros de las comunidades religiosas

Por último, se concluye que la psicología positiva tiene efectos significativos en las personas, po tanto es diga de estudio y fortalecimiento en cuanto a la intervención psicoterapéutica.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta el contenido y abordaje de esta tesis relacionada con la salud mental de personas con un estilo de vida consagrada, una mirada desde la psicología positiva, se plantean una serie de recomendaciones para tener en cuenta en una próxima investigación done se aborde la religiosidad y la psicología positiva, como herramienta fundamental para el mejoramiento de la salud mental de las personas.

Para una próxima investigación es necesario ampliar la población a otros tipos de comunidades religiosas con el fin de hacer una comparación más profunda, desde el abordaje de la psicología positiva, teniendo en cuenta el carisma de cada comunidad.

Es necesario crear un test o prueba psicológica donde se evalúen los procesos vocacionales a la vida consagrada, para aplicar y orientar a persona que deseen ingresar a las diferentes comunidades religiosas con el fin de evitar la deserción de personas con inquietud vocacional, y así poder afianzar los procesos psicosociales de cada sujeto en el proceso formativo.

Es necesario formar un proceso de intervención psicología, que se pueda orientar en cada una de las personas que pertenecen a las comunidades religiosas, el cuál permita seguir fortaleciendo la calidad de vida desde la salud mental de estas personas, el cual permita mantener las buenas relaciones que se presentan a lo largo de la evangelización.

Fomentar más el estudio sobre la espiritualidad desde una visión psicológica, el cual le permita a la persona mantener un estado positivo en el monto de afrontar las dificultades presentadas en el día a día.

Es necesario generar un proceso de empatía, asertividad y respeto en el momento de abordar esta población para la realización de otras investigaciones, ya que está población refería que en anteriores oportunidades los investigadores no han tenido la mejor actitud frente al trabajo que realizado

Tambien se hace necesario, desarrollar estrategias y estudios desde la psicología positiva que permitan el afianzamiento de la salud mental, en problemáticas como: el consumo de sustancias psicoactivas, pacientes con trastornos, orientación vocacional en las instituciones educativas, conflictos de familas, entre otros.

Se recomienda a las diferentes comunidades religiosa hacer uso de la entrevista semiestructurada planteada en este trabajo de investigación, en su adaptación a las necesidades de las comunidades, con el fin de tener procesos de selección conscientes de la Salud Mental de quienes quisieran ingresar a la comunidad y a su vez mantenerse en ellas.

Así como hay fortalezas y virtudes personales también encontramos las fortalezas grupales, el cual sería un tema de relevancia para afianzar los procesos de psicología social, relacionados con la investigación.

Una recomendación importante es que las comunidades trabajen sobre las fortalezas encontradas de manera que se mantengan, pero también es necesario intensificar en las menos destacadas para garantizar el afianzamiento de la salud mental en las comunidades

Referencias Bibliográficas

Seligman, M. E. (2017). La auténtica felicidad. B DE BOOKS.

Salgado, A. C. (2014). Revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores. *Propósitos y Representaciones*, *2*(1), 121-159.

Rodríguez, Ma. (2006). Afrontamiento del cáncer y sentido de la vida: un estudio empírico y clínico. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid. España.

Simkin, H. (2017). La salud mental en la psicología de la religión y de la espiritualidad. *Revista Científica Arbitrada de La Fundación MenteClara*, *2*(2), 169-204.

Cely, W. M. B. (2013). Pluralización religiosa y cambio social en Colombia. *Theologica Xaveriana*, (175).

Lecaros, V. Religiosas invisibles? Reflexiones sobre las religiosas latinoamericanas a partir del caso peruano. *Mandrágora*, *23*(1), 5-31.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, *5*(1), 15-28.

García, S. (1988, January). la evangelización de América en la legislación general de la orden franciscana en el siglo XvI. In *Actas del II Congreso Internacional sobre los Franciscanos en el Nuevo Mundo siglo XvI. Madrid: Editorial Deimos*.

Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, *27*(1).

Oramas Viera, S. S. (2013). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental.

Calvente, M. G., & Rodríguez, I. M. (2000). El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica. *Aten Primaria, 25*, 181-186.

Andrade, J. A. (2015). *Introducción a la psicología social.* Psicología social y conflicto. Apuntes para la construcción de una psicología social compleja bajo un dispositivo clínico-social. Colombia: FUNDES. https://www.researchgate.net/profile/Jose_Andrade_Salazar/publication/318018883_Introduccion_a_la_psicologia_social_Psicologia_social_y_conflicto_Apuntes_para_la_construccion_de_una_psicologia_social_compleja_bajo_un_dispositivo_clinico-social/links/59555152a6fdcc2569d66d93/Introduccion-a-la-psicologia-social-Psicologia-social-y-conflicto-Apuntes-para-la-construccion-de-una-psicologia-social-compleja-bajo-un-dispositivo-clinico-social.pdf

Astorga, P (2018). *La salud en el ministerio sacerdotal y la vida religiosa 2 edición.* Descargado el 29 de mayo del 2019 por: https://www.academia.edu/36253457/la_salud_en_el_ministerio_sacerdotal_y_la_vida_religiosa_2_edicion

Chan, M (2018). *Plan de acción sobre la salud mental.* Organización Mundial de la Salud. Descargado el 28 de mayo del 2019 por: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf;jsessionid=CA4818F595FCAA363BE23BC6382DF7D3?sequence=1

Gaviria, E y Cuadrado I (2012). *Introducción a la psicología social*. Descargado el 28 de marzo del 2019 por: https://psicuagtab.files.wordpress.com/2012/06/introduccic3b3n-a-la-psicologc3ada-social-edit-sanz-y-torres.pdf

Gestión Integrada para la Salud Mental (2014). *Salud mental, sus trastornos y estigma*. Descargado el 28 de mayo del 2019 por: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf

Navarro, O (2012), *Psicología social: temas, teorías y compromiso social*. Universidad de Antioquia, Colombia. Descargado el 7 de marzo del 2018 por: https://www.researchgate.net/profile/Oscar_Navarro12/publication/316249020_Psicologiasocial_temas_teorias_y_compromiso_social/links/58f7885b0f7e9bfcf93bdd30/Psicologiasocial-temas-teorias-y-compromiso-social.pdf

OMS (Observatorio Nacional de Salud Mental), (2017). *Salud Mental*. Bogotá-Colombia. Descargado el 29 de mayo del 2019 por: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/guia-ross-salud-mental.pdf.

Rodríguez, C (2012), *Psicología Social*. Estado de México, Ed. 1. Descargado el 6 de marzo del 2018por: http://fundacionortizavila.com/descargar/340/bc67b32d67716a4ee6dcfbc77e0ef173

Salgado, A (2014). *Revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores*. Vol. 2, N° 1: pp.121-159.Universidad Marcelino Champagnat, Lima, Perú. Descargado el 28 de mayo del 2019 por: file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-RevisionDeEstudiosEmpiricosSobreElImpactoDeLaRelig-5475193.pdf

Simkin H. (2017). *La salud mental en la psicología de la religión y de la espiritualidad.* Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara, 2(2), 169-204. Descargado el 29 de mayo del 2019 por: file:///C:/Users/User/Downloads/33-110-7-PB.pdf

Muñoz, A. (2005). La baja tolerancia a la frustración. *Extraído el*, *20*.

Iglesias, E. B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, *11*(3), 125-146.

Cantus, D. S. (2011). Afectividad positiva y salud. *Enfermería Global*, *10*(4).

Morales, J. F., & Moya, M. (2007). Definición de Psicología social integrada. *JF Morales, M. Moya, E. Gaviria e I. Cuadrado–Compiladores (2007) Psicología Social*.

Diener,E,:Emons, R.; Larsen, R & Griffin,S, The satisfaction with life scale, Journal of personality assesment,

Pereira, M. L. N. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas/Adequate human relationships through an assertive conducts and communication. *Actualidades investigativas en educación*, *8*(1).

Meneses, B. (2007). NTIC, Interacción Y Aprendizaje en la Universidad. UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI. Recuperado el 7 de noviembre del 2018, de: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8929/portadaindice.pdf?sequence=36&isAllowed=y Bandura, A., & Rivière, Á. (1982). Aprendizaje SOCIAL. Teoría del aprendizaje social.

Jung, C. G. (2011). Psicologia e religião. Editora Vozes Limitada.

Muñetones, E. A. A. (2009). Psicologia y religión. Dos miradas particulares de un fenómeno: el hombre. *Poiésis*, *9*(18).

Mankeliunas, M. V. (1957). Introducción a la psicología de la religiosidad. *Revista Colombiana de Psicología*, *2*(2), 153-203.

Gomez Gutierrez, M. A., Pulido Molina, J. P., & Roa Gutierrez, J. M. (2014). Metodologías aplicadas para mejorar la calidad de vida en personas de con discapacidad intelectual (retardo mental) (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Soto, J. (2001). Psicología social. Cinta de Moebio. Revista de Epistemología de Ciencias Sociales, (10).

González Valdés, T. L. (2004). Las creencias religiosas y su relación con el proceso salud-enfermedad. Revista electrónica de psicología Iztacala, 7(2).

Apéndices

Apéndice 1. Entrevista Semi-estructurada

FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Salud Mental de Personas de la Vida Consagrada. Una Mirada Desde La Psicología Positiva

Entrevista Semiestructurada

Nombre de los estudiantes: *Diana Carolina Rozo Calderon y Elkin Omar Rincon Villamizar*

Expertos: Nubia Rivera, Diana Velandia y Elsy Vaca

SATISFACCION CON EL PASADO (satisfacción con la vida, gratitud, sentido del perdón)	¿Qué le genera satisfacción en relación a la historia de su vida? ¿En qué momentos de su vida cree que ha perdonado? ¿De qué manera usted le ha sacado provecho a los acontecimientos negativos por los que ha transcurrido en su vida? ¿Cómo fue su llamado a la vida consagrada? ¿Qué le gustaría cambiar de su pasado?

FELICIDAD EN EL PRESENTE (PLACERES Y GRATIFICACIONES).	¿Qué actividades disfruta realizar en el presente? ¿Qué disfruta al compartir con las personas? ¿Qué es lo que más disfruta de su vida diaria? ¿Qué sentimientos son más frecuentes en su presente?
OPTIMISMO SOBRE EL FUTURO (esperanza, seguridad, optimismo, fe)	¿Qué cambios cree usted que tendrá su futuro? ¿Qué será lo más difícil que pueda enfrentar en el futuro? ¿Qué le genera confianza con respecto a su futuro? ¿Qué razones encuentra usted para confiar en su futuro? ¿Qué características personales cree usted que posee para enfrentarse al futuro?
AFECTIVIDAD POSITIVA	¿Qué es lo que más le cuesta de relacionarse con las personas? ¿Cómo se siente al compartir con las personas? ¿Qué imagen tiene de usted mismo? ¿Qué percepción cree que los demás tienen de usted? ¿Cómo maneja sus emociones?
TOLERANCIA A LA FRUSTRACION Y RESILIENCIA	¿usted qué hace frente a situaciones de conflicto? ¿Qué ha aprendido de las situaciones difíciles de su vida? ¿Cómo puede sacar provecho a los acontecimientos de su vida? ¿Qué situaciones cree que no podría tolerar? ¿Cómo hace para que sus propios problemas y retos no afecten su vida diaria?
COMUNICACIÓN ASERTIVA	¿Para usted qué es ser asertivo? ¿Cómo son los procesos de comunicación con los miembros de su comunidad?

	¿Qué situaciones, procesos o cosas le cuestan comunicar a los miembros de su comunidad? ¿En qué momentos considera que usted no es asertivo? ¿Cuándo presenta problemas o dificultades como los enfrenta?

Observaciones:_____
_____
_____

En consecuencia, el instrumento puede ser aplicado

_____

Firma del experto

Apéndice 2. Entrevista Grupo Focal

FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Salud Mental de Personas de la Vida Consagrada. Una Mirada Desde La Psicología Positiva

Entrevista Grupo Focal

Nombre de los estudiantes: *Diana Carolina Rozo Calderón y Elkin Omar Rincón Villamizar*

Expertos: Nubia Rivera, Diana Velandia y Elsy Vaca

1. objetivos

Objetivo de la investigación
Describir el estado de salud mental de personas con un estilo de vida consagrada de la ciudad de Pamplona, a través de una investigación cualitativa que permita el conocimiento de los procesos psicológicos de las comunidades, personas con edades comprendidas entre20 y 50 años, a través de una investigación de corte cualitativo que permita el fortalecimiento de la salud mental
Objetivo del grupo focal
Definir la salud mental, desde el enfoque de la psicología positiva, que existe dentro las comunidades, con relación a la vivencia en comunidad, bienestar psicológico en la comunidad y satisfacción con la experiencia religiosa.

2. identificación del moderador

Nombre del moderador
Nombre del observador

3. participantes

Lista de asistentes a grupo focal	
1	
2	
3	
4	
5	
6	

4. preguntas

Preguntas grupo focal	
1	¿Qué situaciones de su vida le han hecho pensar querer retirarse de la vida consagrada?
2	¿Cuáles son las fortalezas que poseen los miembros de las comunidades religiosas?
3	¿Con que aspectos de la vida consagrada no está de acuerdo?
4	¿Qué momentos de su cotidianidad le generan felicidad?
5.	¿Qué momentos de su cotidianidad le generan insatisfacción?

Observaciones:_____
_____
_____

En consecuencia, el instrumento puede ser aplicado

_____

Firma del experto

Apéndice 3. Consentimiento Informado Entrevista Semi-estructurada.

Pamplona, julio de 2019.

Universidad de Pamplona Norte De Santander.

Departamento de Psicología

Consentimiento Informado entrevista semiestructurada.

Fecha: _____

Yo_____, con documento de identidad C.C.____ otro___ cual____ No._____, certifico que he sido informad(@) con claridad y veracidad, con respecto al ejercicio académico de los estudiantes Elkin Omar Rincón Villamizar con documento de identidad C.C 88034716 y Diana Carolina Rozo Calderón identificada con C.C 1094279451, al cual me ha invitado a participar del proyecto de investigación tipo tesis relacionada a la "SALUD MENTAL DE PERSONAS CON UN ESTILO DE LA VIDA CONSAGRADA, UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGIA POSITIVA", dejando claro que la información recibida no será publicada en redes sociales, ni se expondrá en otro contexto que no sea competente al proceso académico de la universidad de pamplona, manteniendo total confidencialidad de esta información y de los datos personales de los participante con fin de salvaguardar la integridad de las personas y el buen funcionamiento de cada comunidad religiosa.

Este formato es válido para la aplicación de una entreviste semiestructurada el cual está dirigida a personas de la vida consagrada de la religión católica, pertenecientes a la Arquidiócesis de Nueva Pamplona, y que además presenten una edad entre los 20 a los 50 años. Tiendo como objetivo Conocer la Salud mental que presentan las personas con las características anteriormente

mencionadas. A través de una investigación de corte cualitativo, que permita el fortalecimiento de la Salud mental dentro de las comunidades.

_____

Firma del participante.

Apéndice 4. Consentimiento Informado Entrevista Grupo Focal

Pamplona, julio de 2019

Universidad de Pamplona Norte De Santander

Departamento de Psicología

Consentimiento Informado grupo focal.

Fecha: _____

Yo_____, con documento de identidad C.C.____ otro___ cual____ No._____, certifico que he sido informad(@) con claridad y veracidad, con respecto al ejercicio académico de los estudiantes Elkin Omar Rincón Villamizar con documento de identidad C.C 88034716 y Diana Carolina Rozo Calderón identificada con C.C 1094279451, al cual me ha invitado a participar del proyecto de investigación tipo tesis relacionada a la "*SALUD MENTAL DE PERSONAS CON UN ESTILO DE LA VIDA CONSAGRADA, UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGIA POSITIVA*", dejando claro que la información recibida no será publicada en redes sociales, ni se expondrá en otro contexto que no sea competente al proceso académico de la universidad de pamplona, manteniendo total confidencialidad de esta información y de los datos personales de los participante con fin de salvaguardar la integridad de las personas y el buen funcionamiento de cada comunidad religiosa.

Este formato es válido para el desarrollo del grupo focal con el fin de definir la salud mental, desde el enfoque de la psicología positiva, que existe dentro las comunidades, con relación a la vivencia en comunidad, bienestar psicológico y la satisfacción con la experiencia religiosa.

_____
Firma del participante.

Apéndice 5. Formato Consentimiento Informado Vía de Fortalezas y Virtudes

Pamplona, julio de 2019

Universidad de Pamplona Norte De Santander

Departamento de Psicología

Consentimiento Informado Vía de Fortalezas y Virtudes

Fecha: _____

Yo_____, con documento de identidad C.C.____ otro___ cual____ No._____, certifico que he sido informad(@) con claridad y veracidad, con respecto al ejercicio académico de los estudiantes Elkin Omar Rincón Villamizar con documento de identidad C.C 88034716 y Diana Carolina Rozo Calderón identificada con C.C 1094279451, al cual me ha invitado a participar del proyecto de investigación tipo tesis relacionada a la "*SALUD MENTAL DE PERSONAS CON UN ESTILO DE LA VIDA CONSAGRADA, UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGIA POSITIVA*", dejando claro que la información recibida no será publicada en redes sociales, ni se expondrá en otro contexto que no sea competente al proceso académico de la universidad de pamplona, manteniendo total confidencialidad de esta información y de los datos personales de los participante con fin de salvaguardar la integridad de las personas y el buen funcionamiento de cada comunidad religiosa.

Este formato es válido para la aplicación del Cuestionario Vía de Fortalezas Personales que está referido a aquellas capacidades que pueden adquirirse a través de la voluntad, el cuales está representada en rasgos positivos de la personalidad, este es un cuestionario de 240 ítems con 5

posibles respuestas cada uno, que mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas y virtudes que han sido desarrolladas con el transcurrir del tiempo.

_____

Firma del participante.