

**Factores determinantes en el bienestar psicológico de una comunidad religiosa ubicada en  
la Ceja, Antioquia**

Daicy Paola Rey Bayona

Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Arte y Humanidades ECSAH

Maestría en Psicología comunitaria

2021

**Factores determinantes en el bienestar psicológico de una comunidad religiosa ubicada en  
la Ceja, Antioquia**

Daicy Paola Rey Bayona

Asesora:

Ps. Trinidad Camacho Bello

Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Arte y Humanidades ECSAH

Maestría en Psicología comunitaria

2021

## Resumen

Este estudio titulado “Factores determinantes en el bienestar psicológico de una comunidad religiosa ubicada en la Ceja, Antioquia”, surge por el deseo de intentar dar respuesta y brindar herramientas para vivir una consagración que conlleve una mayor plenitud, no desde la escatología, sino desde la vivencia de día a día que implica una relación con Dios, con la comunidad religiosa y con los demás beneficiarios de una actividad apostólica específica, esta investigación se llevó a cabo con una comunidad religiosa, ubicada en la Ceja, Antioquia en el año 2021.

Esta investigación se realiza con un enfoque cualitativo, de tipo exploratorio, ya que este se orienta a profundizar en un aspecto poco estudiado dentro de Psicología comunitaria y que se considera puede ayudar a ahondar en la importancia de determinar los factores que favorecen y no favorecen el bienestar psicológico en dicha comunidad religiosa, implementando como técnicas de recolección de datos, la entrevista y el cuestionario, los cuales se considera, darán profundización al tema, a través del uso de preguntas acertadas y concretas.

Se realizó el análisis de la información con base en las siguientes categorías: escenarios y prácticas, bienestar y comunidad. Con base en el análisis de las entrevistas y el cuestionario, se pudo evidenciar que en la vida religiosa existen factores que favorecen la vivencia de bienestar psicológico desde su estructura y organización, pero que también existen factores subjetivos que impiden la vivencia de bienestar y que requieren ser estudiados desde el orden físico, psicológico y comunitario y que afectan la calidad y el sentido de vida, de manera que se pueda disminuir su incidencia en la vivencia plena de una vida consagrada.

Palabras claves: Bienestar, vida consagrada, comunidad

## Abstract

This study entitled "Determining factors in the psychological well-being of a religious community located in La Ceja, Antioquia", arises from the desire to try to respond and provide tools to live a consecration that entails greater fullness, not from eschatology, but from the day-to-day experience that implies a relationship with God, with the religious community and with the other beneficiaries of a specific apostolic activity, this research was carried out with a religious community, located in La Ceja, Antioquia in the year 2021.

This research is carried out with a qualitative, exploratory approach, since this is aimed at deepening an aspect little studied within Community Psychology and which is considered can help to delve into the importance of determining the factors that favor and do not favor the psychological well-being in said religious community, implementing as data collection techniques, the interview and the questionnaire, which is considered, will deepen the subject, through the use of correct and concrete questions.

The information analysis was carried out based on the following categories: spaces and contexts, well-being and community. Based on the analysis of the interviews and the questionnaire, it was shown that in religious life there are factors that favor the experience of psychological well-being from its structure and organization, but that there are also subjective factors that prevent the experience of well-being and that require be studied from the physical, psychological and community order and that affect the quality and meaning of life, so that their incidence in the full experience of a consecrated life can be reduced.

Keywords: well-being, consecrated life, community

## Contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>9</b>
<b>Planteamiento del problema .....</b>	<b>10</b>
<b>Pregunta de investigación.....</b>	<b>15</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>16</b>
OBJETIVO GENERAL .....	16
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	16
<b>Justificación.....</b>	<b>17</b>
<b>Marco conceptual.....</b>	<b>19</b>
BIENESTAR .....	19
<i>bienestar físico</i> .....	21
<i>bienestar psicológico</i> .....	24
<i>bienestar espiritual</i> .....	27
COMUNIDAD RELIGIOSA .....	29
<b>Marco teórico .....</b>	<b>32</b>
<b>Diseño metodológico .....</b>	<b>47</b>
ALCANCE DEL ESTUDIO .....	48
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN .....	49
TÉCNICAS .....	50
<i>entrevista</i> .....	50
<i>cuestionario</i> .....	51

<b>Resultados</b> .....	<b>52</b>
LOS ESCENARIOS Y PRÁCTICAS DE BIENESTAR EN LA VIDA COMUNITARIA .....	52
PERCEPCIÓN DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA COMUNIDAD RELIGIOSA .....	56
FACTORES QUE DETERMINAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA COMUNIDAD.....	67
<b>Discusión</b> .....	<b>71</b>
<b>Conclusiones</b> .....	<b>74</b>
<b>Recomendaciones</b> .....	<b>76</b>
<b>Referencias</b> .....	<b>77</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>83</b>

## Lista de tablas

LISTA DE TABLAS.....	7
TABLA 1 .....	56
TABLA 2 .....	57
TABLA 3 .....	59
TABLA 4 .....	61
TABLA 5 .....	62
TABLA. 6 .....	64
TABLA 7 .....	65

## Lista de imágenes

IMAGEN 1 .....	55
IMAGEN 2 .....	67
IMAGEN 3 .....	69



## Introducción

La vida consagrada es un estado de vida que muchas personas eligen para realizar su ideal de vida desde el servicio y la entrega a los demás. La felicidad que se busca experimentar frente a la opción vocacional es una construcción de vida que se realiza no en solitario, sino teniendo como ideal una vida compartida. En el caso de la vida consagrada, la comunidad religiosa a la cual se integran los religiosos, en su mayoría, constituye ese ambiente ideal para desarrollar la propia vida y la misión encomendada. La incidencia de la vivencia comunitaria en la percepción de bienestar psicológico en la vida consagrada es un interrogante aún, porque se percibe que también las percepciones subjetivas de la propia vida, inciden en la manera de interactuar dentro de la vida consagrada. La espiritualidad que se desarrolla dentro del ambiente de consagración no se desarrolla de manera satisfactoria, si no se garantiza un bienestar psicológico de las personas que pertenecen a la comunidad, ya que este tiene relación con la calidad de vida de los consagrados, su salud y su bienestar.

Es por esto, que el presente trabajo tiene como fin, identificar aquellos factores que garantizan y favorecen el bienestar psicológico dentro de una comunidad religiosa y por ende en cada uno de sus miembros, y aquellos que no lo favorecen y se vuelven un impedimento para vivir con verdadero sentido y plenitud la opción vocacional y así proyectarla a nivel pastoral. Para el desarrollo de esta investigación se tienen en cuenta algunos conceptos y teorías referentes a bienestar psicológico y comunidad desde el ámbito de la consagración religiosa para poder dar respuesta a la pregunta de investigación y alcanzar los objetivos propuestos, de manera que pueda ser un aporte a futuras investigaciones que permitan favorecer la cultura de bienestar psicológico dentro de la vida religiosa, en pro de un mejor servicio pastoral y de acompañamiento a comunidades.

## Planteamiento del problema

Después de vivir en una comunidad religiosa, es evidente que la vida consagrada se puede catalogar como una vida tranquila, no exenta de dificultades propias de la interacción entre seres humanos, que ayuda a crecer y aprender cada vez más sobre el arte de vivir desde unos parámetros propios marcados por la pertenencia a una religión. “La vida consagrada, enraizada profundamente en los ejemplos y enseñanzas de Cristo el Señor, es un don de Dios Padre a su Iglesia por medio del Espíritu” afirma la exhortación apostólica de Juan Pablo II *Vita Consecrata* (V.C.) en el numeral 1. Es una opción de vida que se enfrenta con luchas internas propias de personas que se perciben desde su humanidad y límite como cualquier persona.

Por tanto, este hecho hace pensar, que entenderse a sí mismo y a los demás es algo muy difícil, que no excluye la vida religiosa, como se afirma “Las comunidades, por tanto, no pueden evitar todos los conflictos” (VFC, 26). Por lo tanto, es necesario evidenciar la importancia que tiene la vivencia del bienestar psicológico, los factores que lo favorecen y los que no, dentro de una comunidad específica de la Ceja- Antioquia, ya que, dentro de ella se dan interacciones que competen a realidades muy subjetivas y que se entienden desde las historias particulares de cada persona que compone la comunidad, lo cual influye y favorece la vivencia comunitaria o genera malestar dentro de la misma.

Es por esto, que se entiende la intencionalidad del presente trabajo en el deseo de profundizar en “la mutua influencia que existe entre el sujeto y el grupo, y del grupo en el sujeto”, tal como se indica en los lineamientos para elaborar un trabajo de grado de la UNAD, explorando la realidad identificando las ayudas y cuestionando los conflictos que se presentan para pensar en estrategias de conocimiento personal y del entorno dentro del contexto de

consagración, de manera que esta opción de vida sea más plena y la vivencia comunitaria favorezca el bienestar. Es también significativo reconocer que dentro de las bases propias de la vida religiosa, se cree en algunos ejercicios que ponen de relieve la intención de generar una concepción o creencia en la negación total del ser y en ejercicios de ascetismo que no favorecen, en algunas ocasiones, que la persona se desenvuelva sanamente desde una opción de consagración hecha con libertad, ya que la falta de bienestar psicológico se ve a veces reforzado por prácticas de autodesprecio y poca valoración de sí.

Ahora bien, detenerse a pensar que la influencia que tiene el bienestar psicológico como un factor que favorece de la vivencia comunitaria dentro de la vida consagrada, sugiere cuestionar no sólo la vivencia personal y subjetiva de las religiosas, sino las relaciones e interacciones que se tejen dentro y entre la comunidad y sus integrantes, así como la valoración del sentido de comunidad que permite una conexión y filiación ante un proyecto de vida común que implica participación y conciencia de una identidad colectiva que se no se encuentra exenta de dificultades y conflictos.

Como es natural, a lo largo de los años y a medida que se avanza de una etapa a otra (pre-noviado, noviciado, juniorado- consagración perpetua) la experiencia de Dios se va consolidando y la experiencia comunitaria se va configurando desde un ideal como ruta de camino, pero que se enfrenta con las dificultades propias de experiencias subjetivas, de incomprendiones y desaciertos, pero también de satisfacción ante la posibilidad de vivir desde el altruismo.

Es importante tener muy presente también, que cada persona tiene historias de vida, desde diferentes realidades sociales, contextos familiares desiguales y configuración de valores

propios de su procedencia geográfica y ambientes sociales, es decir, cada una tiene orígenes diversos, que hacen necesario la búsqueda de condiciones que permitan obtener la cohesión dentro de la comunidad. Tener en cuenta la importancia de valorar el bienestar psicológico en la consagración, puede ayudar a generar una sana cohesión, que favorezca la convivencia comunitaria y tener una mayor eficacia en la consecución del ideal apostólico.

Sin embargo, dentro del contexto religioso, se percibe que profundizar en temáticas de bienestar, todavía puede considerarse temas que no se han abordado lo necesario, por lo cual se considera, que ahondar en este tema permite también relacionar la falta de bienestar psicológico con episodios de somatización, la cual según Harold Muñoz del servicio de Psiquiatría, Hospital Militar Central, Bogotá, es un “proceso mediante el cual las personas experimentan y expresan malestar emocional a través de síntomas físicos” y que se presenta como un reto para la medicina tradicional. Es tan delicada la situación, que las personas orgánicamente se afectan, y pueden enfermarse debido a que no saben afrontar de una manera adecuada. En el caso de las personas consagradas se puede dar al afrontar las situaciones del día a día, oración, trabajo, vida comunitaria, tiempo libre, situaciones familiares, entre otros, y todo lo que esto conlleva de relaciones humanas e interacciones que implican un manejo de comunicación asertiva, la cual se puede ver afectada y de relación desde su opción concreta de vida comunitaria y servicio, basada en los valores del Evangelio.

Teniendo en cuenta de la intencionalidad del trabajo de abordar el Bienestar Psicológico desde la experiencia comunitaria, es importante recordar a Maritza Montero, quien expresa que “la comunidad es también el escenario de la construcción de relaciones humanas y valores interpersonales vinculados al conocimiento de los y las demás, a la conciencia del colectivo y de una situación de vida compartida, así como a la búsqueda de cambio social a través de la

organización y la cohesión social (Montero, 2004; Sánchez, 2007).” Situaciones personales pueden interferir y permear el bienestar psicológico de una comunidad porque cada persona es una historia, un contexto, una educación, una forma de ver la vida y entrar en interacción supone conflicto, por lo que se necesita tomar conciencia para descubrir los puntos de encuentro y abrirnos a la escucha de los demás.

Si bien es cierto, todo trabajo que tenga relación con Psicología Comunitaria debe tener claro su papel de generador de cambio social y evidenciar un compromiso social, se considera que el religioso o la religiosa es un agente acompañante y transformador de comunidades y por ende una persona con gran capacidad de impacto social, de ahí la importancia de centrar el interés de este trabajo en la sana vivencia comunitaria, partiendo del bienestar psicológico, es decir, que si se facilita la vivencia de una sana consagración se puede favorecer el trabajo social en diferentes contextos de misión y generar transformación social, no exenta de dificultades pero sí entendiendo la influencia de las necesidades personales, relacionales y colectivas en la búsqueda del bienestar.(Montero, 2001)

Teniendo en cuenta lo anterior, una vida comunitaria que contribuye a vivir una vida en plenitud y los diferentes recursos que se brindan desde la organización interna de una comunidad para favorecer el crecimiento humano, espiritual, psicológico y social de una persona, se considera pertinente buscar y explorar en cómo favorecer y mantener la armonía dentro de la comunidad religiosa, así como, reconocer los distintos escenarios en los que se desarrolla la vida consagrada en su cotidianidad y las prácticas que pueden ayudar a vivir con mayor fidelidad, compromiso y responsabilidad la vocación especial de consagración a Dios y al servicio de los demás como fuente de bienestar en las religiosas de la comunidad que se va a abordar.

Es prudente advertir que, la documentación sobre el tema no es abundante. Se pretende es realizar una aproximación de lo que puede generar un adecuado bienestar a nivel psicológico dentro de la comunidad religiosa. Es por esto, que la propuesta de investigación está orientada a realizar un proyecto de investigación sobre los factores que pueden favorecer el bienestar psicológico dentro de una comunidad religiosa y aquellos que se convierten en fuente de malestar generando un impacto en la consagración.

De igual manera, es importante tomar en cuenta las orientaciones de Maritza Montero sobre lo que significa de pertenecer a una comunidad, pues “las palabras compromiso y comunidad casi siempre van unidas, sobre todo cuando se habla del trabajo comunitario. A menudo escuchamos que es necesario comprometerse con dicho trabajo, o con los objetivos y las metas de la comunidad. O bien, se dice que alguien carece de compromiso o que estaba o no estaba comprometido con lo que se hacía. El compromiso asume así visos de cualidad, de virtud, de condición necesaria para trabajar en, con y para la comunidad. (Montero,2004)

### **Pregunta de investigación**

Debido a todo lo anterior, se plantea un problema de estudio que pueda aportar y contribuir al desarrollo de la Psicología comunitaria dentro de un contexto religioso y comunitario, que aporte a las personas consagradas, una visión de la importancia de ser personas conscientes y dispuestas a asumir la misión por lo cual se opta. Por tanto, las preguntas que orientan esta investigación son:

¿Cuáles son los factores que afectan el bienestar psicológico y cómo conservarlo a través de prácticas que favorezcan los vínculos dentro de una comunidad religiosa?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar los factores que pueden contribuir al bienestar psicológico en una comunidad religiosa ubicada en la ceja, Antioquia

### **Objetivos específicos**

Profundizar en las prácticas y escenarios comunitarios que ayudan a favorecer el bienestar psicológico de la comunidad.

Establecer elementos que permitan fortalecer la percepción de bienestar psicológico en la comunidad religiosa a partir de su interacción cotidiana.

Identificar los factores que determinan el bienestar psicológico en la comunidad.



## Justificación

Teniendo como base una comunidad religiosa y la importancia de valorar el bienestar psicológico de las personas consagradas en una comunidad religiosa, el presente trabajo pretende rescatar los escenarios y prácticas cotidianas, que determinan y que ayudan al desarrollo de la vocación de una manera más plenificante y de mejor servicio a la comunidad.

En efecto, lo que motiva a poner el interés en esta problemática, que tiene como objetivo evaluar y examinar la relación que existe entre bienestar psicológico y la vivencia comunitaria, está dada por el aumento en las crisis dentro de una comunidad religiosa que llevan en ocasiones a la deserción o a tener una baja calidad de vida debido a la somatización, proceso mental, emocional y conductual por el cual las personas responden a situaciones vitales estresantes, desarrollando y expresando diversos síntomas físicos, o también se presenta la no elaboración de procesos internos de integración que afectan la salud mental y física de quien ha consagrado su vida a Dios y a los demás, y que por ende tiene un impacto que afecta las relaciones y el sentido de comunidad. Por eso, cabe resaltar que esta opción vocacional es un camino de relaciones que ayudan a tejer estructuras de servicio y apostolado dentro de una comunidad religiosa, un auténtico «camino del éxodo», caracterizado por ser un tiempo de entusiasmo y de audacia, de invención y de fidelidad creativa, pero también de certezas frágiles, de improvisaciones y desilusiones amargas”, afirma el Papa Francisco en su carta circular a los consagrados y consagradas “Escrutad”.

En la exploración de documentos eclesiales y extra eclesiales sobre el tema del bienestar psicológico en la vida consagrada es escaso, a lo mejor, porque no se ha reconocido que la fecundidad de la vida consagrada está en la capacidad de irradiar plenitud de vida y en ser instrumentos de evangelización y cercanía para cuantos le rodean, independientemente de la

misión que se realice. Y esta conciencia debe partir desde la formación inicial, ya que «la renovación de los institutos depende principalmente de la formación de sus miembros» (Perfectae caritatis, 18)

En conclusión, la pertinencia de este estudio está dada por su carácter comunitario, ya que se ajusta a los lineamientos dados por la Universidad dentro de un contexto comunitario y atender una problemática enmarcada en la vida religiosa y ser orientada para favorecer el compromiso social que cada consagrado tiene desde su misión para impactar la familia y grupos. Para la universidad sería una oportunidad para abrir la posibilidad a un nuevo diálogo de aplicación de la psicología comunitaria, en un contexto diferente y muy particular como lo es, el contexto de la vida religiosa desde el conocimiento mutuo y la interacción entre personas de diferentes lugares, edades y personalidades, pero con un mismo interés común. Es por ello que se considera necesario pensar en la importancia de fortalecer el bienestar psicológico en las consagradas de esta comunidad de la Ceja para impulsar el interés investigativo en este tema.

## **Marco conceptual**

A continuación, se presenta el marco conceptual, ya que se considera pertinente no dejar de lado los aportes realizados por otros autores acerca del bienestar y sus diferentes enfoques, al tiempo que puedan ayudar en la identificación de los factores que pueden afectar el bienestar psicológico en una comunidad. Los conceptos que se consideran son el bienestar, y dentro de este, el bienestar físico, el bienestar psicológico, el bienestar espiritual, y los estatutos que enmarcan esta realidad dentro la vida consagrada en una comunidad.

### **Bienestar**

Dentro de los deseos más profundos que experimenta el ser humano, es el deseo de estar bien, es decir, de tener hasta donde sea posible sentir bienestar. La OMS (2014) nos indica que hablar de bienestar lleva necesariamente a hablar de salud, de manera especial, si consideramos la definición de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Domínguez, Ibarra, 2017). Por tal motivo, se relaciona que el bienestar está ligado al concepto de salud, pero que esta salud, no es solamente física, sino también, psicológica, relacional, espiritual.

Añádase pues, a este concepto de bienestar, otros, que se han ido dando desde distintas disciplinas de la ciencia. Por ejemplo, un concepto con el cual se suele homologar el bienestar es la felicidad, ya que, desde la perspectiva filosófica se aborda este tema. Para Sócrates el bienestar estaba relacionado con “el arte del buen vivir” el cual implica “comportarse bien” desde el punto de vista ético. Esto quiere decir, que lo esencial del ser humano es pensar, reflexionar, y por ende vivir de manera virtuosa, de esa forma, podrá desplegar al máximo estas características. (Latorre, 2019) Pensadores posteriores a Sócrates definieron dos corrientes filosóficas que profundizan en

este tema de la felicidad. Desde el hedonismo, Epicureo consideraba que la felicidad consistía en la satisfacción inmediata de los deseos y en la suma de los momentos placenteros. Por otro lado, para el pensador estoico Epícteto, “una vida que no sea evaluada no merece ser vivida” de ahí, que pone el énfasis en la importancia trascendental que debía estar centrada en la razón, en el control de nuestras reacciones y emociones para aceptar lo que no podemos controlar.

(Domínguez, Ibarra, 2017)

Por otro lado, psicólogos como Daniel Goleman (2012), afirma en cuanto al bienestar que las personas que prosperan en la vida, tienen al menos relaciones positivas en su vida, un trabajo gratificante y consideran que su existencia tiene sentido, y experimentan al menos tres acontecimientos emocionales positivos por cada uno negativo” (Domínguez, Ibarra, 2017). Lo cual indica que es la capacidad de ser empáticos con los demás lo que genera bienestar.

Por todo lo anterior, se entiende que bienestar es un estado que permite al ser humano experimentar la plenitud por medio del disfrute y la conciencia de sentirse bien, despertando sentimientos de gratitud, que según el investigador Park Peterson significa estar conscientes de lo bueno que ocurre en nuestra vida. (Domínguez, Ibarra, 2017)

A este propósito, es bueno tener claro, de que el bienestar se ve desde dos corrientes que son el hedonismo y la eudaimonia. El hedonismo según Kahneman, (2000) define el bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo” y por otro lado “la eudaimonia según Ryan, Huta & Deci, 2008, se refiere a vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos” (Vásquez, Hervás, Rahona, Gómez, 2009)

Como la finalidad del presente trabajo es identificar los factores que no favorecen el bienestar psicológico dentro de una comunidad religiosa, a lo largo del mismo se irá realizando

un paralelo con la vivencia comunitaria de la vida consagrada y de este modo ir entendiendo la relación que existe entre los diferentes aspectos a profundizar. Por tanto, se puede inferir que, la vida consagrada tiene la posibilidad de vivir el bienestar por medio de diferentes medios, pero corre el riesgo de interpretarse de manera subjetiva, sino se cuentan con las herramientas necesarias para identificar que el deber ser de la vida religiosa, pone de manifiesto, toda una plataforma de bienestar que implica las distintas dimensiones del ser humano tanto a nivel físico, psicológico y espiritual y una visión desde la eudaimonia que se enfoca en la búsqueda de sentido profundo de la vida.

### **Bienestar Físico**

Cuando se habla de bienestar, es importante, tener en cuenta que éste, implica todas las dimensiones del ser humano y una que destaca exteriormente tiene que ver con el bienestar físico. En ocasiones se escucha el término somatización como una forma de decir que el cuerpo manifiesta en sí las diferentes emociones que experimenta de manera conciente o inconciente. Como quiera que sea, la verdad es que “si nos centramos en estudios específicos que analizan la relación entre estados de ánimo y síntomas fisiológicos , los estudios sobre estados de ánimo negativos (depresión, ira, etc) son 20 veces más frecuentes que los que estudian estados emocionales positivos (Pressman & Cohen, 2005) ” (Vásquez, Hervás, Rahona, Gómez, 2009).

Teniendo en cuenta, que la intencionalidad del trabajo es concretar estas realidades de bienestar en la vida religiosa, cabe resaltar que la búsqueda del bienestar físico es muy importante en la vida de todo ser humano, de manera especial enfocado en los consagrados. Es por este motivo, que tomar en cuenta dentro de la vida religiosa la relación entre bienestar y salud, es un aspecto muy importante para valorar. No se puede hablar de un bienestar completo,

si existe un déficit entre la capacidad de explotar las propias capacidades y autorregular las emociones. “A pesar de este panorama, el foco tradicional en el síntoma y la enfermedad está paulatinamente cambiando hacia un concepto de salud cada vez más amplio que incluye aspectos del funcionamiento óptimo personal y no únicamente la ausencia de enfermedad, ya que, “la salud es un estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía (OMS, 1948)” (Vásquez, Hervás, Rahona, Gómez, 2009).

Es decir, que teniendo en cuenta lo dicho, la salud va más allá del simple estado físico, por tanto, el bienestar también. Pero, qué importante es comprender que si bien es cierto la salud no es sólo física, también lo es emocional y psicológica, y esto afecta la salud física y genera malestar en las diferentes personas y por ende en la comunidad. Esto se puede argumentar desde un estudio realizado en 2009 para comprender la relación entre bienestar Psicológico y salud, y citando a Taylos (2000) se afirma que “ más allá de ampliar la definición de salud y de incorporar el estudio de los factores positivos asociados a la salud y el bienestar, en las últimas dos décadas se comienza a poner de manifiesto que los estados positivos a nivel psicológico no sólo forman parte integral de la salud, sino que pueden tener influencia en la aparición de enfermedades y problemas físicos así como en los procesos de recuperación. La percepción de las personas sanas, marcada por un sentimiento positivo de uno mismo, un sentimiento de control personal y una visión optimista del futuro, son una reserva y un motor de recursos que no sólo permiten a las personas afrontar las dificultades diarias, sino que cobran especial importancia a la hora de afrontar situaciones que pueden ser intensamente estresantes e incluso amenazantes de la propia existencia” (Vásquez, Hervás, Rahona, Gómez, 2009)

Basándose en lo anterior, la vida religiosa es un contexto en el cual también se da esta interacción entre salud y emociones, que muchas veces afecta la dinámica comunitaria tanto a

nivel positivo, favoreciendo estos procesos o a nivel negativo, dificultando procesos como la longevidad o la interacción comunitaria.

Según expresa Luigi Rulla, S.J., fundador de la escuela de psicología en la Universidad Gregoriana en Roma “ahora más que nunca se necesita de sacerdotes y consagrados(as) cuyas vidas personales sean un ejemplo para los demás. Descubrió en diferentes investigaciones que mientras el 66% de las personas consagradas son “eficientes” en sus apostolados, solo el 33% es “eficaz” (Rulla, 1971; 1979; Rulla, Imoda & Rudrick, 1986). Por tanto, afirma que “el consagrado eficaz no sólo cumple las tareas que se le encomiendan, sino que también logra dar testimonio del Reino de Dios a través de su persona y su manera de relacionarse con los demás.”

Pero es cierto que en ese relacionarse, se presentan dificultades que el Padre Rulla identifica como expresadas en “Acting-out” (actuar hacia afuera), esto es, un comportamiento impulsivo que se expresa por la realización de un acto, es decir, una manifestación de dinámicas interiores desordenadas y se puede manifestar de diferentes maneras. Algunas actitudes que se reflejan son: explosiones de ira y agresividad, retraerse enfadado, no comunicarse con los demás durante varios días, entregarse a algún vicio cuando se experimenta una soledad dolorosa, y usar la propia autoridad sobre los demás para sentirse “superior” y capaz de “controlarlos”.

Por otro lado, se encuentran también las dificultades expresadas en acting-in las cuales suelen manifestar una espiritualidad y una visión de la vida rígida, intolerante, escrupulosa, sin libertad, carente de creatividad y alegría, dando la impresión de ser personas “amargadas,” sin energía vital.

Por tanto, se puede ver reflejada la necesidad de atender el bienestar como un aspecto que afecta de alguna manera las formas de relación que se dan dentro de una comunidad religiosa,

pero esto también se puede ver reflejado en la capacidad de expresar los sentimientos a otras personas, de manera especial con quienes se convive, lo cual ayuda a generar espacios llenos de confianza y tranquilidad que ayudan a mantener la salud.

### **Bienestar psicológico**

En este orden de ideas, es importante tener claro que “el enfoque tradicional del bienestar se centra en los placeres hedónicos y las emociones positivas. Sin embargo, si bien las emociones positivas a menudo acompañan a la felicidad, la mera experiencia de emociones positivas no es necesariamente un indicador de felicidad, y la presencia de emociones negativas no necesariamente disminuye el bienestar de uno. (Barry, 2015)

En un estudio más reciente de Michael Ceci y VK Kumar “profundizaron en la relación entre la vida creativa y la felicidad. Lo más revelador es que los investigadores encontraron que la creatividad estaba más fuertemente relacionada con la *suma* de emociones positivas y negativas que las medidas de emociones positivas o negativas por sí solas.” (Barry, 2015)

Dentro de la vida religiosa se tiene una estructura de orden que esto puede desembocar en rigidez a la hora de dar paso a propuestas creativas de vivir y expresar la consagración como un indicador de bienestar dentro de la vida consagrada. “Si bien la Vida Creativa no está directamente asociada con las conceptualizaciones tradicionales de la felicidad, la Vida Creativa parece estar asociada con una vida más profundamente significativa. (Barry, 2015)

Otro autor que permite comprender los pilares del bienestar psicológico es Martin Seligman, quien distingue entre la "vida placentera" y la "vida significativa". Él dice que “la vida placentera es lo que la gente tiende a pensar cuando piensa en la felicidad: una vida llena de emociones positivas y alegría, sin desafíos ni luchas. Pleasant Life se trata principalmente de



obtener lo que quieres y necesitas. Se asocia con sentirte bien en el momento y ser un receptor más que un dador”, lo cual se puede relacionar con el enfoque hedónico del bienestar. Por el contrario, la Vida Significativa está vinculada a la autoexpresión y a hacer cosas positivas por los demás (Barry, 2015), y esto va muy en consonancia con el enfoque eudaimónico, que conecta con la intencionalidad de la vida religiosa. Sin embargo, es importante tener en cuenta que, “la vida significativa está asociada con un mayor estrés y ansiedad, como también está relacionada con una mayor integración del pasado, presente y futuro, la capacidad de recuperación y la capacidad para hacer frente a las dificultades inevitables de la vida. (Barry, 2015). Para esto se hace necesario otorgar a la dimensión espiritual su valor para aprender a canalizar todas estas emociones psicológicas y favorecer el bienestar de los consagrados.

Continuando con lo anterior, otros autores que pueden complementar el concepto de bienestar psicológico, desde la interacción de una comunidad, es el modelo de bienestar de Lin y W. Ensel, el cual es orientado más desde el ámbito psicosocial pero que puede iluminar desde el punto de vista de analizar los factores que favorecen el bienestar psicológico. Se trata de resaltar las fuentes de apoyo social, es decir, en la interacción que se da entre el individuo y su realidad cotidiana. Los autores identifican tres estratos: Externo, próximo e íntimo.

El primero es más amplio pues se trata de la identificación y participación en un grupo social. Aquí se hace parte de una organización y se actúa de forma voluntaria. El segundo, se direcciona hacia el contexto más próximo de un individuo. Aquí entran lo que se llaman redes sociales (familia, hermanas de comunidad) en las cuales se establecen lazos afectivos más significativos y profundos. Por último, se hace referencia a un círculo más íntimo en donde el compromiso es más profundo y se experimenta un sentido de pertenencia, responsabilidad y deseo de bienestar de los otros.

Esta teoría puede dar luces ya que fue los autores fueron grandes investigadores de las implicaciones del estrés en el campo psicosocial, psicológico y fisiológico, por lo cual se considera que los aspectos señalados, pueden considerarse factores que afecten el desarrollo de bienestar psicológico dentro de una comunidad religiosa.

En cuanto a la vida personal y las acciones que pueden generar bienestar psicológico, encontramos que el equipo de Vida Religiosa y Sacerdotal de la Unidad Clínica de Psicología (UNINPSI) de la Universidad Pontificia Comillas en España es muy positivo. Se propone la elaboración de horarios, de planificaciones que ayuden a mantener rutinas, y de esta forma se anime y mantenga un cierto nivel de actividad, así como realizar actividades que ayuden a generar pensamientos y emociones positivas: lectura, profundización en algún tema de interés, toma de notas personales, reflexión, etc. Además, se propone el deporte como una fuente para mantener activo el cuerpo, de modo que se reduzcan los síntomas de tristeza o ansiedad y aumenta la sensación de bienestar. Por otro lado, también se recomienda el contacto con la naturaleza y la realización de una labor manual. Esto puede favorecer un buen ambiente dentro de la vida de una comunidad religiosa y así incrementar la sensación de bienestar.

Es cierto que el tema que se profundiza en el presente trabajo, tiene como sujeto una comunidad religiosa, por tanto, no se puede obviar el vínculo que esta tiene con documentos eclesiales en los cuales también se dan directrices para favorecer la vivencia comunitaria. Por tanto, en el documento Vida Fraterna en Comunidad de Juan Pablo II, publicado en el año 1994, se invita a las comunidades religiosas a comprender que “la vida fraterna en común exige, por parte de todos, un buen equilibrio psicológico sobre cuya base pueda madurar la vida afectiva de cada uno. Componente fundamental de esta madurez, como hemos recordado antes, es la libertad afectiva, gracias a la cual el consagrado ama su vocación y ama según su vocación. Sólo esta

libertad y madurez consienten precisamente vivir bien la afectividad, tanto dentro como fuera de la comunidad”. (VFC, 37) Así como también afirma que “es necesario buscar el justo equilibrio, no siempre fácil de alcanzar, entre el respeto a la persona y el bien común, entre las exigencias y necesidades de cada uno y las de la comunidad, entre los carismas personales y el proyecto apostólico de la misma comunidad.” (VFC, 38)

Por tanto, y teniendo en cuenta que la Psicología Comunitaria considera el bienestar como un aspecto importante que influye en la vida de las personas, especificado desde el vínculo de ésta con el entorno social, representado en los tres niveles, la comunidad, las redes sociales y las relaciones íntimas y de confianza, y considerándolo como un ámbito que favorece el sentido de vinculación a partir de las relaciones que se establecen y también como fuente de un sentido de pertenencia e integración a una comunidad más amplia con importantes implicaciones para el bienestar individual y social, se puede considerar que los documentos eclesiales se orientan desde la misma necesidad de favorecer el equilibrio psicológico y de esta forma favorecer el desarrollo de las dinámicas comunitarias.

### **Bienestar espiritual**

Otro concepto importante a tener en cuenta en el desarrollo de este trabajo, es el bienestar espiritual. Según un artículo de la revista de Psicología da Imed (2017), se dice que el bienestar espiritual “se conecta al significado de la vida de manera amplia, posibilitando el equilibrio emocional, la calidad de vida y el desarrollo de valores éticos y morales que pueden interferir en las cuestiones biológicas, psicológicas y sociales del individuo.” Es decir, que el bienestar espiritual tiene una directa insidencia en la vivencia de una vida cada vez más equilibrada y con capacidad de entablar relaciones comunitarias más satisfactorias ya que los valores que se

promueven van en directa relación con la espiritualidad. Por tanto, se constata que la espiritualidad está íntimamente vinculada al concepto de bienestar, ya que ésta, tiene que ver con aspectos del lugar de trabajo que causan sensaciones individuales de trascendencia y satisfacción las cuales se reflejan ante el grupo. Por tanto, la espiritualidad es un factor que fortalece la vida interna de las personas, potencia la satisfacción y la sensación subjetiva de salud.

Tomando en cuenta nuevamente los documentos de la Iglesia que iluminan este aspecto, se puede tener en cuenta la carta circular a los consagrados y consagradas en el 2014, en la que se puede concluir que la mejor manera de fomentar un verdadero bienestar espiritual es a través del cuidado de tres aspectos importantes. El primero tiene que ver con la capacidad de mirar el pasado con gratitud. El ser agradecidos es un aspecto muy significativo en una persona espiritual que desea fomentar el bienestar en su vida, poner atención en la propia historia es indispensable para mantener viva la identidad y fortalecer la unidad de la familia y el sentido de pertenencia de sus miembros. (Escrutad, 1)

El segundo objetivo que se propone tiene que ver con la capacidad de vivir el presente con pasión. Apasionarse por lo que se hace y se vive. En una comunidad religiosa se necesita descubrir la pasión como fuente de energía para realizar todas las cosas. Vivir desde esta pasión, es vivir desde ese deseo de trascendencia, que consiste en hacer de todos los consagrados «expertos en comunión», «testigos y artífices de aquel “proyecto de comunión” que constituye la cima de la historia del hombre según Dios». La comunidad religiosa está llamada a ofrecer un modelo concreto de comunidad que, a través del reconocimiento de la dignidad de cada persona y del compartir el don que cada uno lleva consigo, permite vivir en relaciones fraternas.

(Escrutad, 2)

Y finalmente, el tercer objetivo con el cual se vive la espiritualidad invita a colocar la mirada en el futuro con esperanza. Ser capaces de superar las dificultades para crecer y aprender. Esto ayuda a las personas a vivir desde una mirada renovada de la vida y no permite el estancamiento. Viviendo desde estas tres realidades: la gratitud, la pasión y la esperanza, se fomentan relaciones comunitarias más amenas y sanas que pueden favorecer el bienestar psicológico dentro de la comunidad.

### **Comunidad religiosa**

La psicología comunitaria apunta como ya se ha dicho anteriormente a poner la mirada en las diferentes dinámicas de relación que se desarrollan dentro de la comunidad. En el caso del presente trabajo, la comunidad que compete es la comunidad religiosa. Según los documentos eclesiales la comunidad religiosa se reconoce como una construcción humana, en la cual diferentes personas, de distintos lugares y contextos entran en relación, por lo cual es evidente que se manifiesten en ella logros y dificultades que incidan en la dinámica misionera de la comunidad. Por tanto, es pertinente aclarar que este trabajo pretende establecer los factores que favorecen el bienestar psicológico dentro de una comunidad religiosa concreta.

Dentro de la concepción que se tiene a nivel de Iglesia de lo que significa e implica la vida comunitaria dentro de la Vida Consagrada, se dice que, “la comunidad religiosa es manifestación palpable de la comunión que funda la Iglesia, y, al mismo tiempo, profecía de la unidad a la que tiende como a su meta última. Las comunidades religiosas están llamadas a ser «Expertas en comunión, de modo que sean ante el mundo, testigos y artífices de aquel proyecto de comunión que está en el vértice de la historia del hombre según de Dios.”

Uno de los aspectos que unifica esta comunidad religiosa está dado por la profesión y vivencia de los consejos evangélicos. Además, está la experiencia cotidiana de una comunión de vida, oración y apostolado, que es componente esencial y distintivo de su forma de vida consagrada, se convierten en "signo de comunión fraterna." (VFC, 10). Pero, ¿estos aspectos permiten realmente vivir un bienestar psicológico?

Si se tiene en cuenta, las bases de convocación comunitaria dentro del camino de seguimiento de una vocación específica se puede contemplar todo parte de una experiencia profunda del amor de Dios en la vida de cada persona, por lo cual acepta unirse en una misión común, y en una comunidad concreta.

En esa misma tónica de amor, la persona consagrada debe incorporar a su vida unos aspectos importantes que la ayudarán a crecer de manera personal y también en su relación con los otros y que le permitirá vivir con mayor plenitud su opción de vida, permitiendo esos escenarios de bienestar que se necesitan para vivir de manera plena. Esto claro está, conlleva desarrollar estrategias de conocimiento de los otros, desde sus necesidades y fortalezas.

El conocerse y aceptarse, permite crear relaciones que favorecen el bienestar de las personas que pertenecen a la comunidad religiosa, de manera que se establecen vínculos de colaboración y apoyo de un trabajo en equipo. Pero para llegar a esto es importante partir del conocimiento de la propia identidad la cual "depende de la madurez espiritual": Además, el sentirse acompañado en el camino por otros y otras, permite también experimentar el apoyo y la cercanía, lo cual favorece la plenitud de vida, ya que de esta forma, se puede discernir mejor la vida y las decisiones de cada día.

Por otro lado, la certeza de la opción tomada da también estabilidad a la persona, lo cual se va logrando a lo largo de un proceso de discernimiento espiritual que se hace dentro de la comunidad. Es así como se expresa que “amar la propia vocación, sentir la llamada como una razón válida para vivir y acoger la consagración como una realidad verdadera, bella y buena que comunica verdad, belleza y bondad a la propia existencia: todo esto hace a la persona fuerte y autónoma, segura de la propia identidad, no necesitada de apoyaturas ni de distintas compensaciones, incluso de tipo afectivo; y refuerza el vínculo que une al consagrado con aquellos que comparten con él la misma llamada. Con ellos, ante todo, se siente llamado a vivir relaciones de fraternidad y de amistad. (VFC, 37). Esto favorece el bienestar psicológico de una consagrada.

Finalmente, el documento Vida fraterna en Comunidad, da unas pautas para establecer “sintonía” con la comunidad, lo cual puede favorecer el crecimiento de un bienestar psicológico, pero también es verdad, que esto se plantea como ideal, es decir, la vida no siempre lo refleja debido a las dificultades de relación que se presentan debido a la diversidad de personas y contextos que confluyen en ella. Sin embargo, la común unión de sus miembros es el horizonte hacia el cual se apunta.

## Marco Teórico

Adentrarnos en la vida religiosa y pretender entenderla desde el un ámbito específico como lo es el bienestar psicológico, implica en cuanto a la dimensión moral, es importante partir de la etimológica del término que puede ayudar a comprender mejor a qué se refiere. Pues bien, Leonardo Boff (2003) afirma que “la palabra moral viene del latín *moralis* que significa lo que se hace por costumbre. Mientras en una investigación de la Universidad CES de Medellín, hablando sobre el tema de la ética y la moral como paradojas del ser humano, nos dice que la moral es dada por la sociedad, la cultura y la religión (CES, 2016). Mijail Malishev y Manola Sepúlveda afirman que el objetivo de la moral consiste en su capacidad de transformar la diferencia entre lo verdadero y lo falso en la diferencia entre el bien y el mal.

Para los Aristóteles en su libro *Ética de Nicómaco* “la virtud moral está en relación con los placeres y los dolores. Por obtener placer cometemos actos ruines, y por evitar penas nos apartamos de las bellas acciones. Por lo cual, como dice Platón, es preciso que desde la infancia se nos guíe de modo que gocemos o nos contristemos como es menester, y en eso consiste la recta educación.” (EN 1104b 9–13) Y finalmente Adela Cortina afirma que la moral son los códigos y juicios que pretenden regular las acciones concretas de los hombres, ofreciendo normas de actuación con contenido a la pregunta «¿qué debo, como hombre, hacer?» y se refiere al carácter, costumbres y usos, pero también a la morada en que habita el individuo.

Dentro del marco teórico que se presenta a continuación, se consideran algunos teóricos que hacen aportes, respetando la tesis central de los temas a consultar como factores que afectan el bienestar psicológico en una comunidad religiosa.



En primer lugar, el autor Martín Seligman (2016), quien desde su teoría de la psicología positiva referencia que “una sociedad más feliz requiere que prestemos mucha más atención a la calidad de nuestra vida interior y a métodos probados para mejorarla.” La psicología positiva es el estudio científico que investiga los aspectos que hacen que la vida merezca la pena. Algunas preguntas que pueden orientar este estudio son ¿Qué es lo que hace que las personas sean felices? ¿En qué consiste la buena vida? ¿Cómo podemos mejorar a partir de nuestras fortalezas? Si se observa bien, el énfasis de las preguntas está dada desde lo positivo: felicidad, buena vida, fortalezas. Por tanto, la psicología positiva estudia aspectos como el bienestar psicológico, el optimismo, la gratitud, el sentido del humor, la sabiduría, la capacidad de perdonar, la creatividad, las fortalezas y los valores.

Esto es muy importante tenerlo en cuenta debido a que el bienestar no está dado por la ausencia de dificultad sino por la construcción de calidad de vida que permita a la persona desarrollarse y crecer de manera sana y responsable. La intencionalidad de este trabajo es identificar y señalar la implicación que el bienestar puede tener dentro de la vida religiosa y el impacto de aquellas acciones que no favorecen el bienestar psicológico dentro de la comunidad.

Estas concepciones de la felicidad dieron pie a diversas búsquedas para lograr descubrir el secreto que conlleva a un verdadero bienestar. Por lo cual, pensadores modernos y contemporáneos se siguen cuestionando en qué consiste el bienestar del ser humano. Siguiendo las orientaciones de psicología positiva, según lo teorizado por el autor Seligman, propone que se aborde el estudio de la experiencia humana a partir de tres propuestas: el análisis de las experiencias positivas, la aproximación al estudio de las fortalezas psicológicas y, finalmente, el análisis de las características que configuran y determinan las organizaciones positivas.

En el año 2004 publicó también un manual llamado “Fortalezas y virtudes del carácter: un manual y una clasificación”, con el cual se pretende poder especificar y clasificar los principales rasgos psicológicos positivos en las personas. Es así, como se puede comprender que una característica principal en la psicología positiva es comprobar que el bienestar humano y la búsqueda de la excelencia son tan reales como lo son la enfermedad y los desórdenes psicológicos.”

Por tanto, es importante para Martin Seligman no dejar pasar de largo, algunas preguntas que se han planteado al respecto del bienestar como, por ejemplo: ¿qué puede hacer que una vida sea plena?, ¿cuáles son los caminos para conseguirla?, al respecto agrega otros elementos, que se encuentra relacionados con los vínculos positivos que son: la vida social y las relaciones e interacciones que se establecen con las personas. En consecuencia, propone su modelo PERMA cuyas siglas significan: P (positive emotion) emoción positiva, E(engagement) compromiso, R(relationships) relaciones, M(meaning) significado, A(accomplishment) logros que ayudan a alcanzar el bienestar.

Añádase a esta, otra idea que el autor ha desarrollado en su propuesta, quien distingue entre la " vida placentera "y la" vida significativa". Afirma que esta distinción marca la diferencia en unos aspectos muy concretos: la vida placentera es aquello que la gente tiende a pensar cuando se refiere a la felicidad: implica una vida llena de emociones positivas y alegría, pero sin desafíos ni luchas, es decir, se refiere a obtener lo que quieres y necesitas para sentirse bien en el momento. Ser un “consumidor” más que un dador. Se refiere al enfoque hedónico del bienestar. Por el contrario, la Vida Significativa hace énfasis en la autoexpresión y en realizar cosas positivas por los demás.

Por otro lado, Alejandro Castro Solano (2009) es otro autor que se referencia en este trabajo, de manera especial por su documento “El Bienestar Psicológico: cuatro décadas de progreso”, en el cual resalta los diferentes autores que han ido profundizando sobre el bienestar Psicológico y sus aportes más relevantes. Edward Diener a través de su estudio denominado (Applied Research in Quality of Life) define como satisfacción vital, el examen que cada persona hace de su vida en general, por eso es importante tener en cuenta todas las áreas que componen la vida de una persona en un tiempo determinado.

En segundo lugar, el bienestar psicológico tiene relación con las emociones y la forma de concebir la vida, es decir, aquí entran en juego las distintas cosmovisiones o si se quiere las subjetividades que se relacionan en un espacio comunitario. Es por eso que, en el presente trabajo, se considera que existe factores que afectan el bienestar psicológico y la convivencia comunitaria, cuando no se comprenden las dinámicas que allí se desarrollan. Así pues, se tiene en cuenta la interferencia de las emociones tanto positivas como negativas en la vida de todo ser humano, eso implica también quien se dedica a una vida consagrada. Por tanto, Diener (1985), referencia que la experiencia emocional del bienestar obedece al marco temporal utilizado y sostiene el coste psíquico que las experiencias intensas de los afectos traen en sí.

De acuerdo con lo anterior, el conocimiento de todo lo que se siente a diario es lo que permite ver el grado de bienestar en el cual se vive, ya que, se experimentan estados emocionales como el afecto positivo y el afecto negativo, y por el otro, se encuentra el componente cognitivo. Los estados emocionales son más frágiles y transitorios, al tiempo que son independientes. El aspecto cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar, junto con el resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) a lo largo de su existencia.

En segundo lugar, el autor Alejandro Castro entiende que una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida. La literatura de investigación señala que la satisfacción es un constructo triárquico. Tenemos los estados emocionales (afecto positivo y afecto negativo) y por el otro el componente cognitivo. Esto quiere decir que los estados emocionales son más débiles y momentáneos, al mismo tiempo son independientes. El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida. (Castro, 2000)

Además, el autor identifica como el no equilibrio puede facilitar la presencia de síntomas psicopatológicos, que afectan especialmente las dimensiones de aceptación de uno mismo y los tipos de vínculos psicosociales que se pueden concretar, además de la presencia de sentimientos de desilusión. (Castro, 2000)

En otro texto en el cual, el autor profundiza en los objetivos de vida y satisfacción autopercibida en estudiantes universitarios, vuelve a afirmar que el bienestar tiene tres componentes básicos: 1) el afecto positivo; 2) el afecto negativo y 3) los juicios cognitivos sobre el bienestar. Y además, afirma que el bienestar psicológico es una dimensión fundamentalmente evaluativa que tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido.

Para el autor es claro que las teorías que estudian el bienestar psicológico todavía no han explicado qué es causa y qué es efecto de la satisfacción que tienen las personas. En varios de sus escritos se presenta como una idea reiterativa. Así, queda sin explicar si la satisfacción es la sumatoria de haber tenido muchos «momentos felices» en la vida o si el bienestar general que

tienen las personas hay que entenderlo como una disposición general de la personalidad, asegurando así la satisfacción en todas las áreas vitales. (Castro, 2000)

La percepción del bienestar psicológico desde los universitarios está más relacionada con el logro actual de los objetivos vitales. Parece que cuanto mejor es la salud psicológica autopercibida, se ha logrado más de la vida y se espera lograr también más a largo plazo. Las áreas vitales más relacionadas con la satisfacción general con la vida son la salud física y psicológica. La satisfacción en los vínculos con pares y la salud física actual es lo que mejor predice el logro actual de objetivos vitales.

En efecto, el presente trabajo quiere resaltar la importancia de generar bienestar y su incidencia en la psicología comunitaria, vista desde la realidad de la vida consagrada. Es así, como al hablar de bienestar y de los factores que lo afectan, se tendrá en cuenta también, la triada que presenta Maritza Montero (2001) en su libro *Introducción a la Psicología comunitaria* en cual plantea el bienestar como la satisfacción de necesidades tanto personales, como relacionales y colectivas. Sin éstas tres articuladas de manera equilibrada no se puede obtener el bienestar. Por tanto, Maritza afirma que “un estado de bienestar se alcanza por el efecto sinérgico de múltiples fuerzas en las cuales cada dominio debe obtener un nivel mínimo de satisfacción”. Esto quiere decir que, para hablar de bienestar psicológico dentro de la vida religiosa en una comunidad, se hace necesario referenciar cómo estas necesidades se pueden satisfacer dentro de un contexto religioso y cuáles son las principales dificultades que se presentan.

Según dice Maritza Montero en su texto “El fortalecimiento en la comunidad, sus dificultades y alcances” en el año 2009, “por fortalecimiento se entiende el proceso mediante el cual los miembros de una comunidad (individuos interesados y grupos organizados) desarrollan

conjuntamente capacidades y recursos, para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos (Montero, 2003)

Retomando también, lo dicho en el planteamiento del problema sobre Maritza Montero que “La comunidad es también el escenario de la construcción de relaciones humanas y valores interpersonales vinculados al conocimiento de los y las demás, a la conciencia del colectivo y de una situación de vida compartida, así como a la búsqueda de cambio social a través de la organización y la cohesión social” (Montero, 2004; Sánchez, 2007).

Además, Maritza Montero en el año 2011, vuelve a resaltar en su artículo Nuevas perspectivas en psicología comunitaria y psicología social crítica, la complejidad del trabajo comunitario, por lo cual se debe ir a sus orígenes, y en el caso particular de la vida consagrada, para entender cómo se propone y planea conceptual y vivencialmente la comunidad religiosa. La autora afirma que “no debemos creer que “lo que hay que hacer en la comunidad es esto, esto y esto” según lo dice algún canon, esto es justamente lo que no debemos hacer, es verdad que tenemos unos métodos, una teoría, unos conceptos, pero tenemos que escuchar lo que dice la comunidad y eso es necesario que se sepa.”

La invitación que se hace desde la psicología comunitaria, es generar reflexión desde los distintos ámbitos comunitarios, para favorecer el bienestar. La cual debe estar presente en toda comunidad y que, si no la introducimos los y las psicólogas, la va a introducir la propia comunidad por medio del ejercicio del poder de opinar y discutir, decidir.

En cuanto a Vida Consagrada, la Iglesia considera que los textos de mayor influencia escritos hasta el momento con respecto a la vida comunitaria fueron escritos por el papa Juan

Pablo II en 1994 llamado Vida Fraterna en Comunidad. Este documento propone que, en la búsqueda de este bienestar espiritual, se debe comprender que “la comunidad religiosa se concibe como un don del Espíritu, antes de ser una construcción humana”. (VFC,8). Es decir, no se tiene la imagen de comunidad como un grupo de personas reunidas de manera voluntaria, sino como un grupo de personas convocadas, llamadas y elegidas. Y es que ciertamente, en la dimensión espiritual vista desde este documento, el ser humano se siente amado y creado por Dios desde siempre y con una misión en particular, que le hace encontrar una paz interior y un sosiego que le brinda estabilidad, por tanto, es un ser creado para la comunión. El Dios creador que se ha revelado como Amor, como Trinidad y comunión, ha llamado al hombre a entrar en íntima relación con Él y a la comunión interpersonal, o sea, a la fraternidad universal (VFC, 9)

No se trata pues, de pensar en la espiritualidad como una realidad abstracta, elevada, inalcanzable, ni de concebir el bienestar espiritual como una especie de éxtasis místico fuera de la realidad, sino como una realidad concreta. Por tanto, “para favorecer la comunión de quienes han sido llamados a vivir juntos en una comunidad, es útil llamar la atención sobre la necesidad de cultivar las cualidades requeridas en toda relación humana: educación, amabilidad, sinceridad, control de sí, delicadeza, sentido del humor y espíritu de participación”. (VFC, 27). La paz y el gozo de estar juntos siguen siendo uno de los signos del Reino de Dios. La alegría de vivir, aun en medio de las dificultades del camino humano y espiritual y de las tristezas cotidianas, forma ya parte del Reino. Esta alegría es fruto del Espíritu y abarca la sencillez de la existencia, el tejido banal de lo cotidiano. (VFC, 28)

Por tanto, un aspecto muy interesante para favorecer el bienestar espiritual está expresado como acompañamiento espiritual ya que “la ayuda de un guía espiritual, que conozca bien y respete la espiritualidad y la misión de cada persona, es muy importante para «discernir la acción

de Dios, acompañar al hermano en las vías del Señor, alimentar la vida con sólida doctrina y con la vida de la oración» (VFC, 36) de modo que alcance las aspiraciones más profundas que dan sentido a su vida.

Pero, no siempre todo es tan fácil e ideal dentro de la vida religiosa. Esto, por ejemplo, se puede evidenciar en el numeral 26 cuando dice que “nuestro tiempo es de edificación y de construcción continuas, ya que siempre es posible mejorar y caminar juntos hacia la comunidad que sabe vivir el perdón y el amor. Las comunidades, por tanto, no pueden evitar todos los conflictos; la unidad que han de construir *es* una unidad que se establece al precio de la reconciliación. La situación de imperfección de las comunidades no debe descorazonar. (VFC, 26)

Debido a esto, la Iglesia tiene muy claro que “una identidad insegura puede impulsar, especialmente en los momentos de dificultad, hacia una realización malentendida: con una extrema necesidad de resultados positivos y de la aprobación por parte de los otros, con un exagerado miedo al fracaso y la depresión por la falta de éxito.” (VFC, 36)

Además, dice que “las dificultades en este campo de la afectividad son, con frecuencia, la caja de resonancia de problemas que proceden de otra parte; por ejemplo, una afectividad-sexualidad vivida en actitud narcisístico-adolescente, o rígidamente reprimida, puede ser consecuencia de experiencias negativas anteriores al ingreso en la comunidad, o también consecuencia de malestares comunitarios o apostólicos.”

Mirándolo así, se puede afirmar con el Papa que “una ocasión particular para el crecimiento humano y la madurez cristiana es la convivencia con personas que sufren, que no se



encuentran a gusto en la comunidad, que por lo mismo son motivo de sufrimiento para los hermanos y que perturban la vida comunitaria. (VFC, 38) Hay que preguntarse, ante todo, de dónde procede ese sufrimiento: de deficiencia de carácter, de trabajos que les resultan demasiado pesados, de graves lagunas en la formación, de los cambios demasiado rápidos de estos últimos años, de formas de gobierno excesivamente autoritarias, de dificultades espirituales. “Ya que, el hecho de mirar la realidad de la vida consagrada, favorece la imagen de una comunidad humana que reconoce y crece desde el autoconocimiento y la autocrítica constructiva por el bien de las personas que a ella pertenecen.

Por otro lado, se propone en el numeral 39 del documento, que “el individualismo bajo las más diversas formas, como la necesidad de protagonismo y la exagerada insistencia sobre el propio bienestar físico, psíquico y profesional, la preferencia por un trabajo ejercido por cuenta propia o de prestigio y bien seguro, la prioridad absoluta dada a las propias aspiraciones personales y al propio camino individual, sin preocuparse de los demás y sin verdadera referencia a la comunidad. (VFC, 39)

Por tanto, después de tratar de clarificar el concepto de Bienestar desde las diferentes teorías expuestas e identificar concretamente la importancia del bienestar psicológico, el presente trabajo quiere establecer los factores que afectan la vivencia de ese bienestar dentro de la vida consagrada y que impacta en la vivencia comunitaria. Por tal motivo, basado en tres referencias, se intentará dar respuesta a la pregunta sobre ¿cuáles son los principales factores que no favorecen el bienestar psicológico dentro de una comunidad religiosa?. Estos son: la carta enviada a los consagrados desde el Equipo de Vida Religiosa y Sacerdotal de la Unidad Clínica de Psicología (UNINPSI) de la Universidad Pontificia Comillas en España; Y finalmente las

propuestas que da al respecto el documento Vida Fraterna en comunidad del Papa Juan Pablo II en 1994 que presenta “la fisonomía que hoy presenta «la vida fraterna en común» en numerosos países, los valores evangélicos dando nueva vitalidad a la comunidad religiosa, pero también han suscitado interrogantes por haber oscurecido algunos elementos típicos de la misma vida fraterna vivida en comunidad.”

Es así como teniendo en cuenta lo anterior, se puede resaltar la importancia de identificar esos factores que afectan o pueden afectar el bienestar dentro de una comunidad religiosa y que no permite que se desarrollen dinámicas de armonía y que afectan la vivencia comunitaria al intra y ad extra en el trabajo pastoral.

Por tanto, si bien es cierto que se tendrán en cuenta las directrices por diferentes documentos eclesiales que orientan la espiritualidad, en este caso cristiana, y que busca favorecer el bienestar en todas sus dimensiones, también es verdad que se buscará encontrar la relación que se tiene con los planteamientos dados en la psicología comunitaria, ya que dentro de sus lineamientos se deja claro que uno de sus propósitos es generar un pensamiento crítico- reflexivo acerca del diseño, gestión y evaluación y programas socio comunitarios que contemplan y articulen el saber popular con las necesidades de la comunidad. ¿Cómo pensar la comunidad religiosa como un ámbito en el cual este propósito de la psicología comunitaria se puede aplicar? En una carta enviada a los consagrados desde el Equipo de Vida Religiosa y Sacerdotal de la Unidad Clínica de Psicología (UNINPSI) de la Universidad Pontificia Comillas en España, debido a los cambios que se iban a producir debido a la pandemia en el año 2020, se expresan varias directrices que buscan favorecer el bienestar espiritual y que van muy relacionadas con el bienestar psicológico y el bienestar físico.

Ellos afirman que la situación de pandemia resulta nueva e implica un cambio importante de rutinas, trabajo, horarios, tareas, actividad y enfoque de la misión a los que hay que adaptarse, pero que también puede vivirse, desde el Espíritu y la confianza, como oportunidad de crecimiento y creatividad. Por eso, quiere ofrecer una guía sencilla con algunas orientaciones para el cuidado psicológico de las comunidades religiosas y la vida sacerdotal.

Uno de los espacios que se considera ayudan a tener un bienestar es la vivencia comunitaria, ya que “es importante que se reconozca la situación –personal, comunitaria, social, eclesial– en la que te encuentra de forma sincera”. También es valioso recordar que no todos somos iguales y no respondemos de la misma manera ante una situación de tensión o un momento de dificultad. Por eso se nos invita a tratar de comprender las reacciones de los demás y aceptar las propias sin culpabilizaciones innecesarias”. Esto es fundamental en la búsqueda de bienestar espiritual porque si no se pueden generar dinámicas de malestar y de escape de la realidad, que convierten la espiritualidad un montón de acciones enfermizas de obsesión y de puritanismo.

Otra de las cosas que señala el documento para cuidar el bienestar es “cuidar especialmente la conversación espiritual, ofrecer espacios gratuitos de escucha y reflexión y no abandonar el sentido del humor.” Por lo cual, se hace necesario “establecer un cierto ritmo ordenado, tanto a nivel de la vida común como de la propia vida personal, favorece el bienestar psicológico. Es tiempo para la creatividad: pensar en posibles actividades de tipo celebrativo, de oración en común y también de ocio compartido (películas, juegos de mesa, recomendaciones de lectura, etc.) que favorezcan un espacio positivo y de cierta distracción.” Todo esto es bueno para el espíritu, para fortalecerse interiormente y para purificar las imágenes distorsionadas que a veces se generan de Dios y antes de producir bienestar, dañan a las personas.

En cierto sentido, es cultivar y favorecer “una organización clara y accesible a todos los miembros de la comunidad, que favorezca la participación de jóvenes y mayores. Además, “todos necesitamos, en mayor o menor medida, momentos para la soledad, el silencio y la autonomía personal. Para algunas personas, un cierto nivel de aislamiento colabora al equilibrio mental.”

Es oportuno hablar ahora de la oración como espacio propicio para cultivar el bienestar espiritual de las personas que pertenecen a la comunidad religiosa. La oración es un espacio que ciertamente favorece el bienestar dentro de la vida consagrada, ya que es un encuentro de silencio y reflexión para fortalecer la dimensión espiritual de cualquier persona. Ahora, cuanto más en un consagrado cuya vida está orientada a cultivar la práctica espiritual que le ayuda a desarrollar en sí, actitudes de compasión frente a los demás. En por eso que dentro de las orientaciones dadas para afrontar la pandemia y mantener el bienestar, se dice que en la oración “nos ofrece una oportunidad para potenciar la lectura espiritual, la reflexión personal y la vida de oración. Vivir un tiempo propicio para leer, que es una de las mejores maneras de vincular sueños, pensamientos y sentimientos; porque los libros nos ayudan a ir más allá de sí mismo y a conectar con lo más hondo de cada uno”.

Además, dentro de la dimensión apostólica, también se encuentra una gran herramienta para desplegar todas las cualidades en bien de los demás, convirtiéndose en una fuente de bienestar. Se motiva a “utilizar la tecnología para mantenerse unido a la gente más querida y más necesitada. Es un buen momento para fortalecer las conversaciones con compañeros de otras comunidades religiosas, de la propia congregación u otras; sacerdotes; personas de tus obras apostólicas o parroquias; familiares; o cualquier otro colectivo”.

En efecto el trabajo apostólico, trae consigo la relación con otras personas que comparten el mismo carisma y con las cuales se genera necesidades como la comunicación y el trabajo en equipo. En este sentido el documento nos dice que es conveniente “tratar de mantener el contacto con compañeros de misión apostólica, párrocos, vicarios parroquiales, etc. Compartir situaciones propias de tu obra o parroquia y generar una red de colaboración entre diferentes gentes o instituciones cercanas”

Esta situación a la que se enfrenta la vida religiosa en su cotidianidad, pero que el documento le da énfasis en tiempo de pandemia, deja ver que hay una realidad humana que se presenta y son los conflictos. “Los conflictos existen. También en nuestras comunidades, presbiterios, conventos, monasterios, instituciones, seminarios o casas de formación. Aunque seguramente gustaría que no fuera así, esta es una realidad que no se puede obviar. Con todo, esto da la oportunidad de trabajar la comprensión, la amabilidad, la paciencia y el perdón. Virtudes que buscan llevar al bienestar personal y de la comunidad.

Por tanto, es posible evidenciar que dentro de la vivencia comunitaria se puede evidenciar la necesidad de cultivar espacios que favorezcan el bienestar psicológico de quienes optan vivir un estilo de vida religioso y en comunidad. De aquí la importancia de recordar que la psicología comunitaria pone su mirada en los factores psicosociales que permiten establecer un equilibrio y mantener el control que se puede ejercer sobre un ambiente individual y social para solucionar problemas y lograr cambios. Además, que busca el bienestar y el desarrollo de las potencialidades de una comunidad. Por ende, la psicología comunitaria permite dar luces a las dinámicas internas de una comunidad religiosa, percibir las falencias, que las hay porque donde hay personas hay conflictos, y conflictos de relación dado por las distintas formas de pensar,

sentir, trabajar y vivir que cada una tiene, pero que al saberlo encausar se convierte en una fuerza de transformación social y un testimonio real de común unión.

Teniendo en cuenta estas pautas, es pertinente también considerar las implicaciones prácticas que se reflejan en las directrices dadas desde la misma legislación de la vida consagrada, tanto a nivel eclesial como congregacional, para evidenciar de qué manera éstos, aportan a favorecer la vivencia del bienestar psicológico dentro de una comunidad religiosa. Es interesante poner la mirada y relacionar la ascética, la negación de sí, la obediencia, la austeridad, la castidad, el amar a los demás desde lo que son, el salir de sí mismo para los demás, entre otros, aspectos muy propios de una vida consagrada y evaluar su impacto y contemplar las implicaciones de abordar el bienestar psicológico para las personas consagradas y así, tener una mirada diferente de plenitud y felicidad.

Es también cierto, que además de comparar estos aspectos, se proponga además revisar la influencia que pueden tener las redes de apoyo social, la resiliencia, la competencia y el estrés. Indagar sobre los determinantes de la felicidad y la satisfacción de vida propuestos desde el Evangelio, corazón de la vida consagrada, por medio de la vivencia de los votos de pobreza, castidad y obediencia. Evaluar el grado de satisfacción y bienestar que se vive en el momento actual dentro del contexto más inmediato que es la comunidad. Y por último, la influencia de un ambiente comunitario positivo en la consecución de estas metas de vida, en la vivencia de la fidelidad en la vocación, pero también en la realización personal, es decir, en el bienestar subjetivo dentro de una opción de vida clara como lo es la vivencia dentro de una comunidad religiosa. Afirma Martínez Guzmán (2015), que para las personas la espiritualidad puede representar “una fuente de alivio frente al dolor, el sufrimiento y las circunstancias en las cuales la desesperanza se hace presente en sus vidas” (Martínez Guzmán, 2015, p. 69)

## **Diseño metodológico**

A continuación, se exponen las orientaciones que definen el marco metodológico, utilizando el método cualitativo, se enfoca en la búsqueda del significado (Ruiz, 2012), de tipo exploratorio, se orienta a profundizar en un aspecto poco estudiado dentro de Psicología comunitaria y que se considera puede ayudar a ahondar en la importancia de determinar los factores que favorecen y no favorecen el bienestar psicológico en una comunidad religiosa. Además, dentro de esta misma metodología se propone implementar como técnicas de recolección de datos, la entrevista y el cuestionario, los cuales se considera, darán profundización al tema, a través del uso de preguntas acertadas y concretas.

El enfoque utilizado en esta investigación es el cualitativo. Según Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014) existe “una realidad que descubrir, construir e interpretar. Esta realidad es la mente, ya que hay diversas realidades subjetivas construidas en la investigación, las cuales se diferencian en su forma y contenido dependiendo de los individuos, grupos y culturas. El investigador cualitativo debe tener claro que el mundo social es “relativo” y únicamente se puede comprender desde el punto de vista de los actores estudiados. Es decir, que la realidad cambia debido a la forma en que se observe y por la detallada recolección de datos. Esto no quiere decir que no se tenga en cuenta la subjetividad, ya que, describir, comprender e interpretar los fenómenos, por medio de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes, es una realidad que no se puede negar. Por tanto, se puede afirmar que no hay una realidad objetiva, pues la realidad es edificada socialmente, las concepciones de la realidad son modificadas a través del proceso de estudio y el investigador y los individuos estudiados se involucran en un proceso interactivo.” (Salgado, 2007)

## **Alcance del estudio**

El alcance de toda investigación según Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P., es el “resultado que se espera obtener del estudio”, de manera que se pueda orientar y establecer una ruta de indagación que responda a la pregunta planteada.

En consecuencia y teniendo en cuenta que la tesis propuesta el alcance está orientado a la identificación de estos factores, que afectan a un grupo de personas consagradas y su convivencia dentro de la comunidad religiosa, donde se pueda evidenciar el fortalecimiento de vínculos en los diferentes escenarios y prácticas religiosas y de servicio.

Por lo tanto, esta investigación es exploratoria, ya que no hay suficiente literatura que trate el tema seleccionado. Además, el propósito de esta investigación tiene como objetivo, dar cuenta de que es un tema poco estudiado del cual se hay cierta incertidumbre o no se ha profundizado lo suficiente.

Y es por esto que este tema tiene un valor de vincular la realidad de una comunidad religiosa como un fenómeno, poco estudiado dentro de la psicología comunitaria; y se busca con ello obtener información de este contexto en particular, “investigar sus problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras, o sugerir afirmaciones y postulados. (Sampieri, pág. 91)

Al hablar de fenómeno, surge la necesidad de aclarar el concepto basados en el estudio realizado por Francisco Lara (2008), sobre la filosofía Heidegger, en el cual afirma que un “fenómeno comparece o es relevante en la fase preteórica de una investigación (Lara, pág. 8), sugiriendo de esta forma algo no estudiado. Por otro lado, según la RAE, fenómeno es toda



manifestación que se hace presente a la conciencia de un sujeto y aparece como objeto de su percepción. Es decir, un fenómeno es una experiencia que se hace sensible a los sentidos y se lleva a la conciencia para ser interrogada.

Es por esto que la realidad comunitaria es vista como un fenómeno dentro de la vida consagrada y de allí deriva, que en el presente trabajo se apliquen técnicas que ayuden a dar respuesta a los objetivos planteados. Una de ellas es la entrevista abierta a los miembros de la comunidad religiosa 14 de las Esclavas de Cristo Rey de la Ceja, Antioquia.

De igual manera se aplicará un cuestionario que dará cuenta de los factores que favorecen el bienestar psicológico dentro de la misma comunidad.

Y finalmente se aplicará una entrevista al Vicario de Religiosos de la Diócesis de Sonsón-Rionegro, Madre General de las ECR y a religiosas que han ejercido cargos de autoridad dentro de la comunidad.

Es importante dar profundidad al documento que acompaña el proceso de construcción del cuestionario, que nos aporta lineamientos específicos para la creación del mismo.

### **Criterios de exclusión**

No se tendrán en cuenta para esta investigación las postulantes que lleven menos de seis meses dentro de la comunidad.

## **Técnicas**

Según Hernández Sampieri, ninguna técnica por sí misma es mejor que la otra, ya que se puede utilizar una o varias para descubrir categorías y temas. Entre las principales técnicas e instrumentos de recolección de datos se encuentran los diversos tipos de observación, diferentes clases de entrevista, estudio de casos, historias de vida, historia oral, entre otros.

Si bien en cierto, la técnica es el plan que se propone para obtener información, el instrumento es el medio por el cual se obtiene dicha información.

En el presente trabajo las técnicas aplicadas son la entrevista y el cuestionario, la cuales se explicarán a continuación.

## **Entrevista**

Según López Estrada y Deslauriers (2011) citando a McCrakent (1991) afirman que “la entrevista es considerada uno de los instrumentos más poderosos de la investigación” y facilita los resultados suficientes para un proceso investigativo, por lo que muchas veces es obligatorio su uso. Además, aporta a los estudios cualitativos ya que su objetivo está marcado por las creencias y experiencia de los actores. Por tanto, es un instrumento pertinente para comprender mejor un contexto social y cultural de manera más amplia, ya que tiene la capacidad de retener el lenguaje no verbal del discurso y eliminar las dificultades para penetrar el ámbito privado de las personas. Se utilizan cuando el problema de estudio no es claro o es muy difícil hacerlo por ética o complejidad (Sampieri, pág. 403)

En la entrevista se da un intercambio comunicativo que presenta contacto, comunicación, confrontación, el reporte, informe, la reflexión expresada, la indagación. Es por esto, que esta

herramienta ayuda a reconstruir la realidad de un grupo, teniendo a los entrevistados como fuentes información general.

Para el presente trabajo se aplicarán dos entrevistas estructuradas ya que, se elabora una guía de preguntas específicas y se sujeta exclusivamente a éstas.

### **Cuestionario**

El cuestionario según Sampieri es “el instrumento más utilizado para recolectar los datos a la hora de explicar fenómenos sociales. Según cita Sampieri a Chasteauneuf, 2009, éste se concibe como un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir (Sampieri, 217)

Dentro del cuestionario aplicado se elaborar 6 categorías acerca del bienestar Psicológico, que es el tema central de este trabajo. Cada categoría tiene varios indicadores, que no siempre son iguales en número, debido a que Sampieri afirma que “en ocasiones sólo basta una pregunta para recolectar la información necesaria” y en ocasiones se requiere elaborar varias preguntas para verificar la consistencia de las respuestas u obtener múltiples indicadores de diversas dimensiones. Por tanto, lo más acertado en ocasiones es elaborar las “preguntas necesarias para obtener la información deseada”. (Sampieri 222). Las preguntas que se generan en el cuestionario deben ser claras, precisas y comprensibles y utilizar un lenguaje simple, directo y familiar que permita la comprensión y otorgue los resultados esperados.

Se utiliza la escala de Likert “Este método fue desarrollado por Rensis Likert; sin embargo, se trata de uno de los “métodos más conocidos para medir por escalas las variables que constituyen actitudes. Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes.” (Sampieri)

## **Resultados**

Después de aplicar las diferentes herramientas metodológicas de la entrevista y el cuestionario para obtener la información que permita dar respuesta sobre el alcance de los objetivos propuestos en el presente trabajo que reflejen la percepción de Bienestar Psicológico dentro de una comunidad, se obtienen los siguientes resultados.

### **Los escenarios y prácticas de bienestar en la vida comunitaria**

Partiendo de la entrevista realizada de manera audiovisual a ocho religiosas de la comunidad de diferentes etapas de formación, es decir novicias y profesas encargadas de la formación, se logra resaltar que los escenarios y las prácticas que favorecen el bienestar psicológico dentro de una comunidad son múltiples. Cada uno de estos espacios son diferenciados por las diferentes actividades que en ellos se realiza, pero al mismo tiempo se puede distinguir que no son acciones o prácticas aisladas, sino que todas van relacionadas por su intencionalidad que es procurar la vivencia adecuada de la consagración. Esta consagración no es sólo al interior de la comunidad, sino que trasciende a las actividades realizadas con personas externas a ella, por medio de los apostolados en los cuales brindan ayuda a otras personas, de ahí la necesidad de valorar el bienestar y por medio de éste, el fortalecimiento de la comunidad.

Aquí he de referirme también a la importancia de las diferentes prácticas, las cuales varían en algunos momentos pero que por lo regular buscan implementar orden para coordinar todas las actividades a realizar. Estas disposiciones ciertamente dan un rumbo a seguir pero también se evidencia que corren el riesgo de caer en la monotonía, lo cual también trae consigo otras dificultades personales y comunitarias.

En definitiva, de acuerdo a los datos descritos anteriormente, ha sido posible reconocer los diferentes escenarios y las prácticas de una comunidad religiosa que pueden efectivamente favorecer el bienestar psicológico de las personas que pertenecen a ella, pero también a lo largo de esta indagación se pueden identificar algunos peligros, que de no ser tomados en cuenta se pueden constituir en puntos que no favorecen y que, por el contrario, afectan. Estas prácticas son el aislamiento, la rutina, que, aunque no se nombran como tal en el marco teórico, entran en el rango de las actitudes que chocan con la gratitud, el optimismo y la creatividad que desde la teoría de Martín Seligman son necesarias para experimentar un verdadero sentido de bienestar. Además, la espiritualidad mal entendida como misticismo desenfocado, no es una señal que favorezca el sentido de conciencia y la aceptación de sí y de los otros, estableciendo una falta de cuidado hacia sí mismo y hacia los demás. También, el trabajo excesivo sin tiempo para el descanso, dificulta la posibilidad de vivir con una calidad de vida emocional y física, ya que el cansancio puede desvirtuar la manera adecuada de concebir la vida ya que dificulta el cultivo de relaciones sanas y serenas y que se logren los objetivos de una manera eficaz pero no eficiente que deje sentimientos de satisfacción, sino por el contrario estrés y frustración al no cumplir con todo lo que se propone.

En consecuencia, se percibe una cohesión importante con el objetivo del trabajo, el cual va planteado desde esa búsqueda de reconocer los diferentes escenarios y prácticas que favorecen el bienestar psicológico dentro de una comunidad religiosa desde su vivencia de consagración y misión. La consagrada de por sí, inherente a su vocación tiene claro su papel de orientador y acompañante en la vida de otras personas. Es por esto que se hace importante que su vida sea también favorecida desde el cuidado de sí, tanto a nivel personal y comunitario para tener un mejor impacto social.

En conclusión, de acuerdo a la descripción relatada, se puede inferir que si bien es cierto la comunidad religiosa tiene una alta capacidad de generar bienestar pues produce seguridad y equilibrio.

*“He sido feliz desde el momento en que entré en la Congregación de Esclavas de Cristo Rey” (Hna. Felicísima, 94 años)*

*“ Esencialmente levantarme en la mañana y hacer mi oración es un momento muy rico, me gusta, favorece el desarrollo de todo el día, me llena de paz” (Hna. Angela, 51 años)*

Sin embargo, existe una falencia en la vinculación de la creatividad y del generar espacios diferentes.

*“Un día en la vida religiosa, es un día muy movido, se hacen muchas cosas y se experimentan muchas cosas, nos levantamos, hacemos nuestra oración, espacios comunitarios para comer, recreos en la noche, cargos, estudios, pero también varían... se hacen muchas cosas en un solo día” (Hna. Aminta, 24 años)*

*Desde que nos levantamos uno ya tiene pensado lo que va a hacer, o mejor, sabe para dónde va, lo que tiene que hacer, sus deberes, sus obligaciones, su responsabilidad. (Hna Laura, 59 años)*

A lo mejor la vida consagrada tiende a establecer un orden que favorezca la vida común, pero se olvida de darle espacio a la creatividad de vivir diferentes espacios de relación y desarrollo. Es importante pues, en este trabajo, reconocer cuáles son esos escenarios que favorecen el bienestar psicológico y que se viven dentro de la comunidad, como también identificar aquellos aspectos que pueden fortalecer más relaciones consigo mismo, con las demás y con el entorno.

*“El bienestar psicológico lo podemos vivir a través de la organización y de saber qué es lo prioritario e importante en mi vida, tener el espacio comunitario, pero también el personal... sentir el gozo de colocar mis dones al servicio” (Hna Aminta)*

*“Mi vida consagrada no es una cosa etérea, sino que se aterriza en las relaciones comunitarias, se aterriza en un trabajo apostólico, se aterriza en una conversación... si yo no estoy bien, todos los ámbitos de la vida consagrada no pueden estar bien” (Hna. Irma, 43 años)*

Dentro de los escenarios identificados que son 4 en este primer momento y que se pueden identificar en el esquema, se puede también reconocer que la parte del ambiente natural que rodea la comunidad también se convierte en una fuente de bienestar que puede ser identificada y reconocida para aprovecharla mejor.

## Imagen 1

*Escenarios y prácticas que favorecen la vida comunitaria*



Fuente: Elaboración propia (2021)

## Percepción de bienestar psicológico en la comunidad religiosa

En este segundo momento se elabora un cuestionario que tiene como variable el bienestar psicológico dentro de la comunidad, es por eso que se realiza a 13 hermanas de la comunidad.

**Tabla 1**

*Porcentajes de respuesta según categoría*

Dimensión	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Desacuerdo
Moral	74.6%	13.7%	8.8%
Autonomía	56%	26.7%	17.2%
Desempeño	66%	18.6%	15.4%
Espiritual	100%	0%	0%
Vocacional	100%	0%	0%
Psicológica	45%	19.2%	35.7%

La edad de Vida religiosa de las personas encuestadas es:

Años de Vida Consagrada												
25	35	2	39	47	12	1.5	44	45	70	35	29	33
Promedio									32			



**Tabla 2***Dimensión Moral*

Afirmación	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
Mis compañeras son mis amigas	1	7	3	2	0
En mi trabajo hay mucho compañerismo	1	8	2	1	1
Siempre que lo necesito mis compañeras de trabajo me brindan apoyo?	2	5	1	2	0
En la comunidad donde trabajo nos mantenemos unidas	1	6	5	1	0
La mayoría de las veces en mi comunidad compartimos la información más que guardarla para nosotras	2	6	1	3	1
Qué tanto apoyo le brindan sus compañeras cuando usted lo necesita	2	8	2	1	0

Siento que soy una persona en la que se puede confiar	7	6	0	0	0
Disfruto de los espacios comunitarios	6	6	0	0	1
Es fácil para mí interactuar con las personas de la comunidad	2	8	2	1	0
Me siento valorada y escuchada dentro de la comunidad	4	7	2	0	0
Mis relaciones con los miembros de la comunidad son fraternas, empáticas y generan confianza	1	11	1	0	0
Me gusta trabajar en equipo	1	8	2	2	0
Siento apoyo y confianza en las personas de mi comunidad	1	10	1	0	1
Siento que en los últimos años, el ambiente comunitario me ha ayudado a crecer como persona	2	7	3	0	1
<b>PROMEDIO</b>	<b>74.6%</b>	<b>13.7%</b>	<b>8.8%</b>		

Fuente: Elaboración propia (2021)

Al analizar los resultados referentes a esta primera dimensión, la cual tiene que ver con esas costumbres o normas que se dan dentro de la comunidad y que orientan de una u otra forma

el trabajo conjunto, se puede evidenciar que, según las hermanas, consideran la fraternidad como aspecto importante que favorece valores intrínsecos como el trabajo en equipo, la unión, la confianza, el apoyo, la comunicación, un sentido de acogida y un ambiente de crecimiento. Esto, relacionado con la teoría de Martín Seligman de la Psicología positiva, cobra mayor fuerza pues dentro de los fundamentos que él propone está el deseo de tener una mejor calidad de vida interior y de plantear los métodos para lograrlo desde esas fortalezas individuales y colectivas.

Ciertamente, es un trabajo de construcción diaria que favorece el bienestar tanto personal como dentro de la comunidad, y se cultiva a través de los diferentes espacios que se comparten comunitariamente. Experimentar bienestar desde los aspectos morales implica la vivencia de valores que aportan a ese sentimiento de bienestar. Además, dentro de la teoría planteada por Castro, el bienestar está en la capacidad de conocer lo que se siente a diario, y lo que se experimenta es un clima de apoyo y de unión que favorecen el bienestar dentro de la comunidad religiosa.

**Tabla 3**

*Dimensión Autonomía*

Afirmación	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
En la comunidad tengo libertad para tomar	2	5	5	1	0

decisiones que tienen que ver con mi trabajo					
La superiora me da libertad para tomar decisiones que tienen que ver con mi trabajo	3	4	3	3	0
Me siento capaz de tomar decisiones con libertad	6	5	2	0	0
Siento que me apego con facilidad a personas, cosas y lugares	2	2	4	3	2
<b>PROMEDIO</b>	<b>56%</b>	<b>26.7%</b>	<b>17.2%</b>		

Fuente: Elaboración propia (2021)

Otra dimensión esencial del ser humano según K. Ryff es la autonomía. Ella afirma que, para mantener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). De esta manera se hacen más capaces de asumir la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002).

Si bien es cierto que de manera mayoritaria las hermanas encuestadas, expresan ver desarrollada su autonomía, existe también un número significativo que no responde o que no lo siente así. Esto puede ser debido a que la rigidez que se experimenta en cuanto a horarios y planeaciones, además de la relación que pueda existir con la profesión del voto de obediencia.

Este es un aspecto propio de la vida religiosa en el que no se pretende profundizar, pero se deja enunciado para indagar si es una fortaleza o una debilidad dentro de la comunidad religiosa, el impulso de la autonomía desde estos parámetros.

**Tabla 4**

*Dimensión Desempeño*

Afirmación	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
En esta comunidad todas tratamos de bien nuestro trabajo	6	6	1	0	0
En esta comunidad todas queremos dar lo mejor de nosotras en el trabajo	5	5	3	0	0
Me siento realizada como persona	6	6	1	0	0
Me siento estresada por el trabajo que realizo a diario	1	0	4	3	5
A nivel apostólico, me siento satisfecha con mi	4	4	3	2	0

---

servicio en comunidades

externas.

---

PROMEDIO	66%	18.6%	15.4%
----------	-----	-------	-------

---

Fuente: Elaboración propia (2021)

En cuanto a la dimensión del desempeño o del trabajo, Otley (1999, p. 364) hablando sobre el sistema de control de gestión afirma que en trabajo se tiene como base las cuatro capacidades competitivas, innovadoras, de aprendizaje, la interacción y la capacidad de diálogo, para alcanzar los objetivos deseados en el desempeño y para el bien del sistema organizacional.

Esta dimensión deja ver que la satisfacción que sienten las hermanas frente al trabajo realizado en su vida cotidiana no es muy alta, ya que, realmente sienten satisfacción por el deber cumplido, y esto, permite experimentar un grado de bienestar que se asemeja a la realización, pero esta se ve empañada por el estrés se genera en ocasiones por la carga de trabajo. Esto dificulta el poder experimentar eficiencia en la labor, impidiendo la satisfacción plena en el cumplimiento de logros tanto personales como comunitarios. A esto se suma que se aprecia el valor del trabajo conjunto, y se reconoce como una sensación positiva que motiva, ya que sienten que sus esfuerzos se encausan en lograr el bien mayor.

## **Tabla 5**

### *Dimensión Espiritual*

---

Afirmación	Muy de	De	Ni de	Poco de	En
	acuerdo	acuerdo	acuerdo ni	acuerdo	desacuerdo

---

	en desacuerdo				
Me preocupa cultivar mi vida espiritual y comparto mis experiencias con la comunidad	8	5	0	0	0
Siento que mi vida espiritual influye para sentirme bien conmigo misma y con los demás	10	3	0	0	0
<b>PROMEDIO</b>	<b>100%</b>		<b>0%</b>		<b>0%</b>

Fuente: Elaboración propia (2021)

Para el desarrollo y fortalecimiento de la comunidad religiosa, la vivencia de la espiritualidad y el cultivo de la oración es fundamental, y más a la hora de ahondar en el bienestar psicológico. Según un estudio realizado por la Fundación Universitaria Minuto de Dios en el año 2017, haciendo referencia a la espiritualidad como fuente de Bienestar psicológico se afirma que entre más edad se tiende a fortalecer esta dimensión ya que “el individuo se sirve de la espiritualidad para apoyarse y encontrar respuestas a los interrogantes que lo agobian, ya que siempre estará Dios como apoyo y medio para responder a estos cuestionamientos.

De acuerdo a lo anterior y revisando los resultados se evidencia que, dentro de la comunidad, la respuesta a esta pregunta es unánime en el sentido positivo. Se afirma con certeza un alto nivel de satisfacción al tener estos espacios para cultivar su vida espiritual y como en la medida en que se cultiva, sienten una influencia para sentirse bien consigo y con los demás. Este

aspecto puede indicar que existe efectivamente una amplia relación entre lo espiritual y el bienestar psicológico.

**Tabla. 6**

*Dimensión Vocacional*

Afirmación	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
Me encuentro satisfecha en la opción de vida vocacional que elegí	7	6	0	0	0
La vida religiosa me brinda oportunidades de vivir con bienestar psicológico o de sentirme bien conmigo misma	4	9	0	0	0
<b>PROMEDIO</b>	<b>100%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>

Fuente: Elaboración propia (2021)

Según K. Ryff, una de las dimensiones para definir el Bienestar está en la capacidad de autorrealización. Es por esto, que al realizar este cuestionario se pensó importante, indagar acerca de la dimensión vocacional como fuente de realización personal en las personas consagradas. Por tanto, se quiere comenzar aclarando que el filósofo Eduard Nicol (1961)



considera la vocación como un relato moral de autorrealización, ya que la vocación es atender a un llamado para la autorrealización que se entreteje con la admiración a alguien que es tomado como modelo, es ser inspirado por un ejemplo. Además, esté cita a Dewey, para quien la vocación es la realización del proyecto de la modernidad, es la posibilidad de que el hombre pleno se realice por esta afirmación libertaria.

Con respecto a esta dimensión, la respuesta nuevamente es unánime. Aquí se destaca la satisfacción por la elección de vida realizada. En este aspecto se puede resaltar que cada hermana de esta comunidad siente que su opción vocacional es la adecuada, la que le permite sentir armonía interior y además experimentan que el bienestar que les brinda la vida religiosa les permite sentirse bien consigo mismas.

### **Tabla 7**

#### *Dimensión Psicológica*

Afirmación	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo
Dedico tiempo para realizar actividades que ayuden a mi conocimiento personal	2	9	1	1	0

Evito expresar mi opinión en lo que no estoy de acuerdo o me afecte	1	2	4	4	2
Actúo movida por la opinión que otras personas puedan tener de mí	0	1	1	3	8
Siento que soy una persona segura y positiva	5	5	3	0	0
Me deprime o entristece que no se haga lo que yo pienso y propongo	0	1	2	4	6
Me motiva ser creativa en mis actividades diarias	4	5	4	0	0
PROMEDIO	45%		19.2%		35.7%

Fuente: Elaboración propia (2021)

Según Ballesteros, Medina y Caycedo (2006) en un estudio sobre bienestar psicológico, afirman que existe relación entre bienestar psicológico y calidad de vida, ya que varios autores definen como bienestar psicológico se correspondería con la dimensión psicológica de la calidad de vida. Es por esto, que se consideró pertinente e importante no dejar de lado el conocimiento personal respecto a la propia psicología, para evidenciar la implicación de esta en la percepción de Bienestar.

A nivel psicológico cabe destacar que las hermanas afirman sentirse bien en la medida en que aumenta o trabajan su conocimiento personal, se sienten libres para hablar y expresar sus opiniones sin que se sientan condicionadas por las personas que les rodean. Sin embargo, se evidencia una gran disonancia entre las que afirman considerarse como personas seguras y positivas en lo que hacen, pero al mismo tiempo expresan sentir tristeza porque no se hace lo que ellas dicen. Por tanto, no se puede asegurar el optimismo, ni la gratitud en cuanto a sus relaciones y desempeño dentro de la comunidad. Queda el interrogante acerca de las motivaciones que se experimentan y el sentido real de concepción de seguridad y positivismo.

### **Factores que determinan el bienestar psicológico en la comunidad**

Teniendo en cuenta los aspectos más importantes de la entrevista a seis superiores mayores de la comunidad, se realiza un conteo de las palabras que más se repiten para intentar identificar los factores que se consideran favorecen o no el bienestar psicológico y que son percibidos desde el ejercicio de la autoridad pero que están de una forma u otra a la subjetividad de las personas. Sin embargo, se considera que arrojan unos datos importantes que pueden ayudar a profundizar en futuras investigaciones.

### **Imagen 2**

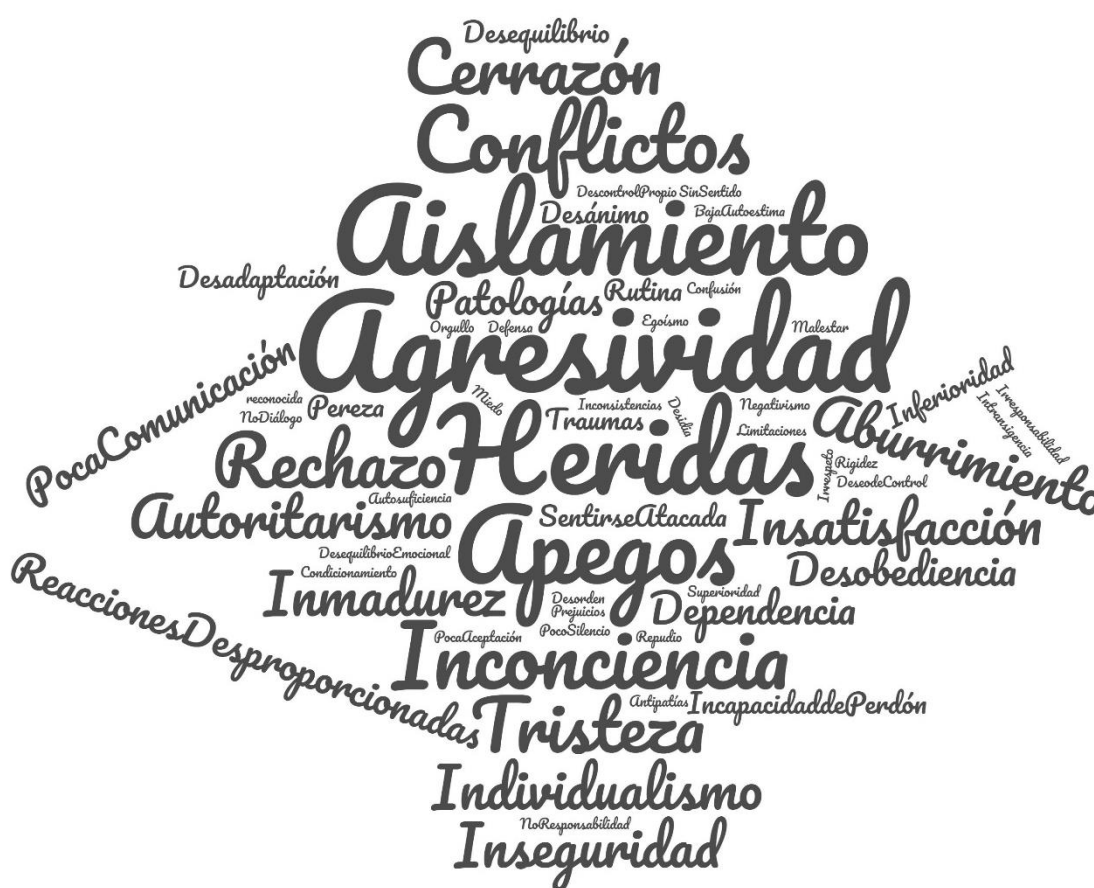
*Factores que favorecen el bienestar psicológico*



armonía dentro de los aspectos físico, espiritual, comunitario y apostólico. Y ya las otras palabras más pequeñas ayudan a fortalecer este ambiente de bienestar psicológico que se crea dentro de la vida consagrada.

### Imagen 3

*Factores que no favorecen el bienestar psicológico en una comunidad*



Fuente: Elaboración propia (2021)

Por otro lado, se evidenciaron también en la entrevista realizada algunos aspectos que no favorecen el bienestar psicológico dentro de una comunidad y que desafortunadamente se pueden presentar dentro de una comunidad religiosa. Estos aspectos son: la agresividad, las heridas

personales que cada persona tiene en sí, el aislamiento y la cerrazón, como ese no querer ver ni escuchar otros puntos de vista o ver el lado positivo de las situaciones que no ayuda a afrontar los conflictos, producidos en ocasiones por lo anterior, los apegos constantes a personas, cosas y situaciones, la inconciencia y la falta de conocimiento de sí mismo para explicar tristezas, aburrimiento, insatisfacción. También aparecen aspectos como el individualismo, la inseguridad, el rechazo, el autoritarismo, la falta de comunicación y las reacciones desproporcionadas que evidencian inmadurez afectiva y la falta de perdón. Y al igual que en la nube anterior, otros muchos aspectos que no favorecen un ambiente de bienestar dentro de la comunidad.

## Discusión

A lo largo de la investigación realizada acerca de las diferentes teorías que dan una visión amplia acerca de lo que es el bienestar psicológico se puede expresar que una de las ideas fuerza que se manejan entre los distintos teóricos es la presencia de experiencias positivas motivadas por emociones positivas, que vienen del optimismo, la gratitud, el buen humor, la capacidad de perdonar y el desarrollo de la creatividad. Si el bienestar dependiera de este aspecto, y debido a los resultados obtenidos, se evidencia un alto grado de satisfacción con la vivencia espiritual, pastoral o de misión comunitaria a nivel general, pero se perciben ciertas contradicciones sobre todo en el ámbito psicológico como se muestra en el resultado seis del cuestionario.

La propuesta de la psicología positiva y los resultados de la última entrevista se pueden relacionar en cuanto a que se pueden percibir las fortalezas comunitarias que favorecen el sentimiento de felicidad y el aumento en la calidad de vida de las religiosas de la comunidad en estudio. Esto conlleva un aumento en las motivaciones para obtener un mayor compromiso y así, tener una concepción de la comunidad religiosa más positiva. Por otro lado, se habló también que una base del bienestar está en tener organizaciones positivas, es decir, estructuras que favorezcan el cuidado de la persona, y esto claramente se ve reflejado en la organización de la comunidad religiosa, ya que al profundizar en los espacios que se brindan y que se reflejan en la primera entrevista y en el esquema que surge de ella, se puede notar, que se tiene un cuidado especial por generar desde la estructura espacios suficientes para la dimensión espiritual, laboral, comunitaria, la recreación y el descanso personal. Es decir, que dentro de la comunidad se procura dar espacio a la integralidad de las diferentes dimensiones del ser humano.

Por tanto, al hacer la pregunta acerca de si la vida religiosa en su concepción real favorece o no el bienestar psicológico de los miembros de una comunidad consagrada, lo que se quiere rescatar es cómo la vida consagrada está pensada para dar los espacios y facilitar las prácticas que ayuden a crecer en ese bienestar, pero no es bien sí mismo únicamente, sino la proyección a un servicio pastoral o de servicio a personas externas a la comunidad, en una misión concreta, de ahí deriva el sentido de vida de un consagrado, de la capacidad de amar tanto dentro de la comunidad como fuera de ella. Es por eso, la vivencia comunitaria, es un aspecto muy relevante, pues la vida consagrada en su esencia y base es una experiencia comunitaria, como lo es el cristianismo. La fe se vive en comunidad, y es por esto que se le da mucha fuerza la vinculación de los diferentes miembros de la comunidad y a las relaciones que allí se establecen.

Aunque ciertamente, la vida consagrada brinda una plataforma, por lo menos en su concepción original, que favorece el bienestar psicológico, se evidencia también que el bienestar depende mucho del modo de concebir la vida, y esto es afectado por la subjetividad, por las historias personales, por las heridas que cada persona lleva en sí, y que se encuentran en una dinámica de interacción constante, que no siempre fluye con facilidad. Influyen mucho los estados emocionales de las religiosas y eso permite también comprobar que el bienestar no se trata sólo de un aspecto por conocer sino de sentirlo o, por el contrario, no es sólo sentirlo, sino conocer lo que va pasando con la propia existencia y los logros que se van alcanzando.

En efecto, si Ryff afirma que el bienestar tiene variaciones según la edad, el sexo y la cultura, entonces es aquí donde se confirma que no es la misma percepción de la vida religiosa la que tiene pocos años a la que tiene muchos años de consagrada. La vida va marcando el grado de



bienestar y también según la etapa que se vive. Por eso, se evidencia que no se tiene claridad frente a las percepciones personales de bienestar.

Es así como, al revisar también los resultados de las superiores y autoridades mayores, se evidencia que en la práctica y en el acompañamiento real con las religiosas en general, se evidencia lo dicho por Maritza Montero, que se necesita tener satisfechas las necesidades personales, relacionales y colectivas y que cuando esto no se logra, se generan en las comunidades dinámicas de malestar que no favorecen la experiencia de plenitud en la vida consagrada.

La vida comunitaria en la vida religiosa como en cualquier otro contexto, experimenta conflictos y dificultades que provienen de la misma interioridad, la falta de autoconocimiento, las propias heridas, el aislamiento, los problemas afectivos, entre otros, todo esto permite comprender la importancia de aportar para que se siga consolidando la formación humana y psicológica de los y las consagradas, en pro de favorecer el bienestar dentro de una opción vocacional concreta y que pretende ser en servicio a los demás. En esto tiene razón el adagio popular: “Nadie da de lo que no tiene”. Por eso la intención de este trabajo iba en consonancia con lo dicho por Martín Seligman “una sociedad más feliz requiere que prestemos mucha más atención a la calidad de nuestra vida interior y a métodos probados para mejorarla.”

## Conclusiones

Es así, como se puede concluir que el bienestar psicológico de cada persona incide en la construcción del tejido comunitario, del establecimiento de relaciones sanas y en un trabajo apostólico fecundo y con impacto. Se considera que efectivamente existen factores que favorecen el bienestar y que están dados por la estructura que dirige el instituto religioso, buscando dar espacio a los diferentes aspectos que conforman el ser humano. Y también dentro de la formación religiosa se procura dar importancia a cultivar una psicología sana que favorezca el desarrollo vocacional a futuro.

Pero también se deja claro que existen factores que por el contrario generan malestar dentro de la comunidad religiosa, y son producto de la interacción de diferentes subjetividades, sin embargo, la apuesta de la vida consagrada es ser capaz de generar dinámicas de bienestar en beneficio de los consagrados y su misión pastoral.

Se determinan también las prácticas y escenarios comunitarios que ayudan a favorecer el bienestar psicológico de la comunidad, identificando claramente 4 escenarios concretos que favorecen la oración, el descanso, el trabajo y el compartir y las prácticas múltiples que se dan en estos espacios: orar, descansar, recrearse, realizar una labor o apostolado, conversaciones profundas, dispersión, gratitud.

También se logran establecer elementos que permiten aclarar la percepción de bienestar psicológico en la comunidad religiosa a partir de su interacción cotidiana, como por ejemplo el nivel de satisfacción en el trabajo, el desarrollo de la autoestima, la estabilidad que genera la

satisfacción en la opción vocacional, la influencia de la espiritualidad en el cultivo de bienestar y lo fundamental del autoconocimiento personal.

Finalmente, se puede concluir también que los factores que favorecen el bienestar psicológico dentro de la vida consagrada están dados por una adecuada comunicación, autoconocimiento, autoaceptación, capacidad de afrontar las dificultades tanto personales como comunitarias y pastorales, el desarrollo de la creatividad, la madurez, la capacidad de entablar relaciones sanas y constructivas que ayuden el trabajo en equipo y el compartir mutuo para llevar adelante proyectos colectivos. Es por eso que se considera que la psicología comunitaria tiene herramientas que aportar a este tipo de vivencias comunitarias y que serían de gran valor en cuanto a seguir enriqueciendo la realidad comunitaria en la conformación de tejido social y de trabajo compartido en pro de un bienestar común.

## Recomendaciones

Dentro de todos los aspectos estudiados hasta el momento y a lo largo de este trabajo de investigación, se considera que es un tema bastante amplio que requiere se estudie con mayor profundidad, sobre todo desde la perspectiva comunitaria. La psicología comunitaria como rama de conocimiento, está llamada a involucrar en sí no solo realidades de vulnerabilidad extrema o de comunidades azotadas por la tragedia, sino que está llamada a dar su aporte a diferentes contextos comunitarios en los cuales se construye sociedad y que enfrentan dificultades de interacción y de consolidación estructural en pro de servicios altruistas y de sentido de vida. Se considera que la Psicología comunitaria tiene un gran campo de acción que aún hace falta explorar para ayudar a consolidar proyectos de impacto social. Además, en el objetivo dos se plantea: Establecer elementos que permitan fortalecer la percepción de bienestar psicológico en la comunidad religiosa a partir de su interacción cotidiana.” Este aspecto no se pudo cumplir totalmente en esta investigación sobre todo la parte de “establecer” ya que implicaría un proyecto de intervención que sería interesante y valioso desarrollar en algún momento ya que esto favorecería la profundización del bienestar como aspecto importante para consolidar personas consagradas felices y con gran capacidad de impacto desde su proyección social.

## Referencias

- Ballesteros, Blanca Patricia; Medina, Argelia; Caycedo, Claudia. (2006). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá*. Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana Colombia
- Barry Kaufman, Scott (2015). *The Creative Life and Well-Being. The Creative Life is full of new possibilities, discoveries, exploration, experimentation, self-expression, and invention. It's a habit, a way of being, a style of existing*. Estados Unidos.  
<https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-creative-life-and-well-being/>
- Barry Kaufman, Scott. (2015) *Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being? If you seek high well-being, your best bets are gratitude and love of learning*. Estados Unidos. <https://www.quietrev.com/the-introvert-test/>
- Betancur Jiménez, Gloria Elena. (2016) *La ética y la moral: paradojas del ser humano*. Medellín. Revista CES Psicología ISSN 2011-3080 Volumen 9 Número 1. Universidad CES.
- Boff, Leonardo. (2003). *La búsqueda de los fundamentos* (5ª ed.). Bilbao.  
<http://www.academia.edu>
- Castro Solano, Alejandro; Sánchez López, Mª del Pilar. (2000) *Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios*. Universidad de Buenos Aires y Universidad Complutense de Madrid.

Castro Solano, Alejandro. (2009) *El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 23, núm. 3, pp. 43-72.

Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España

Congregación de las Esclavas de Cristo Rey. (1980) *Constituciones*.

Danner, Deborah D., Snowdon, David A., Friesen, Wallace V. (2001) *Emociones positivas en la vida temprana y longevidad: hallazgos del estudio de monjas*. Revista de personalidad y psicología social, Vol 80 (5), 804-813

Díaz, Darío; Rodríguez-Carvajal, Raquel; Blanco, Amalio; Moreno-Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen; Dierendonck, Dirk van. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. España. Psicothema, vol. 18, núm. 3, pp. 572-577 Universidad de Oviedo Oviedo,

Domínguez Bolaños, Rosa Elba; Ibarra Cruz, Erick. (2017) *La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad*. Quito, Ecuador. Razón y Palabra, vol. 21, núm. 96, pp. 660-679 Universidad de los Hemisferios

Equipo de vida religiosa y sacerdotal. (2020) *Orientaciones para el cuidado psicológico durante el tiempo de cuarentena en la vida religiosa y sacerdotal*. España. Universidad de Comillas. Unidad clínica de psicología. Revista Ecclesia.

Farfán Mejía, Enrique; Perdomo Zambrano, Luis Alfonso. (2020). *La vocación: un concepto religioso instalado en la formación profesional*. Ciudad de México. IXTLI - Revista

Latinoamericana de Filosofía de la Educación Volúmen 7 - Número 13 pp. 53-73.

Universidad Pedagógica Nacional Unidad

Francisco. (2014) *Carta Apostólica Escrutad con ocasión del año de la vida Consagrada*. Roma.

[http://www.vatican.va/content/francesco/es/apost\\_letters/documents/papa-francesco\\_lettera-ap\\_20141121\\_lettera-consacra.html](http://www.vatican.va/content/francesco/es/apost_letters/documents/papa-francesco_lettera-ap_20141121_lettera-consacra.html)

Hernández Madrigal, Mónica. (2017) *Sistemas de control de gestión y de medición del desempeño: Conceptos básicos como marco para la investigación*. República Dominicana. Instituto Tecnológico de Santo Domingo Santo Domingo.

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

Juan Pablo II. (1996) *Exhortación apostólica Vita Consecrata*. Roma.

[http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/es/apost\\_exhortations/documents/hf\\_jp-ii\\_exh\\_25031996\\_vita-consecrata.html](http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/es/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_25031996_vita-consecrata.html)

Lara, Francisco. (2008) *El concepto de fenómeno en el joven Heidegger*. Universidad del Norte. Barranquilla. Colombia. Revista de Filosofía de la Universidad del Norte, núm. 8, mayo, 2008, pp. 234-256. ISSN: 1692-8857

Latorre, M. (2019) *Felicidad versus happycracia*. Perú. Revista Educa UMCH,13(1), PP.5-37. Universidad Marcelino Champagnat. <https://doi.org/10.15756/educaumch.v7i13.97>

- López Estrada, Raúl Eduardo; Deslauriers, Jean-Pierre. (2011) *La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social*. Canadá. Universidad Autónoma de Nuevo León, México y Universidad de Québec en Outaouais,
- Malishev, Mijail; Sepúlveda G., Manola. (2010) *La moral griega y su repercusión en la ética de Kant*. Toluca, México. Universidad Autónoma del Estado de México.
- María Martina Casullo y Alejandro Castro Solano. (2000) *Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos*. Universidad de Buenos Aires. Revista de Psicología de la PUCP. Vol. XVlll, 1.
- Martínez, Eduardo. (1994) *Carta apostólica Vida Fraterna en comunidad*. Roma.  
[https://www.vatican.va/roman\\_curia/congregations/ccsclife/documents/rc\\_con\\_ccsclife\\_doc\\_02021994\\_fraternal-life-in-community\\_sp.html](https://www.vatican.va/roman_curia/congregations/ccsclife/documents/rc_con_ccsclife_doc_02021994_fraternal-life-in-community_sp.html)
- Martínez Godínez, Verónica Laura. (2013) *Paradigmas de investigación. Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una investigación desde la epistemología dialéctico-crítica*. México. Repositorio UDG Virtual.  
[http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/3790/1/Paradigmas\\_investigaci%C3%B3n\\_Manual.pdf](http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/3790/1/Paradigmas_investigaci%C3%B3n_Manual.pdf)
- Mondragón Pérez, Angélica Rocío.(2019) *¿Qué son los indicadores?*. Universidad Autónoma de México. Tomado de: <http://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2013/12/Que-son-los-indicadores-2019-20.pdf>
- Montero, Maritza. (2004) *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. 1º Edición. Buenos Aires. Argentina. Editorial Paidós.



- Montero, Maritza. (2011) *Nuevas perspectivas en psicología comunitaria y psicología social crítica*. Uruguay. Universidad Católica del Uruguay Dámaso Antonio Larrañaga Montevideo.
- Muñoz, Harold. (2009) *Somatización: consideraciones diagnósticas*. Servicio de Psiquiatría, Hospital Militar Central. Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá, D.C. Colombia.
- Noriega, Jorge Ari, Santos, Ana M.C., Aranda, Silvia C., Calatayud, Joaquín, De Castro, Indradatta, Espinoza, Verónica R., Hórreo, José Luis, Medina, Nagore G., Peláez, Marisa L. & Hortal, Joaquín. (2015) *¿Cuál es el alcance de la crisis de la Taxonomía? Conflictos, retos y estrategias para la construcción de una Taxonomía renovada*. España. Ibero Diversidad Entomológica [www.sea-entomologia.org](http://www.sea-entomologia.org)
- Pablo VI. (1965) *Perfectae caritatis. Decreto del Concilio Vaticano II*. Roma.  
[http://www.vatican.va/archive/hist\\_councils/ii\\_vatican\\_council/documents/vat-ii\\_decree\\_19651028\\_perfectae-caritatis\\_sp.html](http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_decree_19651028_perfectae-caritatis_sp.html)
- Pastrana, M-P., Salazar-Piñeros, F. (2016). *Perfil PERMA en una muestra de jóvenes voluntarios colombianos*. Colombia. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Saffiotti , Luisa M. (2006) *Situaciones comunes que enfrentan sacerdotes y personas en vida consagrada relacionadas con la expresión de su afectividad y sexualidad*. Centro Kairos, Bethesda, Maryland, Estados Unidos
- Salgado Lévano, Ana Cecilia. (2007) *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*. Lima. Universidad de San Martín de Porres.

Seligman, Martín. (2016) *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar.*

México

Thurrow, Ane Cristina, Charão, Caroline de Souza, Mortagua, Eloiza de Oliveira, & Souza,

Luciano Dias de Mattos. (2017). *Bem-Estar Espiritual e Religião em Doutorandos de Universidade Comunitária.* Revista de Psicologia da IMED.

<https://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i2.2169>

Trueba Atienza, Carmen. (2009) *La teoría aristotélica de las emociones..* México

Ureña Bonilla, Pedro, Barrantes Brais, Kristy, & Solís Bastos, Laura. (2014). *Bienestar*

*psicológico, espiritualidad en el trabajo y percepción subjetiva de la salud en personal académico y administrativo de la Universidad Nacional.*

[http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-42582014000100008&lng=en&tlng=es.](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582014000100008&lng=en&tlng=es)

Vazquez Carmelo; Hervás, Gonzalo; Rahona, Juan; Gómez, Diego. (2009) *Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología Positiva.* Universidad Complutense de Madrid.

## Anexos

### Entrevista Estructurada 1

*Escenarios y prácticas de bienestar en la vida religiosa*

#### **Preguntas**

¿Cómo es un día para una religiosa?

¿Cuáles espacios consideras te ayudan a sentirte bien?

¿Qué significa para ti sentirte bien?

¿Crees que puede existir una relación entre bienestar psicológico y vida consagrada?

¿Te sientes feliz en esta opción de vida? ¿Por qué?

¿Cuáles crees son las prácticas que nos pueden ayudar a mantener un bienestar psicológico dentro de la comunidad?

## Cuestionario

### *Bienestar en la vida comunitaria*

¿Cuál es tu edad? \_\_\_\_\_ ¿Cuántos años tienes de vida religiosa? \_\_\_\_\_

**Para responder este cuestionario se utilizará la escala: 1** (Muy de acuerdo) **2** (De acuerdo) **3** (ni de acuerdo ni en desacuerdo) **4** (Poco de acuerdo) **5** (en desacuerdo)

**Variable:** Bienestar Psicológico

**Dimensión:** Moral

**Indicador:** Grado en que los miembros de una comunidad perciben que colaboran y cooperan entre sí, se apoyan mutuamente y mantienen relaciones de amistad y compañerismo.

N°	Preguntas	1	2	3	4	5
1	Mis compañeros de trabajo son mis amigos.					
2	En mi trabajo hay mucho compañerismo					
3	Siempre que lo necesito mis compañeros de trabajo me brindan apoyo? ¿Por qué?					
4	En la comunidad donde trabajo nos mantenemos unidos					
5	La mayoría de las veces en mi comunidad compartimos la información más que guardarla para nosotros					

---

6	Qué tanto apoyo le brindan sus compañeros cuando usted lo necesita
7	Siento que soy una persona en la que se puede confiar
8	Disfruto de los espacios comunitarios
9	Es fácil para mí interactuar con las personas de la comunidad
10	Me siento valorada y escuchada dentro de la comunidad
11	Mis relaciones con los miembros son fraternas, empáticas y generan confianza
12	Me gusta trabajar en equipo
13	Siento apoyo y confianza en las personas de mi comunidad
14	Siento que, en los últimos años, el ambiente comunitario me ha ayudado a crecer como persona

---

15. ¿En qué espacios comunitarios me siento bien durante el día?

---

---

**Dimensión:** Autonomía

**Indicador:** Grado de libertad percibida para tomar decisiones y realizar el trabajo.

**Grado de libertad percibida para tomar decisiones y realizar el trabajo.** (Indicador)

N°	Preguntas	1	2	3	4	5
1	En esta comunidad tengo libertad para tomar decisiones que tienen que ver con mi trabajo.					
2	La superiora me da libertad para tomar decisiones que tienen que ver con mi trabajo					
3	Me siento capaz de tomar decisiones con libertad					
4	Siento que me apego con facilidad a personas, cosas y lugares					

**Dimensión:** Desempeño

**Indicador:** Grado de conciencia compartida por desempeñarse con calidad en las tareas laborales, sobre la base de la cooperación.

N°	Preguntas	1	2	3	4	5
1	En esta comunidad todos tratamos de hacer bien nuestro trabajo					
2	En esta comunidad todos queremos dar lo mejor de nosotros en el trabajo					
3	Me siento realizada como persona					
4	Me siento estresada por el trabajo que realizo a diario					

---

A nivel apostólico, me siento satisfecha con mi servicio en comunidades externas

---

**Dimensión:** Espiritual

**Indicador:** Grado de influencia de las prácticas espirituales en la relación consigo misma y con los demás.

N°	Preguntas	1	2	3	4	5
1	¿Me preocupo por cultivar mi vida espiritual y comparto mis experiencias con la comunidad?					
2	¿Siento que mi vida espiritual influye para sentirme bien conmigo misma y con los demás?					

**Dimensión:** Vocacional

**Indicador:** Relación entre la opción de vida y la satisfacción interior.

N°	Preguntas	1	2	3	4	5
1	Me encuentro satisfecha(o) en la opción de vida vocacional que elegí					
2	La vida religiosa me brinda oportunidades de vivir con bienestar psicológico o de sentirme bien conmigo misma					

3. ¿Por qué elegí una vida consagrada dentro de una comunidad religiosa?

---



---

**Dimensión:** Psicológica

**Indicador:** Grado de influencia entre la percepción personal y la capacidad de entablar relaciones con el entorno.

N°	Preguntas	1	2	3	4	5
1	Dedico tiempo para realizar actividades que ayuden a su conocimiento personal					
2	Evito expresar mi opinión en lo que no estoy de acuerdo o me afecte					
3	Actúo movida por la opinión que otras personas puedan tener de mí					
4	Siento que soy una persona segura y positiva					
	Me deprime o entristece que no se haga lo que yo pienso y propongo					
	Me motiva ser creativa en mis actividades diarias					



## Entrevista Semiestructurada 2

*Factores que favorecen el bienestar psicológico en la comunidad*

### Preguntas

1. ¿Cuánto tiempo hace que acompaña comunidades y qué servicios ha desempeñado?
2. ¿Qué opina usted del Bienestar Psicológico en la Vida religiosa?
3. ¿Qué situaciones cree usted nos permiten reconocer el bienestar psicológico como un aspecto importante dentro de la Vida religiosa?
4. ¿Qué situaciones ha visto o acompañado que evidencien bienestar psicológico dentro de la comunidad y qué elementos lo favorecen?
5. ¿Qué experiencias ha podido ver o escuchar que indiquen dificultades con el Bienestar psicológico?
6. ¿Qué elementos puede enumerar usted para decir que existen dificultades para obtener Bienestar psicológico?
7. ¿Qué tan importante siente usted que se trabaja el tema de fomentar el bienestar psicológico dentro de una comunidad religiosa? ¿Cree que ayudaría?
8. ¿Puede compartir algunas actitudes que evidencien falta de bienestar psicológico dentro de la vida religiosa?
9. ¿Considera que esta investigación puede beneficiar la percepción e importancia de favorecer el bienestar psicológico como fuente de ayuda en la vivencia en comunidad?
10. Para usted, ¿la vida consagrada aporta a que las personas vivan con bienestar?

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_, identificada con cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_ certifico que en uso de mis facultades mentales acepto ser entrevistado por la psicóloga en formación Daicy Paola Rey Bayona con la finalidad de indagar sobre los factores que determinan el bienestar psicológico en una comunidad religiosa.

De igual forma afirmo que he sido informado con claridad sobre los objetivos y metas de esta investigación con fines académicos, ante los cuales no se concede ningún riesgo físico o mental por el hecho de participar. Además, se rige por parámetros de confidencialidad y privacidad de los datos personales y la información suministrada, siendo exclusiva del investigador y docentes involucrados en el proceso de formación.

Teniendo en cuenta lo anterior, de manera libre y voluntaria doy mi consentimiento para participar en esta entrevista bajo mi responsabilidad. Además, confirmo que me ha sido entregada una copia de este consentimiento.

Se firma a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del presente año.

Psicólogo en formación

---

Nombre

Entrevistado

---

Nombre

Cargo: \_\_\_\_\_