

**La influencia de la religiosidad en el bienestar subjetivo de las mujeres colombianas  
conversas al Islam: Una aproximación desde los determinantes sociales**

Sandra Lizeth Jaimes Celis

Directora:

Lina Marcela Millan Vasquez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2026

## **Dedicatoria**

A las hermanas musulmanas de toda Colombia, que con valentía y perseverancia se esfuerzan día a día por dar visibilidad a nuestra religión. Que este trabajo sea un tributo a su resiliencia y al hermoso estilo de vida que compartimos. A mí misma, por la determinación, el esfuerzo constante y la valentía de abrir un espacio para el Islam dentro de la psicología; una fe que no solo transformó mi vida, sino que hoy guía mi propósito profesional. A mis oruguitas por creer que puedo hacerlo y tener la paciencia para esto.

### **Agradecimientos**

En primer lugar, agradezco a Allah (SWT) por descender el Islam y haberme guiado en este camino, por darme la claridad y la fortaleza necesaria para culminar este proceso académico y por permitirme integrar mi fe con mi vocación.

A las participantes de esta investigación, quienes generosamente abrieron su corazón y compartieron sus historias de vida. Sin sus testimonios, este estudio no tendría alma, propósito, ni resultado.

A mi directora de grado, Lina Marcela Millan Vasquez, por su orientación, paciencia y por creer en la relevancia de este tema, permitiendo explorar una intersección tan necesaria en nuestra disciplina.

A Jesús María Sierra Builes, por tantos años de trasnocho, debates y la paella especial que soportaba los exámenes.

Finalmente, a mis padres, mis oruguitas, al habibi y hermanos, por ser el soporte incondicional en los momentos de cansancio y por celebrar conmigo cada pequeño avance hacia este sueño.

## Resumen

Este proyecto de investigación analizó la religiosidad islámica como un determinante social influyente en el bienestar subjetivo de mujeres colombianas que se han convertido al Islam mientras residían en Colombia. Desde un enfoque cualitativo fenomenológico, se exploraron las experiencias personales de conversión, los procesos de adaptación identitaria y las estrategias de afrontamiento frente a tensiones sociales, culturales y familiares en un contexto no islámico. El estudio se sustenta teóricamente en modelos de identidad social, cambio cultural y psicología de la religión, y metodológicamente se desarrolla a través de entrevistas en profundidad a mujeres conversas con más de tres años de experiencia en la fe islámica. El análisis temático permitió identificar patrones comunes en sus relatos, así como valorar el impacto de la religiosidad en dimensiones como la satisfacción con la vida, el sentido de propósito y la estabilidad emocional. Se esperaba que los hallazgos contribuyeran al conocimiento académico sobre identidad religiosa en contextos no islámicos, promuevan la inclusión social y sirvan de base para estrategias de acompañamiento psicosocial culturalmente sensibles.

**Palabras clave:** conversión religiosa, Islam, mujeres, bienestar subjetivo, identidad, religiosidad.

## Abstract

This research project analyzed Islamic religiosity as an influential social determinant of the subjective well-being of Colombian women who converted to Islam while residing in Colombia. Using a qualitative phenomenological approach, the study explored personal conversion experiences, identity adaptation processes, and coping strategies regarding social, cultural, and familial tensions within a non-Islamic context. Theoretically, the study is grounded in models of social identity, cultural change, and the psychology of religion. Methodologically, it was conducted through in-depth interviews with female converts possessing more than three years of experience in the Islamic faith. The thematic analysis revealed that conversion is a profound transformative process providing a symbolic framework of order and purpose. Regarding identity reconfiguration, findings demonstrated that while participants face distancing in their predominantly Catholic environments, the Islamic community offers a vital space for recognition and self-concept consolidation. Furthermore, the study identified that practices such as prayer and Quranic reading serve as active psychosocial adaptation tools and emotional regulation resources. Finally, the data indicated that subjective well-being is intrinsically linked to religious identity, where faith acts as the central axis for life satisfaction, existential purpose, and mental health. These findings contribute to the academic understanding of religious identity in minority contexts and provide a basis for culturally sensitive psychosocial support strategies.

**Keywords:** religious conversion, Islam, women, subjective well-being, identity, religiosity.

**Tabla de Contenido**

Introducción .....	11
Planteamiento del Problema .....	14
Contexto y Antecedentes .....	17
Descripción del Problema .....	18
Formulación del Problema .....	19
Justificación .....	20
Objetivos .....	22
Objetivo General .....	22
Objetivos Específicos.....	22
Marco de Referencia .....	24
Marco Teórico.....	24
Fundamentos Conceptuales .....	24
Perspectivas Psicológicas y Socioculturales sobre la Conversión y el Bienestar .....	31
Antecedentes Investigativos.....	81
Síntesis Integradora.....	84
Marco Legal .....	86
Marco Contextual.....	87
Diseño Metodológico .....	88
Tipo y Enfoque de Investigación .....	88

	7
Metodología .....	89
Población y Muestra .....	90
Población.....	90
Muestra .....	91
Criterios de Inclusión .....	91
Unidad de Análisis .....	92
Unidad de Análisis, Categorías.....	92
Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Información.....	93
Relación entre Objetivos Específicos, Técnicas e Instrumentos .....	94
Procedimiento .....	95
Recolección de Información .....	97
Análisis de la Información .....	97
Interpretación y Síntesis.....	98
Proceso de Codificación y Organización de la Información .....	101
Análisis de los Resultados .....	105
Descripción de la Muestra .....	105
Presentación de los Resultados Principales .....	106
Experiencias de Conversión: El Tránsito hacia el Sentido .....	106
Cambios en la Identidad Personal y Social.....	107
Estrategias de Adaptación y Recursos de Afrontamiento.....	107
Percepción de Bienestar Subjetivo.....	107

Síntesis y Diálogo Teórico-Analítico.....	8 108
Análisis e Interpretación de los Resultados: Significados de los Hallazgos.....	112
Resultados Inesperados.....	114
Conclusiones.....	114
Cronograma.....	116
Referencias Bibliográficas.....	117
Apéndices.....	122

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Relación entre Objetivos Específicos, Técnicas e Instrumentos</i> .....	96
<b>Tabla 2</b> <i>Codificación Axial</i> .....	105
<b>Tabla 3</b> <i>Matriz de Relación</i> .....	110
<b>Tabla 4</b> <i>Cronograma de Actividades</i> .....	118

**Lista de Figuras**

<b>Figura 1</b> <i>Unidad de Análisis, Categorías</i> .....	93
<b>Figura 2</b> <i>Fases del Procedimiento Metodológico</i> .....	96
<b>Figura 3</b> <i>Procedimiento de Análisis Cualitativo Temático</i> .....	99
<b>Figura 4</b> <i>Codificación Abierta</i> .....	103
<b>Figura 5</b> <i>Cronograma de Actividades</i> .....	116

**Lista de Apéndices**

<b>Apéndice A</b> <i>Consentimiento Informado</i> .....	125
<b>Apéndice B</b> <i>Guión de Entrevistas</i> .....	126
<b>Apéndice C</b> <i>Matriz de Categorización</i> .....	129
<b>Apéndice D</b> <i>Tabulación de Respuestas de Participantes</i> .....	131

## Introducción

Desde la psicología, el estudio del bienestar subjetivo se relaciona con la percepción que tiene una persona sobre su calidad de vida, la cual incluye emociones, relaciones interpersonales, logros y sentido de propósito (Diener et al., 2018). Por otra parte, la religión se concibe como una organización social y cultural compleja orientada en valores, creencias y prácticas que se articula a experiencias simbólicas, espirituales y colectivas. La religiosidad implica, entonces, una manera particular de percibir, comprender y reflexionar acerca del mundo y de la vida cotidiana, influyendo en el ámbito social y psicosocial (Saroglou, 2002). Se establece un sistema de creencias, normas y rituales que impacta significativamente en las formas de vida de sus seguidores, con especial determinación de aspectos de identidad, resiliencia y afrontamiento de la adversidad.

En Colombia, la identidad cultural ha sido moldeada por una pluralidad de tradiciones religiosas, especialmente el catolicismo con un rol predominante. Sin embargo, en las últimas décadas se ha evidenciado la presencia de comunidades religiosas minoritarias, como la musulmana, conformada por los seguidores del Islam. Para el presente estudio, nos enfocamos en las mujeres que, al adoptar un nuevo marco de creencias y prácticas en un contexto mayoritariamente occidental y católico enfrentan procesos de reconfiguración identitaria y de adaptación social que impactan directamente en su bienestar subjetivo (Siraj, 2021; Mahmood, 2019).

La religiosidad, entendida como factor social y cultural significativo, desempeña un papel crucial en el bienestar subjetivo al proporcionar un sentido de pertenencia, otorgar un propósito de vida, fortalecer la resiliencia y fomentar el apoyo social (Koenig, 2012). En este sentido el analizar la influencia de la religiosidad islámica en mujeres colombianas conversas permite

comprender cómo esta reconfiguración actúa como determinante social y del bienestar, así como en las implicaciones que tiene en la salud mental, la inclusión social y la visibilidad de minorías religiosas en el país.

Investigaciones internacionales han mostrado que la conversión religiosa se asocia con cambios significativos en el bienestar psicológico y emocional. Estudios en Indonesia y Tailandia han revelado que mujeres conversas al Islam experimentan tanto sentimientos de plenitud espiritual, como retos de adaptación cultural y social (Azizah et al., 2019; Yodsurang & Limanonda, 2016). En América Latina, investigaciones en Chile y Brasil evidencian la asociación entre religiosidad, resiliencia y satisfacción con la vida (Díaz et al., 2011; Panzini et al., 2017). En Colombia, estudios recientes han encontrado que la religiosidad se relaciona positivamente con la percepción de salud y la disminución de síntomas de malestar psicológico en adultos (Buitrago et al., 2019; Ospina-Escobar et al., 2024). Sin embargo, no existen investigaciones específicas sobre la experiencia de mujeres colombianas conversas al Islam, lo que visibiliza un fenómeno ascendente con una brecha académica y social que este estudio busca atender.

Teniendo en cuenta este panorama, surge la pregunta central de la investigación: ¿Cuál es la influencia de la religiosidad como determinante social en el bienestar subjetivo de las mujeres colombianas conversas al Islam?

Es el propósito de este trabajo analizar y comprender dicha relación, identificando los determinantes como la organización, adaptación, identidad e inclusión social y psicológicos, que median en la construcción de su bienestar, y visibilizando la voz de una población minoritaria poco explorada en el ámbito académico nacional. Además de contribuir al conocimiento en psicología de la religión y de la salud mental, esta investigación busca promover el respeto por la

diversidad religiosa, la inclusión social y el reconocimiento de comunidades invisibilizadas desde la apropiación del conocimiento. Los aportes esperados incluyen una mejor comprensión del papel de la religiosidad en la configuración de la identidad y el bienestar, así como insumos para el diseño de estrategias de apoyo psicosocial dirigidas a mujeres conversas al Islam en Colombia y Latinoamérica (World Health Organization, 2021; Buitrago, Gómez, & Parra, 2020; Abu-Raiya & Pargament, 2020; Keshavarzi, Haque, & Yousafzai, 2022).

## Planteamiento del Problema

### Planteamiento del Problema

El Islam, desde el contexto religioso, ha sido un tema poco explorado en Colombia, probablemente por su escasa visibilidad en la sociedad occidental. Sin embargo, resulta sorprendente cómo incrementa el número de colombianos que se sienten atraídos por esta religión tan poco conocida y rodeada de estereotipos que, en su mayoría, son negativos (Castellanos, 2010). La conversión de colombianos al Islam se desarrolla en un contexto de profundos cambios individuales, sociales y culturales ocurridos en las últimas décadas. Estos cambios, sumados a la pérdida gradual de credibilidad de la Iglesia católica, han influido en la disminución del número de fieles y practicantes. Además, la laicización del estado se ha consolidado a través de una Constitución Política que garantiza la libertad de cultos.

Es así como la diversificación del panorama religioso ha sido impulsada por el aumento de los intercambios culturales y las migraciones, generando una tendencia hacia la individualización de las prácticas religiosas, fenómeno que coincide con las dinámicas contemporáneas de búsqueda de sentido y autonomía espiritual (Pargament & Raiya, 2020; Keyes, 2020).

A pesar de los estigmas sociales y culturales que rodean al Islam, sobre todo en Occidente, donde se le asocia frecuentemente con el terrorismo, el fanatismo o la opresión, debido a la información insistente que se imparte desde los medios de comunicación y redes sociales, es notorio el aumento del número de colombianos que deciden adoptar esta religión. En el caso de las mujeres colombianas que se convierten al Islam mientras residen en Colombia, esta decisión implica una transformación profunda no solo de su identidad personal, sino también de

sus relaciones sociales, familiares y comunitarias, influyente directamente en su diario vivir y con importante visibilidad es su cotidianidad. (Siraj, 2021; Mahmood, 2019).

Plenamente conscientes del imaginario colectivo que vincula al Islam con la represión de la mujer, muchas de ellas deciden voluntariamente iniciar un proceso de conversión que suele prolongarse durante varios años, tiempo en el cual integran gradualmente prácticas y valores propios de esta religión. Lo realmente significativo es que varias manifiestan abiertamente su nueva identidad en la esfera pública, desafiando los estigmas dominantes en una sociedad mayoritariamente occidentalizada y católica (Ali & Bagheri, 2018; Ghorbani, Watson, Krauss, 2019).

Este proceso de conversión implica incorporar prácticas religiosas que transforman la vida cotidiana, tales como las cinco oraciones diarias, los rituales de limpieza, el uso del hiyab y el ayuno durante el mes de Ramadán. La integración de estas prácticas en contextos sociales donde el Islam es minoritario y frecuentemente incomprendido puede representar un reto importante para las conversas, generando tensiones en su intento por equilibrar su nueva identidad religiosa con las normas culturales dominantes desde la intención adaptativa propia del ser humano. (Keshavarzi, Haque, Yousafzai, 2022; Abu-Raiya & Pargament, 2020).

Es entonces donde resulta relevante analizar cómo este proceso de transformación y reconfiguración identitaria puede incidir en el bienestar subjetivo de las mujeres colombianas conversas al Islam, entendiendo cuál es la percepción que tienen del sentido y propósito de vida en términos de satisfacción, equilibrio emocional y resiliencia desde el sistema de creencias, normas y rituales que aborda el Islam. Este proyecto de investigación se enfoca en comprender la influencia de la conversión al Islam como factor determinante del bienestar subjetivo de mujeres colombianas mayores de 18 años, que realizaron su conversión mientras residían en Colombia y

que llevan más de tres años viviendo bajo los principios de esta fe (Buitrago, Gómez, & Parra, 2020; Diener, Oishi, & Tay, 2018).

Las limitaciones temporales de más de tres años desde la conversión y espaciales de residencia en Colombia, se establecen con base en investigaciones sobre el proceso de conversión religiosa, las cuales indican que esta adaptación no es inmediata ni uniforme, sino que se desarrolla en etapas progresivas que incluyen una fase inicial de búsqueda, seguida de una exploración más profunda, un proceso de adaptación identitaria y una etapa de consolidación o compromiso sostenido (Lofland & Skonovd, 1981; Paloutzian, Richardson, & Rambo, 1999). Se estima que después de un periodo de tres años, los conversos han tenido tiempo suficiente para integrar las nuevas creencias en su vida cotidiana, enfrentarse a los retos de la conversión en contextos culturales adversos y tomar decisiones conscientes sobre su permanencia en la fe, al exponerse a situaciones derivadas de la islamofobia, lo cual es crucial para evaluar de manera más estable la relación entre religiosidad, identidad y bienestar subjetivo.

En este sentido, la religiosidad puede comprenderse como un determinante social que influye directamente en la salud y el bienestar subjetivo al brindar recursos para la resiliencia, el afrontamiento, el propósito de vida y la construcción de sentido (World Health Organization, 2021; Koenig, 2012; Saroglou, 2002). La psicología contemporánea ha reconocido la espiritualidad y la religiosidad como factores protectores de la salud mental, al asociarse con una mayor satisfacción vital, reducción de síntomas de ansiedad y depresión, y un incremento en el sentido de propósito (Pargament & Raiya, 2020; Diener et al., 2018). Sin embargo, en Colombia la evidencia empírica sobre esta relación es escasa y casi inexistente en el caso de las mujeres conversas al Islam. Este vacío de conocimiento plantea la necesidad de explorar cómo la conversión a esta religión incide tanto en su identidad como en la percepción de bienestar

subjetivo, considerando tanto las tensiones derivadas de la estigmatización como los factores de protección que surgen de la religiosidad (Keshavarzi et al., 2022; Abu-Raiya & Pargament, 2020).

### **Contexto y Antecedentes**

En las últimas décadas, Colombia ha sido escenario de una notable diversificación religiosa impulsada por los procesos de globalización, los intercambios culturales y el fortalecimiento del derecho a la libertad de cultos reconocido en la Constitución Política de 1991. Este contexto ha favorecido el surgimiento de expresiones religiosas diversas, entre ellas el Islam, que aunque históricamente minoritario, ha ganado presencia progresiva en distintos territorios del país (Castellanos, 2010).

El fenómeno de la conversión al Islam se ha incrementado especialmente entre personas que buscan nuevas formas de espiritualidad con enfoque individual y sentido vital en un contexto de secularización y pérdida de influencia de las instituciones religiosas tradicionales (Pargament & Raiya, 2020; Keyes, 2020). Esta tendencia se inscribe en una dinámica global donde las identidades religiosas se tornan más individuales, reflexivas y orientadas a la experiencia personal de fe.

En el caso de las mujeres colombianas que deciden abrazar el Islam, la conversión representa un proceso complejo de transformación personal, social y cultural. Este cambio no solo implica la adopción de nuevas creencias, sino también la reconfiguración de la identidad, las relaciones familiares y las dinámicas en el entorno social (Siraj, 2021; Mahmood, 2019). Estudios internacionales han evidenciado que las mujeres conversas al Islam enfrentan tanto experiencias de empoderamiento y crecimiento espiritual como situaciones de discriminación y estigmatización (Ali & Bagheri, 2018; Ghorbani, Watson, & Krauss, 2019).

En Colombia, la investigación sobre este fenómeno es aún escasa. Los estudios existentes se han centrado principalmente en religiosidades cristianas o en comunidades musulmanas establecidas, dejando de lado las vivencias de las conversas locales. Esta ausencia de evidencia científica sobre el impacto psicológico y social de la conversión al Islam en mujeres colombianas pone de manifiesto la necesidad de indagar cómo su elección en la predica religiosa influye en su bienestar subjetivo y su sentido de vida (Buitrago, Gómez, & Parra, 2020; Diener, Oishi, & Tay, 2018).

### **Descripción del Problema**

El proceso de conversión religiosa hacia el Islam en Colombia se desarrolla en un entorno predominantemente católico y occidentalizado, donde persisten prejuicios sociales y representaciones negativas hacia esta religión, frecuentemente asociada con el fanatismo, la opresión y la violencia de género (Siraj, 2021; Keshavarzi, Haque, & Yousafzai, 2022). Esta estigmatización puede generar tensiones para las mujeres conversas, quienes deben defender su fe en un entorno cultural que muchas veces desconoce o rechaza sus prácticas religiosas.

La adopción de rituales como el uso del hiyab, la oración diaria, el ayuno en Ramadán y la práctica del zakat implica una transformación profunda en la vida cotidiana de las conversas, lo que puede influir tanto en su bienestar psicológico como en su integración social (Abu-Raiya & Pargament, 2020). En muchos casos, estas prácticas se convierten en fuentes de fortaleza espiritual, equilibrio emocional y sentido de propósito, pero también pueden ser motivo de conflicto individual, tensión familiar y exclusión social.

A nivel psicosocial, la conversión puede representar una experiencia ambivalente: por un lado, aporta significado, estructura y pertenencia; por otro, puede generar rupturas familiares, laborales o comunitarias (Mahmood, 2019). Este doble efecto sitúa la religiosidad como un

factor determinante en el bienestar subjetivo, capaz de influir en la resiliencia, la autoestima, la plenitud y la percepción de satisfacción vital (Koenig, 2012; Saroglou, 2002).

En este sentido, comprender cómo las mujeres colombianas conversas al Islam elaboran su identidad y bienestar dentro de un contexto sociocultural no islámico resulta crucial. La ausencia de estudios locales que aborden esta interrelación deja un vacío en el conocimiento psicológico y social sobre la religiosidad como determinante del bienestar subjetivo en poblaciones minoritarias (World Health Organization, 2021; Keshavarzi et al., 2022).

### **Formulación del Problema**

A partir del contexto descrito y de la necesidad de comprender el papel de la religiosidad en la vida de las mujeres conversas, surge la pregunta orientadora de este estudio:

¿Cuál es la influencia de la religiosidad como determinante social en el bienestar subjetivo de las mujeres colombianas conversas al Islam?

Esta pregunta busca explorar los significados, experiencias y transformaciones que las mujeres atribuyen a su fe islámica, así como la manera en que esta religiosidad se vincula con su identidad, propósito vital y percepción de bienestar.

### **Justificación**

Este estudio busca comprender cómo la práctica islámica influye en el bienestar subjetivo de estas mujeres, considerando los determinantes sociales que intervienen en su experiencia. De esta manera, aporta a la Psicología de la Religión, la Psicología Social y la Salud Mental, al ofrecer una visión inclusiva y contextualizada del bienestar y servir de base para futuras investigaciones sobre diversidad religiosa en América Latina (Buitrago, Gómez, & Parra, 2020; Pargament & Raiya, 2020; Keshavarzi, Haque, & Yousafzai, 2022).

Dada la relevancia social es fundamental analizar el fenómeno de conversión religiosa al Islam de mujeres colombianas plantea importantes desafíos en una sociedad mayoritariamente católica, donde persisten prejuicios e imaginarios colectivos que asocian al Islam con opresión o violencia principalmente de género. En este contexto, las mujeres conversas enfrentan retos significativos de integración social, familiar e identitaria, que requieren ser estudiados, comprendidos y visibilizados. La investigación permite reconocer cómo la religiosidad islámica puede convertirse tanto en un factor de tensión debido a la estigmatización y la discriminación como en un recurso de bienestar, autonomía, resiliencia y construcción de sentido (Mahmood, 2019; Siraj, 2021; Abu-Raiya & Pargament, 2020).

La relevancia académica e investigativa de este estudio radica en que existe un vacío de conocimiento en Colombia respecto a la relación entre religiosidad islámica y bienestar subjetivo, dado que la mayoría de las investigaciones en psicología de la religión y salud mental se han centrado en tradiciones católicas mayoritarias. Este trabajo contribuye a la literatura de la Psicología de la Religión, la Psicología Social y la Salud Mental al explorar un fenómeno emergente en el país. Además, puede servir como base para futuras investigaciones sobre minorías religiosas en contextos latinoamericanos (Buitrago, Gómez, Parra, 2020; Pargament & Raiya, 2020; Keshavarzi, Haque, Yousafzai, 2022).

Desde el análisis de la pertinencia disciplinar, la Psicología reconoce la influencia de los determinantes sociales y culturales en el bienestar subjetivo y en la salud mental. Estudiar la religiosidad como factor psicosocial en las mujeres conversas permite comprender procesos de resiliencia, adaptación cultural y social y afrontamiento en contextos de tensión cultural. De este modo, se aportan herramientas conceptuales y metodológicas para el ejercicio profesional en

escenarios comunitarios e interculturales (Koenig, 2012; Saroglou, 2002; Diener, Oishi, Tay, 2018).

Por otro lado, es importante mencionar los posibles hallazgos del estudio ya que podrán contribuir al diseño de estrategias de promoción del bienestar y la salud mental con enfoque inclusivo. También generarán aportes a instituciones educativas, sociales, religiosas y de salud que atienden población diversa, promoviendo políticas públicas que reconozcan la pluralidad religiosa y fomenten la inclusión social y el respeto por la diversidad cultural (World Health Organization, 2021; Keyes, 2020; Koenig, 2012).

Este proyecto otorga voz y visibilidad a las mujeres colombianas conversas al Islam, lo cual fortalece su reconocimiento como grupo minoritario en el país. Asimismo, puede servir de inspiración para el estudio y reconocimiento de otras minorías religiosas, contribuyendo a la construcción de una sociedad más plural, equitativa y respetuosa de la diversidad espiritual (Ali & Bagheri, 2018; Mahmood, 2019; Siraj, 2021).

## Objetivos

### Objetivo General

Analizar la influencia de la religiosidad islámica, asumida tras la conversión, como determinante social en el bienestar subjetivo de mujeres colombianas conversas al Islam, a partir de la exploración de sus experiencias de vida y estrategias de adaptación en un contexto sociocultural no islámico.

### Objetivos Específicos

Explorar las experiencias personales de conversión al Islam vividas por mujeres colombianas, a través de entrevistas en profundidad, para comprender los significados atribuidos a dicho proceso mediante entrevistas semiestructuradas y análisis narrativo de los relatos personales.

Identificar los principales cambios en la identidad personal y social de las participantes, mediante el análisis narrativo de sus relatos de vida, derivados de su incorporación a una minoría religiosa en un contexto mayoritariamente católico a través de la codificación temática de testimonios centrados en los cambios identitarios y de rol social.

Analizar las estrategias de adaptación psicosocial utilizadas por mujeres conversas, empleando la codificación temática de las entrevistas, para reconocer cómo afrontan tensiones culturales, sociales o familiares derivadas desde el análisis temático de las entrevistas e identificando patrones de afrontamiento o apoyo.

Comprender la percepción de bienestar subjetivo de las participantes, a partir de categorías analíticas como satisfacción vital, propósito existencial y estabilidad emocional, interpretadas con base en sus testimonios, en relación con su nueva identidad religiosa, desde la interpretación cualitativa de los relatos en torno a indicadores de bienestar y sentido vital.

## Marco de Referencia

### Marco Teórico

En el desarrollo de este marco teórico se busca fundamentar las categorías conceptuales y los aportes empíricos que orientan la comprensión del fenómeno de la conversión religiosa al Islam y su relación con el bienestar subjetivo en mujeres colombianas. Para ello, se abordan los principales constructos teóricos que sustentan la investigación: religiosidad, bienestar subjetivo, determinantes sociales de la salud y las teorías psicológicas que explican la relación entre identidad, espiritualidad, religiosidad, bienestar y adaptación. Incluye antecedentes nacionales e internacionales, así como el contexto del Islam en Colombia, con el fin de situar el estudio en un marco integral y actualizado que dé cuenta de la dimensión psicosocial y cultural del fenómeno de conversión religiosa en las mujeres colombianas.

### *Fundamentos Conceptuales*

**Religiosidad.** La religiosidad se entiende como la adhesión a un sistema estructurado de creencias, normas, rituales y valores compartidos por una comunidad religiosa, que orientan la conducta y brindan un marco interpretativo para comprender la existencia humana (Hill & Pargament, 2003). En el ámbito psicológico, se concibe como un proceso dinámico que involucra dimensiones cognitivas, afectivas, comportamentales y relacionales, y que se expresa tanto en prácticas personales como colectivas (Pargament, 1997). La religiosidad no sólo configura la relación con lo trascendente, sino que influye en la construcción de identidad, la toma de decisiones, las relaciones con otros y la manera de afrontar situaciones adversas.

**Diferencia entre Religiosidad y Espiritualidad.** Aunque suelen emplearse como sinónimos, religiosidad y espiritualidad representan constructos distintos. La religiosidad está vinculada a instituciones, doctrinas, rituales y normas colectivamente establecidas. En contraste,

la espiritualidad se refiere a la experiencia individual de conexión con lo sagrado, la búsqueda de sentido, la armonía personal y el propósito vital (Zinnbauer et al., 1997). Mientras la religiosidad implica pertenencia grupal y prácticas organizadas, la espiritualidad privilegia el mundo interior, la trascendencia personal y la subjetividad. No obstante, ambas pueden coexistir y complementarse: la espiritualidad puede vivirse dentro o fuera de una tradición religiosa, mientras que la religiosidad puede profundizar mediante experiencias espirituales personales.

### **Dimensiones de la Religiosidad (Creencias, Prácticas, Experiencias y Comunidad).**

Saroglou (2011) establece cuatro dimensiones fundamentales:

**Creencias:** Incluyen el sistema doctrinal y teológico que guía la interpretación del mundo, la moral y la relación con lo divino.

**Prácticas:** Engloban rituales, oraciones, asistencia a lugares de culto, ayunos y mandatos éticos. En el Islam, esto incluye la oración cinco veces al día, el ayuno durante el Ramadán, la caridad obligatoria (zakat) y otros actos devocionales.

**Experiencias religiosas:** Comprenden vivencias internas de conexión espiritual, paz, cercanía a lo sagrado o transformación personal.

**Comunidad:** La pertenencia a una comunidad de fe proporciona apoyo social, identidad colectiva, cohesión y sentido de pertenencia.

Estas dimensiones se integran para moldear la vivencia religiosa y generan impactos directos en la vida emocional, social y psicológica de las personas.

**Funciones Psicosociales de la Religiosidad.** La religiosidad cumple funciones esenciales en el bienestar humano:

**Afrontamiento:** Las prácticas religiosas ayudan a gestionar el estrés, interpretar el sufrimiento, desarrollar resiliencia y encontrar consuelo ante las adversidades (Pargament, 1997).

Apoyo social: Las comunidades religiosas fortalecen vínculos afectivos, brindan redes de apoyo emocional y cohesión grupal (Saroglou, 2002).

c. Sentido de vida: Las creencias religiosas ofrecen un marco moral y existencial que orienta la vida, genera propósito y estructura la identidad (Koenig, 2012).

Regulación emocional: La oración, meditación, ritualidad y devoción contribuyen a la calma, la estabilidad emocional y la esperanza.

En contextos adversos o de discriminación como ocurre con las mujeres conversas al Islam en Colombia estas funciones se intensifican y adquieren relevancia psicosocial.

**Bienestar Subjetivo: Definición y Componentes.** El bienestar subjetivo se define como la evaluación cognitiva y emocional que una persona realiza sobre su calidad de vida. Incluye tres componentes centrales (Diener, 1984):

Satisfacción vital: Evaluación cognitiva general de la propia vida.

Afecto positivo: Presencia de emociones agradables como alegría, serenidad o gratitud.

Afecto negativo: Ausencia relativa de emociones como ansiedad, tristeza o frustración.

Ryff (1989) amplía el concepto al bienestar psicológico incorporando autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, relaciones positivas y propósito vital.

Seligman (2011) articula ambas perspectivas en el modelo PERMA: emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logros.

**Relación entre Religiosidad y Salud Mental / Calidad de Vida.** Múltiples investigaciones señalan que la religiosidad impacta positivamente el bienestar subjetivo mediante:

Reducción de síntomas de ansiedad y depresión (Koenig, 2012).

Mayor resiliencia ante la adversidad (Abu-Raiya & Pargament, 2011).

Incremento del sentido de propósito y satisfacción vital (Ishaq et al., 2021).

Regulación emocional a través de prácticas rituales (Keshavarzi et al., 2022).

En mujeres musulmanas, específicamente, la religiosidad ofrece estabilidad identitaria, empoderamiento espiritual y protección frente a la discriminación cultural (Ali & Bagheri, 2018).

**Determinantes Sociales de la Salud y el Bienestar.** La OMS (2021) define los determinantes sociales de la salud como las condiciones estructurales, económicas, culturales y ambientales que influyen en la salud y en la calidad de vida. Entre ellos destacan: Educación, condiciones materiales, redes sociales, cultura y religión, entornos comunitarios, experiencias de discriminación.

La OPS (2015) reconoce la religión como un determinante simbólico que influye directamente en la percepción de bienestar, propósito y resiliencia.

***Factores Sociales, Culturales y Religiosos que Impactan la Salud y el Bienestar.*** Los factores que inciden en el bienestar en contextos de minoría religiosa incluyen:

**Estigma social:** La islamofobia y los estereotipos afectan el bienestar emocional, la identidad y la integración social (Padela et al., 2018).

**Rol de la comunidad:** La pertenencia a una comunidad religiosa amortigua el impacto del estigma mediante apoyo social, cohesión y seguridad identitaria.

**Estructura familiar y cultural:** El conflicto familiar por la conversión puede generar tensiones emocionales, pero también procesos de negociación identitaria.

**Prácticas religiosas:** La oración, el ayuno, la caridad y el sentido de misión espiritual fortalecen la autodisciplina, gratitud y esperanza.

Perspectiva de género: Las mujeres conversas experimentan transformaciones identitarias que combinan agencia personal, espiritualidad y redefinición del rol femenino.

### **Teorías Psicológicas Relevantes**

#### ***Psicología de la Religión (James, Allport, Pargament)***

La Psicología de la Religión constituye un campo fundamental para comprender cómo las creencias y prácticas religiosas influyen en la salud mental, la construcción de identidad y la experiencia subjetiva del bienestar. William James (1902), considerado uno de los pioneros en este campo, analizó la religiosidad desde una perspectiva experiencial, argumentando que las vivencias espirituales como la conversión, el arrepentimiento o el sentimiento de trascendencia, poseen un profundo componente emocional y cognitivo que transforma la vida de las personas. Para James, la religión representa una fuente de energía moral, esperanza y significado, que permite afrontar la incertidumbre y el sufrimiento humano.

Posteriormente, Gordon Allport (1950) distinguió entre dos orientaciones religiosas: la intrínseca, asociada a una vivencia profunda y comprometida de la fe, y la extrínseca, vinculada al uso instrumental de la religión para obtener beneficios sociales o personales. La religiosidad intrínseca se relaciona con una mayor coherencia personal, madurez emocional y estabilidad psicológica, mientras que la extrínseca se asocia con actitudes más superficiales y menos protectoras para la salud mental. Este modelo resulta pertinente para comprender la conversión de mujeres colombianas al Islam, ya que su adopción voluntaria y profunda de la fe suele corresponder a una motivación intrínseca basada en la búsqueda de sentido y coherencia ética.

Finalmente, Pargament (1997) consolidó una de las teorías más influyentes al conceptualizar la religión como una forma de afrontamiento religioso (religious coping). Según el autor, las personas utilizan creencias, prácticas y comunidades religiosas para lidiar con el

estrés, encontrar significado, fortalecer la resiliencia y acceder a apoyo social. El afrontamiento religioso positivo que involucra confianza en Dios, reinterpretación espiritual del sufrimiento y apoyo comunitario se asocia con mayor bienestar psicológico, mientras que el afrontamiento religioso negativo, sentimientos de castigo divino, conflicto espiritual tiende a relacionarse con mayor malestar. Esta teoría es especialmente relevante para mujeres conversas al Islam que deben enfrentar estigma social, tensiones familiares y procesos intensos de reconstrucción identitaria.

***Psicología positiva (Seligman, Modelo PERMA).***

La Psicología Positiva ofrece un marco conceptual que permite comprender cómo la religiosidad contribuye al florecimiento humano. Seligman (2011) propone que el bienestar no depende únicamente de la ausencia de malestar emocional, sino de la presencia de elementos que potencian la plenitud y el desarrollo personal. Su modelo PERMA identifica cinco componentes del bienestar:

Positive Emotions (emociones positivas): alegría, gratitud, serenidad.

Engagement (compromiso): conexión profunda con actividades significativas.

Relationships (relaciones): vínculos sólidos y afectivos.

Meaning (sentido): pertenencia a algo más grande que uno mismo.

Accomplishment (logros): sensación de progreso, disciplina y eficacia.

La religiosidad islámica integra estos componentes mediante prácticas que promueven la gratitud (du'a), la disciplina (salat, ayuno de Ramadán), la solidaridad comunitaria (zakat y actividades comunitarias) y el propósito vital basado en la sumisión consciente a Allah (tawhid). Este marco permite analizar cómo las mujeres conversas encuentran en la fe un camino hacia la estabilidad emocional, el fortalecimiento identitario y la satisfacción vital.

### ***Modelos Socioculturales del Bienestar (Bronfenbrenner y su Teoría Ecológica)***

Los modelos socioculturales enfatizan que el bienestar no puede comprenderse únicamente desde variables individuales, sino que emerge de la interacción entre el individuo y su entorno. La Teoría Ecológica del Desarrollo Humano propuesta por Bronfenbrenner (1979) es uno de los marcos más influyentes en este sentido. El autor plantea que el desarrollo y bienestar de las personas se configuran a partir de la interacción dinámica entre diferentes sistemas:

**Microsistema:** espacios de interacción inmediata, como la familia, amistades y comunidad religiosa.

**Mesosistema:** interacciones entre microsistemas, como la relación entre la familia y la comunidad islámica.

**Exosistema:** instituciones o estructuras sociales que afectan indirectamente a la persona, como los medios de comunicación.

**Macrosistema:** valores culturales, ideologías y creencias predominantes en la sociedad.

**Cronosistema:** cambios vitales y transformaciones históricas que influyen en la experiencia individual.

En el caso de las mujeres conversas al Islam en Colombia, esta teoría permite comprender que su bienestar subjetivo está influido no solo por factores personales, sino también por dinámicas familiares (microsistema), tensiones culturales y religiosas (macrosistema), experiencias de estigmatización social (exosistema) y eventos biográficos como la conversión religiosa (cronosistema). Este enfoque aporta una visión integral que explica la compleja interacción entre religiosidad, identidad y bienestar en contextos donde el Islam es minoritario.

## *Perspectivas Psicológicas y Socioculturales sobre la Conversión y el Bienestar*

**Religiosidad como Determinante Social del Bienestar.** La religiosidad constituye un componente central dentro de los determinantes sociales y culturales que influyen en la salud y el bienestar, al ofrecer marcos simbólicos, normativos y comunitarios que orientan la vida cotidiana de las personas. Desde una perspectiva psicosocial, la religiosidad funciona como un sistema de significados que regula emociones, comportamientos y percepciones del mundo, convirtiéndose en un factor relevante para comprender el bienestar subjetivo en diversos grupos poblacionales, en especial en minorías religiosas como las mujeres colombianas conversas al Islam. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2015) reconocen que las creencias religiosas, la espiritualidad y los valores culturales operan como determinantes sociales que configuran la manera en que los individuos afrontan el estrés, construyen redes de apoyo, desarrollan estrategias de adaptación psicosocial y satisfacción vital.

En el ámbito de la psicología, Pargament (1997) sostiene que la religión actúa como un recurso de afrontamiento que proporciona un marco interpretativo para enfrentar la adversidad, contribuyendo al fortalecimiento emocional, la resiliencia y la estabilidad psicológica. Saroglou (2011) plantea que la religiosidad integra dimensiones cognitivas, conductuales, emocionales y sociales que permiten comprender su impacto en el funcionamiento psicológico. Estas dimensiones —creencias, prácticas rituales, experiencias emocionales y consecuencias sociales— influyen directamente en la identidad, el bienestar y la integración sociocultural de las personas. Desde esta perspectiva, la práctica de la religiosidad islámica cumple funciones de contención emocional, regulación moral, sentido de pertenencia y apoyo comunitario.

La literatura reciente coincide en que la religiosidad puede funcionar como un determinante social protector del bienestar. Long et al. (2024), en el informe Harvard Spirituality and Health, evidencian que la espiritualidad y las prácticas religiosas contribuyen a la reducción del estrés y la ansiedad, promueven el afrontamiento adaptativo, la satisfacción vital y fortalecen la salud mental en poblaciones diversas. En contextos musulmanes, diversos estudios han señalado que la práctica religiosa diaria como la oración (salat), la práctica del ayuno en el mes sagrado (Ramadán), la caridad (zakat) y la recitación del Corán actúa como un regulador emocional y un mecanismo de estabilidad espiritual, promoviendo sentimientos de paz interior, control personal y esperanza (Abu-Raiya & Pargament, 2011; Keshavarzi, Haque & Yousafzai, 2022).

Para mujeres colombianas conversas al Islam, la religiosidad cumple un papel aún más significativo, debido a que opera tanto como fuente de bienestar como de tensión social. Por un lado, la fe proporciona significado, propósito vital, fortalecimiento identitario y una red de apoyo comunitario; por otro, las mujeres conversas afrontan procesos de estigmatización, prejuicios sociales o cuestionamientos familiares derivados de la adopción de una identidad religiosa minoritaria en un contexto cultural predominantemente católico. Investigaciones desarrolladas en Europa y América Latina han mostrado que para las mujeres conversas, la religiosidad se convierte en un recurso de autonomía moral, agencia y empoderamiento espiritual, incluso ante entornos sociales adversos (Spoliar & Van den Brandt, 2021; Guzmán, 2018).

En suma, la religiosidad puede entenderse como un determinante social del bienestar en tanto ofrece marcos de sentido, prácticas de autocuidado espiritual, redes de apoyo comunitario y modelos de interpretación de la experiencia humana y satisfacción vital. En el caso de las mujeres colombianas conversas al Islam, la fe se constituye en un recurso central para afrontar

tensiones socioculturales, fortalecer la identidad religiosa y mantener un equilibrio emocional, evidenciando la relación estrecha entre religiosidad, bienestar subjetivo y determinantes sociales.

**Conceptualización de la Religiosidad y Espiritualidad.** La distinción entre religiosidad y espiritualidad ha sido ampliamente desarrollada en la literatura psicológica y sociológica, debido a su relevancia para comprender los procesos individuales y colectivos asociados al bienestar. Aunque ambos conceptos se relacionan con la búsqueda de sentido y trascendencia, poseen matices diferenciales que permiten analizarlos como constructos complementarios, más no equivalentes.

La religiosidad se define como la adhesión a un sistema organizado de creencias, valores, normas y prácticas rituales que orientan la vida de los individuos dentro de una tradición institucionalizada (Hill & Pargament, 2003). Implica, por tanto, una vinculación explícita con una comunidad de fe, un marco doctrinal y un conjunto de comportamientos prescritos, tales como la oración (Salat), la limpieza (Wudu o Ghusul), la pertenencia congregacional o la participación en actividades comunitarias (Umma). Desde esta perspectiva, la religiosidad funciona como un sistema normativo que estructura la identidad, regula las emociones y proporciona significado frente a la adversidad (Pargament, 1997).

Por su parte, la espiritualidad se entiende como una experiencia subjetiva orientada hacia la conexión con lo trascendente, la búsqueda de armonía interior, la autoexploración del sentido de vida y la vivencia del propósito personal (Zinnbauer et al., 1997). A diferencia de la religiosidad, la espiritualidad no requiere necesariamente una estructura institucional o doctrinal; puede manifestarse de manera individual, íntima y autónoma. Esta dimensión espiritual ha sido descrita como un proceso dinámico que implica valores de compasión, gratitud, perdón, plenitud y conciencia reflexiva sobre la existencia (Piedmont, 1999).

Autores contemporáneos han señalado que religiosidad y espiritualidad se encuentran interrelacionadas, coexistiendo frecuentemente en los procesos de desarrollo personal y comunitario. Mientras la religiosidad proporciona un marco colectivo e institucional, la espiritualidad añade una dimensión interna y experiencial que profundiza la vivencia subjetiva de la fe (Koenig, 2012). En el caso del Islam, esta articulación es especialmente evidente, puesto que la práctica religiosa (como la oración, el ayuno o la caridad) está altamente vinculada a experiencias de purificación espiritual, introspección, vinculación social y conexión con Allah, integrando de manera inseparable lo ritual, lo ético y lo trascendente.

En contextos de conversión religiosa, la distinción entre religiosidad y espiritualidad adquiere un carácter central. Las mujeres colombianas conversas al Islam tienden a experimentar un tránsito donde lo espiritual, la búsqueda de coherencia moral, sentido de identidad, bienestar subjetivo y propósito vital se fortalece mediante la adopción de prácticas religiosas que estructuran la nueva identidad. Investigaciones sobre mujeres convertidas al Islam evidencian que la espiritualidad es el eje inicial del proceso de conversión, mientras que la religiosidad formal se consolida progresivamente a través de la incorporación de creencias y vínculos comunitarios (Mahmood, 2019; Ali & Bagheri, 2018).

En síntesis, la religiosidad y la espiritualidad constituyen dimensiones complementarias que permiten comprender mejor los procesos de bienestar subjetivo, satisfacción vital y reconfiguración identitaria. La religiosidad ofrece estructura, comunidad y pertenencia; la espiritualidad proporciona significado, plenitud interna y conexión trascendente. Ambas dimensiones resultan fundamentales para analizar la experiencia de las mujeres colombianas conversas al Islam, en quienes estos elementos actúan como factores protectores frente a la discriminación, el estrés social y los desafíos culturales propios de habitar una minoría religiosa.

**Dimensiones de la Religiosidad (Creencia, Práctica, Experiencia y Comunidad).** El estudio de la religiosidad ha avanzado hacia una comprensión multidimensional del fenómeno religioso, reconociendo que la fe no puede reducirse únicamente a la adscripción doctrinal o a la participación ritual. Saroglou (2011) propone un modelo ampliamente aceptado que estructura la religiosidad en cuatro dimensiones fundamentales: creencia, práctica, experiencia y comunidad. Estas dimensiones permiten experimentar la vivencia religiosa desde un enfoque integral que articula aspectos cognitivos, conductuales, afectivos y sociales, y resultan particularmente útiles para comprender la conversión al Islam en mujeres colombianas.

La dimensión de creencia se refiere a la aceptación intelectual y emocional de un conjunto de doctrinas, valores y principios teológicos que estructuran la visión del mundo del creyente. En el Islam, estas creencias incluyen la unicidad de Dios (tawhid), la profecía de Muhammad, la existencia del Día del Juicio, la predestinación (qadar) y la revelación contenida en el Corán y las prácticas de Muhammad (Sunna). Para las mujeres conversas, esta dimensión es crucial, ya que representa el punto de partida del proceso de conversión y reconfiguración identitaria. La adopción de nuevas creencias suele acompañarse de una reevaluación profunda del sentido de vida, la moralidad y las prioridades personales (Ali & Bagheri, 2018).

En la dimensión práctica se abordan los comportamientos religiosos observables, como la oración (salat), el ayuno del mes sagrado (Ramadán), la caridad obligatoria (zakat), la recitación del Corán y el uso del velo (Hiyab). Las prácticas rituales cumplen funciones regulatorias, disciplinarias y simbólicas, contribuyendo a estructurar la vida cotidiana del creyente y fortaleciendo la conexión con lo divino. En el caso de las mujeres conversas en Colombia, estas prácticas adquieren un carácter identitario visible que las sitúa en una posición de minoría frente

a un entorno sociocultural mayoritariamente católico, lo que puede generar tensiones, pero también empoderamiento espiritual (Mahmood, 2019).

La dimensión experiencial se refiere a la vivencia emocional y espiritual de la fe, incluyendo sentimientos de paz interior, conexión con lo trascendente, sentido de guía divina, gratitud y consuelo ante la adversidad. Esta dimensión ha sido descrita como el núcleo afectivo de la religiosidad, pues permite que las creencias y prácticas adquieran significado subjetivo (Pargament, 1997). Para las mujeres colombianas conversas al Islam, estas experiencias pueden manifestarse como renovadas sensaciones de propósito, fortaleza espiritual y resiliencia, especialmente frente a situaciones de discriminación o incompreensión social.

Finalmente, la dimensión comunitaria se relaciona con la pertenencia grupal, la participación en contextos religiosos, el apoyo social y la construcción de vínculos basados en la fe compartida. La comunidad musulmana, incluso cuando es pequeña o dispersa territorialmente, actúa como un espacio de acogida, apoyo y socialización. Saroglou (2011) resalta que esta dimensión refuerza la identidad colectiva, promueve el bienestar social y facilita redes de apoyo emocional y práctico. En Colombia, donde las comunidades musulmanas son numéricamente reducidas, la pertenencia comunitaria se convierte en un factor crucial para evitar el aislamiento, sostener la práctica religiosa y validar la identidad conversa (Castellanos, 2010).

En conjunto, estas cuatro dimensiones permiten comprender la religiosidad como un fenómeno complejo que integra cognición, comportamiento, emociones y relaciones sociales. Para las mujeres colombianas conversas al Islam, cada dimensión adquiere un significado particular que impacta su bienestar subjetivo, su identidad y sus estrategias de afrontamiento en un contexto cultural donde la fe islámica sigue siendo minoritaria y frecuentemente estigmatizada.

**Función Psicosocial de la Religiosidad.** La religiosidad cumple una función psicosocial fundamental en la vida de los individuos, al proporcionar recursos cognitivos, emocionales, identitarios y comunitarios que favorecen el bienestar y la adaptación. Desde la Psicología de la Religión, la religiosidad es entendida como un sistema de significados que orienta la interpretación de la realidad, regula la conducta y ofrece un marco para enfrentar las experiencias vitales, especialmente aquellas asociadas con el estrés, la pérdida o la incertidumbre (Pargament, 1997). Esta capacidad de otorgar sentido es uno de los ejes centrales de su función psicosocial.

En primer lugar, la religiosidad actúa como un recurso de afrontamiento, proporcionando estrategias cognitivas y conductuales que ayudan a manejar situaciones de adversidad en contexto individual y social. Pargament (1997) denomina a este proceso “afrontamiento religioso”, el cual incluye prácticas como la oración, la búsqueda de guía espiritual, la reinterpretación positiva de eventos dolorosos y la percepción de apoyo divino. Estas estrategias se han asociado con una mayor resiliencia, reducción de ansiedad y fortalecimiento emocional en diversas poblaciones religiosas, incluida la musulmana (Koenig, 2012).

En segundo lugar, la religiosidad cumple una función identitaria, al ofrecer un sistema estable de valores, normas y creencias que define quién es la persona dentro de su grupo social. Para las mujeres colombianas conversas al Islam, esta dimensión identitaria es particularmente relevante, ya que la adopción de una nueva fe implica una reorganización profunda del autoconcepto, así como la reconfiguración de las relaciones con su entorno familiar y comunitario (Mahmood, 2019). Este proceso identitario puede generar tensiones, pero también fortalecer el sentido de autenticidad, coherencia moral y propósito vital.

Una tercera función es la de apoyo social, que se expresa a través de la pertenencia a una comunidad religiosa que brinda contención emocional, asesoría espiritual, ayuda material y

espacios de socialización. Numerosos estudios han demostrado que la integración comunitaria protege contra la soledad, fomenta el bienestar subjetivo y mejora la salud mental (Saroglou, 2011). En contextos donde los musulmanes conforman una minoría, como en Colombia, este apoyo comunitario se convierte en un factor clave para mitigar el impacto del estigma y la discriminación (Castellanos, 2010). Adicionalmente, la religiosidad desempeña un papel en la construcción de sentido, propósito e identidad, ofreciendo explicaciones existenciales que ayudan a las personas a comprender el sufrimiento, establecer metas y mantener una visión esperanzadora del futuro. Seligman (2011) señala que el sentido es uno de los pilares del bienestar psicológico, y la religiosidad, especialmente en contextos islámicos, provee narrativas espirituales que fortalecen el propósito vital, la gratitud y la estabilidad emocional (Keshavarzi et al., 2022).

Finalmente, la religiosidad contribuye al bienestar emocional mediante prácticas que promueven la calma mental, la introspección, la gratitud, la satisfacción vital y la disciplina moral. La oración, el ayuno, la caridad y la recitación del Corán fomentan la autorregulación emocional y la claridad espiritual, convirtiéndose en herramientas que fortalecen la salud psicológica y espiritual (Abu-Raiya & Pargament, 2020).

En síntesis, la función psicosocial de la religiosidad integra dimensiones de afrontamiento, identidad, apoyo social, construcción de sentido y regulación emocional. En mujeres colombianas conversas al Islam, estas funciones adquieren una relevancia particular debido al contexto sociocultural en el cual viven, caracterizado por estigmatizantes y por la necesidad de reafirmar su identidad religiosa en un entorno donde el Islam es minoritario. Estas funciones permiten comprender cómo la religiosidad se convierte en un determinante social que

influye de manera significativa en su bienestar subjetivo y en su capacidad de adaptación psicosocial.

**Bienestar Subjetivo: Definición y Componentes.** El bienestar subjetivo es un constructo central en la Psicología Positiva y se refiere a la evaluación global que las personas realizan sobre la calidad de sus vidas, integrando tanto dimensiones afectivas como cognitivas (Diener, 1984; Diener et al., 2018). Este concepto reconoce que el bienestar no depende únicamente de condiciones externas, sino también de la interpretación personal, las emociones y la satisfacción vital percibida. En la literatura contemporánea, el bienestar subjetivo se entiende como una experiencia multidimensional que abarca la satisfacción con la vida, los afectos positivos y negativos, y el sentido de propósito y significado existencial.

Diener (1984) establece que el bienestar subjetivo se compone de tres elementos fundamentales: Satisfacción con la vida, afecto positivo y/o afecto negativo.

Posteriormente, Ryff (1989) amplió el concepto de bienestar mediante su modelo de bienestar psicológico, que incorpora dimensiones vinculadas al desarrollo y funcionamiento óptimo del ser humano, tales como autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas con otros, crecimiento personal, propósito vital y autoaceptación, conceptos relevantes para la comprensión de procesos identitarios.

Desde la Psicología Positiva contemporánea, Seligman (2011) propuso el modelo PERMA, considerado uno de los marcos más integrales para explicar el bienestar sostenible.

Este marco resulta particularmente útil para analizar el bienestar subjetivo en mujeres colombianas conversas al Islam, dado que la religiosidad islámica influye directamente en dimensiones como el sentido (M), el compromiso (E), las emociones positivas (P), y las relaciones comunitarias (R). La práctica constante de la oración, el ayuno, la caridad y la

introspección espiritual durante la lectura del Corán promueven experiencias de gratitud, disciplina emocional y esperanza, lo cual fortalece el equilibrio psicológico y el bienestar general (Keshavarzi, Haque & Yousafzai, 2022).

Investigaciones recientes confirman la conexión entre religiosidad y bienestar subjetivo. Abu-Raiya y Pargament (2020) evidencian que las prácticas religiosas favorecen mecanismos de regulación emocional y aumentan la satisfacción vital en poblaciones musulmanas. Ishaq, Østby y Johannessen (2021) encontraron que los niveles de bienestar subjetivo son más altos en musulmanes que mantienen una fuerte religiosidad, incluso en contextos donde son minoría. En Colombia, estudios como el de Buitrago, Gómez y Parra (2020) destacan que la religiosidad contribuye a la reducción de síntomas depresivos y al incremento del sentido de propósito.

El bienestar subjetivo es un constructo que integra evaluaciones cognitivas y experiencias emocionales que reflejan la percepción de una vida equilibrada, significativa y satisfactoria. En mujeres colombianas conversas al Islam, comprender este constructo resulta indispensable para analizar cómo la religiosidad influye en la formación del propósito de vida, el afrontamiento emocional y la configuración de la identidad en un entorno sociocultural donde su fe representa una minoría y, en ocasiones, un motivo de estigmatización.

**Relación entre Religiosidad y Bienestar Subjetivo.** La relación entre religiosidad y bienestar subjetivo ha sido ampliamente estudiada en las últimas décadas, consolidándose como un campo interdisciplinario que articula la Psicología de la Religión, la Psicología Positiva y los estudios socioculturales del bienestar. La mayoría de la evidencia científica muestra que la religiosidad en conceptos de creencias, prácticas, experiencias espirituales y vínculos comunitario, ejerce un efecto protector sobre la salud mental y el bienestar de las personas (Koenig, 2012; Pargament & Raiya, 2020). Esta relación se explica a través de múltiples

mecanismos psicológicos, sociales y espirituales que influyen directamente en la regulación emocional, la percepción de sentido vital y la capacidad de afrontamiento.

La religiosidad proporciona un marco interpretativo para comprender la vida, el sufrimiento y la adversidad. Según Pargament (1997), la religión actúa como un sistema de significado que orienta las decisiones, reduce la incertidumbre y facilita la construcción de propósito. Este componente es esencial en el bienestar subjetivo, ya que el sentido de vida constituye uno de los pilares del modelo PERMA de Seligman (2011) y un predictor clave de la satisfacción vital (Diener et al., 2018). Para las mujeres colombianas conversas al Islam, la adopción de una nueva fe implica una resignificación profunda de su existencia, que puede fortalecer su sentido de propósito, gratitud y autodisciplina.

La religiosidad favorece estrategias de afrontamiento emocional y conductual. Pargament (1997) introdujo el concepto de afrontamiento religioso, que se refiere al uso de creencias y prácticas espirituales para manejar el estrés y la adversidad. En estudios con población musulmana, Abu-Raiya y Pargament (2011, 2020) han identificado que prácticas como la oración (salat), el ayuno en el mes sagrado (Ramadán), la caridad (zakat) y la recitación del Corán, proveen regulación emocional, esperanza, autoconfianza y resiliencia. Estas prácticas fortalecen la estabilidad afectiva al promover emociones positivas y disminuir el impacto de emociones negativas.

La clave es el apoyo social que surge de la pertenencia a una comunidad religiosa. La teoría de la identidad social plantea que pertenecer a un grupo refuerza el autoconcepto, genera seguridad emocional y disminuye la percepción de aislamiento (Tajfel & Turner, 1979). Numerosas investigaciones han documentado que las comunidades religiosas proveen redes de apoyo instrumental, afectivo y espiritual que promueven el bienestar subjetivo (Saroglou, 2011;

Keyes, 2020). Para mujeres musulmanas en contextos donde el Islam es minoritario, este apoyo se vuelve especialmente relevante como fuente de acompañamiento frente a la discriminación, la islamofobia o las tensiones familiares (Ishaq et al., 2021).

Además, la religiosidad islámica contiene prácticas que contribuyen directamente a la autorregulación emocional y al fortalecimiento del carácter. La oración cinco veces al día, por ejemplo, favorece el mindfulness religioso, la introspección y la calma fisiológica. El ayuno en el mes de Ramadán promueve el autocontrol, la gratitud y la empatía. La caridad (zakat) fomenta el altruismo, la solidaridad y la conexión comunitaria. Todos estos elementos han sido identificados como factores que aumentan el bienestar subjetivo y la salud mental (Keshavarzi, Haque & Yousafzai, 2022; Badran, 2024).

En el contexto latinoamericano, la evidencia sugiere que la religiosidad funciona como un determinante social positivo, especialmente entre grupos vulnerables o minoritarios. Estudios en Colombia muestran que la religiosidad se correlaciona con mayor satisfacción vital, menor sintomatología depresiva y mejores niveles de resiliencia (Buitrago, Gómez & Parra, 2020). Para las mujeres colombianas conversas al Islam, esta relación puede ser aún más significativa debido al doble desafío que enfrentan: adaptarse a una nueva identidad religiosa y hacerlo en un contexto sociocultural donde el Islam suele ser invisibilizado o estigmatizado.

En síntesis, la religiosidad influye en el bienestar subjetivo a través de mecanismos cognitivos (sentido de vida), emocionales (regulación afectiva), conductuales (afrentamiento religioso) y sociales (apoyo y cohesión grupal). En el caso de las mujeres colombianas conversas al Islam, estos mecanismos adquieren una relevancia particular, ya que pueden mitigar las tensiones derivadas de la conversión y contribuir al fortalecimiento de su identidad, autonomía espiritual y estabilidad emocional.

**Factores Socioculturales y de Género Asociados al Bienestar.** El bienestar subjetivo puede comprenderse desde el condicionamiento de factores socioculturales y de género que influyen en la forma en que las personas interpretan su identidad, sus relaciones y sus experiencias vitales. En contextos donde existen desigualdades estructurales, estereotipos de género o discriminación hacia ciertos grupos religiosos, estos factores adquieren especial relevancia y pueden potenciar o limitar el bienestar emocional, psicológico y social (Keyes, 2020; WHO, 2021).

Los factores socioculturales abarcan el conjunto de valores, creencias, normas sociales y estructuras comunitarias que moldean la forma en que las personas interpretan su vida y desarrollan su identidad. En sociedades como la colombiana, donde predomina una matriz cultural católica y occidental, la presencia de religiones minoritarias como el Islam, suele estar acompañada de representaciones sociales cargadas de estigma, rechazo y desinformación (Castellanos, 2010). Este clima sociocultural afecta directamente el bienestar subjetivo de quienes se identifican con estas minorías, pues deben enfrentar prejuicios, exclusión o tensiones en sus entornos más cercanos.

Diversos estudios han demostrado que los contextos socioculturales hostiles hacia minorías religiosas generan mayores niveles de estrés, ansiedad, aislamiento y vulnerabilidad emocional (Padela et al., 2018; Ishaq et al., 2021). En el caso de las mujeres conversas al Islam, estas tensiones se intensifican debido a la visibilidad de símbolos religiosos como el velo (Hiyab) que pueden desencadenar reacciones de juicio social, rechazo o estereotipos asociados al terrorismo, la opresión, violencia de género o la falta de autonomía femenina (Mahmood, 2019). Estas experiencias condicionan su bienestar y las obligan a desarrollar estrategias de afrontamiento y adaptación, tanto emocionales como sociales. Los factores de género

desempeñan un papel crucial en la comprensión del bienestar subjetivo, especialmente en contextos religiosos. La investigación en psicología y estudios de género señala que las mujeres experimentan la religiosidad de manera distinta a los hombres, ya que sus prácticas, roles y expresiones espirituales están mediadas por construcciones culturales sobre la feminidad, el cuerpo y la moralidad (Woodhead, 2013; Mahmood, 2019). Para las mujeres colombianas conversas al Islam, la conversión implica una reconfiguración profunda de su identidad de género, de sus roles y de la manera en que se relacionan con su entorno familiar y social.

Este proceso puede generar tensiones, pero también recursos. Por un lado, algunas mujeres experimentan cuestionamientos de su familia y círculo social, quienes interpretan el Islam desde imaginarios ajenos a sus creencias reales. Por otro lado, muchas mujeres encuentran en el Islam un espacio de autonomía moral, empoderamiento y reconexión con su propósito vital, lo que favorece su bienestar psicológico (Ali & Bagheri, 2018; Spoliar & Van den Brandt, 2021). La religiosidad islámica, en este sentido, puede convertirse en un recurso para la construcción de autoestima, seguridad personal y coherencia identitaria.

La investigación internacional ha demostrado que las mujeres musulmanas que viven en contextos no islámicos suelen desarrollar una resiliencia cultural y espiritual significativa. Esta resiliencia surge como respuesta al doble desafío de navegar tensiones culturales externas y de consolidar su identidad religiosa interna. Estas dinámicas fortalecen el propósito vital, la autoeficacia y la capacidad de afrontar el estrés, todos ellos elementos centrales del bienestar subjetivo (Abu-Raiya & Pargament, 2020; Keshavarzi et al., 2022).

En contextos latinoamericanos, estos factores se interceptan con desafíos adicionales como el machismo, la desigualdad de género y las limitaciones en el acceso a redes de apoyo institucional. La religión, en este escenario, puede funcionar simultáneamente como un recurso y

como un desafío: un recurso cuando promueve sentido, agencia y apoyo comunitario; un desafío cuando expone a las mujeres a juicios sociales o presiones familiares (Guzmán, 2018).

En síntesis, los factores socioculturales y de género moldean profundamente la experiencia religiosa y el bienestar subjetivo de las mujeres colombianas conversas al Islam. La interacción entre estigmatización social, identidad religiosa, roles de género y resiliencia espiritual configura un escenario complejo que debe ser analizado integralmente para comprender cómo la religiosidad actúa como determinante social del bienestar. Estos elementos serán fundamentales para interpretar la información recopilada en este estudio y para comprender la diversidad de experiencias que surgen en el proceso de conversión religiosa.

**La Conversión Religiosa como Proceso Psicosocial.** La conversión religiosa constituye un fenómeno complejo que involucra transformaciones cognitivas, emocionales, identitarias y sociales. Desde una perspectiva psicosocial, no se trata de un acto repentino, sino de un proceso gradual en el que las personas reinterpretan su sentido de vida, reorganizan sus vínculos sociales y redefinen su identidad en relación con un sistema de creencias que comienza a estructurar su visión del mundo (Rambo, 1993; Paloutzian & Park, 2005).

La literatura clásica sobre conversión describe este proceso como una transición significativa en la que intervienen motivaciones internas, búsqueda de sentido, necesidad de coherencia moral o experiencias espirituales y factores externos, como relaciones interpersonales, contextos culturales y oportunidades de integración comunitaria (Lofland & Skonovd, 1981). Los autores identifican etapas que incluyen: búsqueda, encuentro con un grupo o mensaje religioso, interacción social, decisión de conversión y consolidación identitaria. Este modelo coincide con investigaciones recientes que muestran que la conversión produce cambios

profundos en la estructura psicológica, emocional y comportamental de las personas (Paloutzian, Richardson & Rambo, 1999).

En el caso específico del Islam, la conversión suele implicar un proceso de reconstrucción identitaria con una fuerte dimensión espiritual, ética y comunitaria. Las personas conversas deben integrar nuevas prácticas, creencias y normas que reconfiguran su vida cotidiana: la oración (salat), el ayuno del mes sagrado (ramadán), el uso del velo (hiyab) en el caso de muchas mujeres, la caridad obligatoria (zakat), y la adopción de un estilo de vida basado en la disciplina moral y la conciencia espiritual (Mahmood, 2019; Abu-Raiya & Pargament, 2020). Esto supone una reorganización del tiempo, del cuerpo y de la interacción social, lo cual impacta directamente en su autoconcepto y en su manera de relacionarse con el entorno.

Desde la psicología social, la conversión también se entiende como un proceso de identificación grupal, donde la nueva comunidad religiosa se convierte en un referente de apoyo emocional, pertenencia y socialización de normas (Tajfel & Turner, 1979). Para las mujeres conversas al Islam en contextos no musulmanes, este apoyo comunitario cumple una función protectora frente a la estigmatización, la discriminación o los conflictos familiares derivados de su nueva identidad religiosa (Ali & Bagheri, 2018). Diversas investigaciones han demostrado que la incorporación a una comunidad religiosa reduce la sensación de aislamiento, fortalece la autoestima y mejora el bienestar subjetivo al proporcionar un espacio de reconocimiento y cohesión social (Spoliar & Van den Brandt, 2021; Ishaq et al., 2021).

A nivel emocional, la conversión religiosa implica un proceso de reevaluación del sentido vital, donde las creencias espirituales ofrecen un marco interpretativo para comprender el sufrimiento, encontrar propósito y cultivar la resiliencia (Pargament, 1997). Esta reorganización del significado es particularmente relevante en mujeres colombianas conversas al Islam, para

quienes la fe se convierte en un camino de autonomía ética, autocuidado espiritual y fortalecimiento psicológico. Estudios recientes sostienen que la religiosidad islámica favorece la regulación emocional, la esperanza, la autodisciplina y la gratitud, elementos asociados directamente con el bienestar subjetivo (Keshavarzi, Haque & Yousafzai, 2022; Long et al., 2024).

A nivel social, la conversión puede generar tensiones significativas. Las mujeres conversas suelen enfrentar cuestionamientos familiares, rupturas de vínculos, prejuicios en sus entornos laborales y educacionales, así como actos de discriminación religiosa, especialmente cuando adoptan símbolos visibles como el hiyab (Mahmood, 2019; Padela et al., 2018). Estas tensiones exigen procesos de adaptación psicosocial que involucran estrategias de afrontamiento, búsqueda de redes de apoyo y reconstrucción de identidad.

En síntesis, la conversión religiosa al Islam debe ser entendida como un proceso psicosocial multidimensional que transforma la identidad, reorganiza las relaciones sociales y redefine el sentido de vida. Para las mujeres colombianas conversas, este proceso implica articular su nueva identidad religiosa en un contexto sociocultural que con frecuencia desconoce, estigmatiza o malinterpreta el Islam. Esta complejidad hace necesario un análisis profundo que reconozca la conversión no sólo como un cambio espiritual, sino como un proceso de reconstrucción subjetiva que influye directamente en su bienestar, autonomía y proyecto vital.

**Identidad y Pertenencia en Mujeres Conversas al Islam.** La identidad religiosa en mujeres conversas al Islam constituye un proceso complejo de reconstrucción personal y social que transforma profundamente la manera en que se perciben a sí mismas y cómo se relacionan con su entorno. Desde la teoría de la identidad social, Tajfel y Turner (1979) explican que la pertenencia a un grupo provee un marco de significado que orienta creencias, comportamientos y

emociones. En este sentido, la conversión al Islam no solo supone la adopción de un nuevo sistema de creencias, sino también la integración a una comunidad religiosa que redefine la interacción social y la autopercepción.

Para muchas mujeres conversas, el Islam ofrece un espacio de autenticidad moral, coherencia interna y propósito espiritual. Mahmood (2019) argumenta que, lejos de representar sumisión, la práctica religiosa femenina en contextos islámicos puede entenderse como una forma de agencia ética, donde la mujer asume la autodisciplina, la modestia y la devoción como elecciones conscientes que fortalecen su identidad moral. Este enfoque ha permitido comprender que la adopción de prácticas como el uso del velo (hiyab), la oración diaria y la observancia de principios éticos no son actos impuestos, sino expresiones de autonomía y reafirmación personal.

La pertenencia a la comunidad musulmana global (ummah) proporciona además un sentido de apoyo social, pertenencia y sororidad espiritual. Spoliar y Van den Brandt (2021) señalan que las mujeres conversas en Europa encuentran en la comunidad musulmana un espacio de reconocimiento identitario que compensa la discriminación o incompreensión que experimentan en sus contextos familiares y sociales. En contextos donde el Islam es minoritario, este apoyo resulta aún más crucial, ya que ofrece una red que legitima la identidad emergente y facilita la adaptación cultural y emocional.

En Colombia, aunque la literatura es limitada, algunas investigaciones muestran que las mujeres conversas viven una profunda reconfiguración identitaria marcada por tensiones familiares, cuestionamientos sociales y procesos de aislamiento inicial (Guzmán, 2018). También experimentan un notable fortalecimiento interior, una sensación de propósito y un incremento en su autoestima a medida que integran su identidad religiosa en su vida cotidiana. Este fortalecimiento psicológico se relaciona con prácticas espirituales que fomentan la

introspección, la paciencia, la gratitud y la confianza en Allah (tawakkul), elementos fuertemente vinculados al bienestar subjetivo (Abu-Raiya & Pargament, 2020).

La identidad religiosa también implica transformaciones en los roles de género. Las mujeres conversas suelen resignificar la feminidad a partir de valores islámicos que priorizan la modestia, la responsabilidad espiritual y la dignidad personal. Farooq y Quadri (2022) explican que muchas mujeres reinterpretan el uso del velo y otras prácticas islámicas como símbolos de respeto propio, autonomía y empoderamiento espiritual, a pesar de los estigmas externos. Este proceso desafía los discursos occidentales que asocian estas prácticas exclusivamente con opresión, mostrando que la identidad religiosa femenina puede constituirse como una plataforma para la agencia y la autodeterminación.

Finalmente, la identidad de las mujeres conversas al Islam se ve atravesada por la tensión entre su experiencia subjetiva de significado y la percepción social cargada de estereotipos sobre el Islam. Esta tensión genera procesos activos de negociación identitaria en los que las mujeres buscan integrar su fe dentro de un entorno mayoritariamente católico, occidentalizado y en ocasiones islamófobo. A pesar de estos retos, la conversión abre la puerta a la construcción de una identidad coherente, resiliente y conectada con valores espirituales que fortalecen el bienestar emocional y la estabilidad psicológica.

En síntesis, la identidad y pertenencia en mujeres conversas al Islam deben entenderse como un proceso dinámico que articula transformación interna, redefinición de roles sociales y búsqueda de reconocimiento en contextos donde el Islam es una minoría. Este proceso identitario influye de manera directa en su bienestar subjetivo, al proveerles sentido, propósito, agencia y redes de apoyo que las sostienen emocionalmente en su vida cotidiana.

**Experiencias de Mujeres Musulmanas en Contextos no Islámicos.** Las experiencias de las mujeres musulmanas en contextos no islámicos se caracterizan por una serie de tensiones psicosociales derivadas de la convivencia entre su identidad religiosa y un entorno cultural que desconoce o estigmatiza el Islam. Diversos estudios han documentado que estas mujeres enfrentan desafíos vinculados a la discriminación religiosa, la visibilidad de símbolos como el velo y los estereotipos asociados a la violencia, el extremismo, violencia de género o la subordinación femenina (Siraj, 2021; Padela et al., 2018). Estas dinámicas generan escenarios de exclusión que impactan en su bienestar subjetivo, autoestima y sentido de pertenencia.

En Europa, Spoliar y Van den Brandt (2021) señalan que las mujeres conversas al Islam suelen atravesar procesos de aislamiento inicial debido a la falta de aceptación familiar y social. Sin embargo, también encuentran en la comunidad musulmana un espacio de acompañamiento y reconocimiento que les permite reconstruir su identidad, generar redes de apoyo y consolidar una sensación de pertenencia. Este proceso implica una negociación identitaria permanente, donde las mujeres deben conciliar las expectativas culturales de su entorno occidental con los valores y prácticas de su fe islámica, priorizando las últimas.

En estudios realizados en Estados Unidos y Canadá, se ha evidenciado que la visibilidad del velo es uno de los factores que más intensifica las experiencias de discriminación, pero también constituye una fuente de fortaleza espiritual y resistencia identitaria (Cole & Ahmadi, 2019). Para muchas mujeres, el uso del velo no solo representa modestia, sino también una declaración pública de identidad, agencia, dignidad y compromiso religioso. Estas experiencias muestran que los símbolos religiosos no deben interpretarse únicamente como marcadores culturales, sino como expresiones de autodeterminación y significado espiritual.

En América Latina, aunque la investigación es más limitada, los hallazgos disponibles indican que las mujeres musulmanas viven una doble tensión: por un lado, enfrentan prejuicios asociados al islam y, por otro, deben adaptarse a sociedades altamente secularizadas o mayoritariamente católicas. En Brasil, Da Rocha y Días (2020) identificaron que las mujeres musulmanas experimentan dificultades relacionadas con la falta de conocimiento sobre el Islam en la población general, lo que genera comportamientos discriminatorios, microagresiones y barreras laborales o educativas.

En el contexto colombiano, los pocos estudios disponibles indican que las mujeres conversas enfrentan desafíos similares. Guzmán (2018) documentó experiencias de estigmatización, incompreensión familiar, conflictos interpersonales y presiones sociales y culturales debido a la percepción negativa del Islam en medios de comunicación. No obstante, también identificó un notable fortalecimiento espiritual y emocional derivado de la práctica religiosa, así como la construcción de una identidad más coherente y segura de sí misma. Este proceso de empoderamiento espiritual surge de la disciplina religiosa del Islam, el apoyo comunitario y la resignificación positiva del rol femenino dentro del Islam.

A nivel psicosocial, la convivencia entre fe y contexto sociocultural se convierte en un proceso de adaptación que involucra estrategias de afrontamiento religioso, búsqueda de redes de apoyo, regulación emocional y la resignificación del sentido vital (Abu-Raiya & Pargament, 2020). Las mujeres musulmanas recurren con frecuencia a prácticas como la oración (salat), la recitación del Corán, la paciencia (Sabr), la confianza en Dios (Tawakkul) y la solidaridad comunitaria para enfrentar tensiones externas y preservar su bienestar psicológico.

En síntesis, las experiencias de las mujeres musulmanas en contextos no islámicos muestran un equilibrio complejo entre desafíos estructurales y fuentes internas y comunitarias de

fortaleza. Su vivencia cotidiana refleja un proceso continuo de negociación entre la pertenencia religiosa y las dinámicas sociales, lo cual evidencia la importancia de comprender estos fenómenos desde enfoques psicosociales, culturales y de bienestar subjetivo.

**Religión y Roles de Género: Tensiones y Transformaciones.** La relación entre religión y roles de género ha sido ampliamente debatida en las ciencias sociales, especialmente en el caso del Islam, que frecuentemente ha sido interpretado desde discursos occidentales como un sistema que restringe la libertad femenina. Sin embargo, la investigación contemporánea muestra que la experiencia de las mujeres musulmanas es mucho más diversa, matizada y compleja de lo que sugieren las narrativas hegemónicas (Mahmood, 2019; Cole & Ahmadi, 2019). Para las mujeres conversas al Islam, los roles de género no se limitan a un conjunto de normas sociales, sino que constituyen un campo de negociación identitaria donde la fe se convierte en una fuente de significado, bienestar, agencia y transformación personal.

Desde una perspectiva crítica, Mahmood (2019) argumenta que la comprensión de la mujer musulmana como un sujeto pasivo es una construcción colonial y eurocéntrica que no refleja las formas en que muchas mujeres experimentan su religiosidad. En sus estudios etnográficos, demuestra que prácticas consideradas como "sumisión", como uso del velo o la modestia, pueden ser expresiones de autodisciplina ética, autonomía moral y fortalecimiento espiritual. Desde esta óptica, los roles de género dentro del Islam no pueden analizarse únicamente desde categorías occidentales de emancipación, sino desde las motivaciones internas, espirituales y colectivas que guían la vida cotidiana de las mujeres creyentes.

La conversión al Islam introduce una transformación profunda en la manera en que las mujeres reinterpretan su feminidad, su cuerpo y sus relaciones sociales. Ali y Bagheri (2018) señalan que para muchas conversas, adoptar prácticas como el uso del velo representa un acto de

reapropiación del cuerpo y de rechazo a patrones de codificación presentes en culturas hipersexualizadas. En este sentido, la modestia no es un mecanismo de control impuesto, sino una decisión consciente de afirmar la dignidad y el valor espiritual por encima de estándares estéticos o expectativas sociales.

Estas transformaciones identitarias se desarrollan en medio de tensiones significativas. En contextos no islámicos, las mujeres conversas deben enfrentar estereotipos asociados a la subordinación femenina, el extremismo religioso o la falta de autonomía. Estas percepciones generan conflictos familiares, laborales y sociales, que se intensifican cuando la mujer adopta signos visibles de su fe (Spoliar & Van den Brandt, 2021). A pesar de ello, diversos estudios muestran que estas mujeres desarrollan mecanismos de resiliencia, paciencia y estrategias de afrontamiento basadas en su fe, lo cual fortalece su bienestar emocional y su autoconfianza (Padela et al., 2018; Abu-Raiya & Pargament, 2020).

Asimismo, el Islam ofrece un marco normativo y espiritual que redefine el rol femenino a través de valores como la justicia, la equidad, la compasión y la responsabilidad moral. Farooq y Quadri (2022) explican que muchas mujeres encuentran en las enseñanzas islámicas una guía para el desarrollo personal, la autodisciplina y la agencia en la toma de decisiones, elementos que contribuyen al empoderamiento espiritual. Este enfoque permite entender que los roles de género en el Islam no deben analizarse de manera homogénea, sino en relación con la experiencia individual, las interpretaciones doctrinales y el contexto sociocultural de cada mujer.

Finalmente, las tensiones y transformaciones en torno al rol de la mujer dentro del Islam evidencian que la construcción de la identidad de género no es un proceso estático, sino un ejercicio dinámico que fluye y se converge en factores religiosos, sociales, culturales y psicológicos. Para las mujeres conversas al Islam en Colombia, este proceso implica articular sus

convicciones espirituales con las expectativas sociales de un entorno mayoritariamente católico y occidentalizado, lo que genera desafíos, pero también oportunidades de reconstrucción identitaria, fortalecimiento emocional y crecimiento personal.

**Resiliencia Espiritual y Afrontamiento Religioso.** La resiliencia espiritual y el afrontamiento religioso constituyen dos constructos fundamentales para comprender cómo las personas integran sus creencias y prácticas espirituales en la gestión de experiencias adversas. Desde una perspectiva psicológica, el afrontamiento religioso hace referencia al uso de recursos espirituales, cognitivos y comunitarios derivados de la religiosidad para interpretar, enfrentar y superar situaciones difíciles (Pargament, 1997). La resiliencia espiritual, por su parte, alude a la capacidad de encontrar fortaleza, esperanza y significado a través de la relación con lo trascendente, lo cual permite mantener el equilibrio emocional y la continuidad del proyecto vital incluso en contextos de vulnerabilidad y conflicto (Ungar, 2019).

Pargament y Raiya (2020) destacan que el afrontamiento religioso puede adoptar formas positivas, como la confianza en Allah (tawakkul), la oración, la reinterpretación benevolente de los eventos por la creencia en la predestinación o la búsqueda de apoyo espiritual. O formas negativas, cuando la persona experimenta sentimientos de abandono divino o conflicto religioso interno. Sin embargo, en la mayoría de estudios con población musulmana, prevalecen las estrategias de afrontamiento positivo, dado que el Islam proporciona un marco sólido de sentido, certeza moral y disciplina espiritual que favorece la regulación emocional y la resistencia psicológica (Abu-Raiya & Pargament, 2020).

En este sentido, prácticas como la oración diaria (salat), la recitación del Corán, la súplica (Du'a), la paciencia (Sabr), el ayuno durante el sagrado mes (Ramadán) y la caridad obligatoria (Zakat) funcionan como mecanismos estructurados de afrontamiento. Estos rituales fortalecen la

autodisciplina, fomentan la introspección, facilitan la conexión con la comunidad y promueven estados psicológicos asociados al bienestar, como la calma, la esperanza, el perdón y la gratitud (Keshavarzi, Haque & Yousafzai, 2022). La espiritualidad islámica se fundamenta en la creencia de que las dificultades son oportunidades para el crecimiento moral y la purificación espiritual, lo cual provee una perspectiva resiliente frente al sufrimiento.

Diversos estudios han mostrado que la resiliencia espiritual es especialmente relevante en contextos de minoría religiosa. Ishaq, Østby y Johannessen (2021) encontraron que las mujeres musulmanas que viven en sociedades mayoritariamente no islámicas utilizan la oración, las redes comunitarias y la internalización del sentido trascendente para afrontar la discriminación, la islamofobia y la presión social. En este contexto, la fe se convierte en un recurso protector que fortalece la autoestima, promueve la cohesión social y reduce el impacto emocional de las experiencias adversas.

En América Latina, aunque la evidencia es escasa, investigaciones recientes sugieren que las mujeres musulmanas recurren a estrategias de afrontamiento basadas en la fe para resistir estigmas y fortalecer su identidad. Da Rocha y Días (2020) documentaron que la práctica religiosa se convierte en una fuente de seguridad proporcionando estabilidad emocional y una narrativa coherente para enfrentar tensiones sociales y familiares. De manera similar, en Colombia, Guzmán (2018) describió que la conversión al Islam y la vida religiosa cotidiana fortalecen la resiliencia emocional de las mujeres, al ofrecerles un sentido profundo de propósito, disciplina y acompañamiento comunitario.

En síntesis, la resiliencia espiritual y el afrontamiento religioso permiten comprender por qué la religiosidad islámica constituye un determinante social del bienestar. Al integrar prácticas espirituales, valores morales, apoyo comunitario y significado trascendente, las mujeres

conversas al Islam desarrollan una capacidad ampliada para enfrentar tensiones sociales, reconstruir su identidad y mantener un bienestar emocional estable en contextos que a menudo desafían su experiencia de vida y su sistema de creencias.

**Religiosidad y Apoyo Social en el Contexto Latinoamericano.** La religiosidad en América Latina constituye un eje central en la configuración del tejido social y en la construcción de redes de apoyo que influyen directamente en el bienestar subjetivo de las personas. Históricamente, la región se ha caracterizado por una fuerte presencia de prácticas religiosas comunitarias, donde la fe se integra con dinámicas sociales, culturales y políticas, favoreciendo la cohesión, la solidaridad y la participación colectiva (Pérez & Santos, 2021). En este contexto, la religiosidad funciona como un determinante social que modula la forma en que los individuos enfrentan adversidades, construyen significados y se relacionan con su entorno.

Diversos estudios han evidenciado que la religiosidad en América Latina está estrechamente vinculada al apoyo social percibido, uno de los principales predictores de bienestar psicológico en la región (González & Rivera, 2020). Las comunidades religiosas ya sean cristianas, evangélicas, judías o islámicas proporcionan redes de apoyo instrumental, emocional y espiritual que reducen la sensación de aislamiento y fortalecen la resiliencia. Este apoyo se manifiesta a través de acompañamiento, consejería, actividades comunitarias, ayuda económica, rituales colectivos y espacios seguros para compartir experiencias de vida (López & Arciniegas, 2019).

En el caso específico de las comunidades musulmanas latinoamericanas, la religiosidad adquiere un carácter doble: por un lado, fortalece la identidad individual y colectiva, y por otro, actúa como un recurso protector frente a la discriminación, la islamofobia y la marginalidad social (Da Rocha & Dias, 2020). Las mezquitas, centros islámicos y grupos de mujeres

conversas se convierten en espacios esenciales para el intercambio de apoyo emocional, la enseñanza religiosa, la construcción comunitaria y la resistencia cultural. Estos entornos generan un sentido de pertenencia que favorece la estabilidad emocional, el bienestar psicológico y la satisfacción vital, particularmente en mujeres conversas que enfrentan tensiones sociales debido a la incomprensión del Islam en sus círculos familiares o laborales.

A nivel psicosocial, los rituales y prácticas religiosas como la oración colectiva, los encuentros de estudio del Corán, la celebración de festividades como el Eid, o las actividades de caridad (zakat y sadaqa) refuerzan la solidaridad grupal y fortalecen los vínculos afectivos (Keshavarzi, Haque & Yousafzai, 2022). En Latinoamérica, donde muchas comunidades musulmanas son pequeñas y dispersas, estos encuentros representan una oportunidad para reconstruir la identidad religiosa y cultural, y para crear redes de apoyo mutuo que amortiguan los efectos de la discriminación o el aislamiento social. En investigaciones realizadas con mujeres conversas en Brasil, se observó que la comunidad islámica desempeña un rol fundamental en la integración religiosa y emocional, ofreciendo acompañamiento espiritual, formación doctrinal y apoyo afectivo que facilita el proceso de adaptación (Da Rocha & Dias, 2020). De manera similar, en Argentina y Chile, se ha documentado que las mujeres musulmanas encuentran en la comunidad un espacio de protección simbólica y social, que mitiga los impactos de la estigmatización y fortalece la cohesión grupal (Roldán & Ferreira, 2021).

En Colombia, aunque la presencia musulmana es más reducida, la literatura señala que las redes de apoyo comunitario cumplen un papel central en la construcción del bienestar de las mujeres conversas. Según Guzmán (2018), las comunidades islámicas colombianas, especialmente en Bogotá, Maicao y Cali proporcionan un espacio de aprendizaje espiritual, contención emocional y socialización de valores, lo cual facilita la integración religiosa en un

entorno sociocultural donde el Islam es poco comprendido. Para las mujeres conversas, este apoyo es clave para enfrentar tensiones familiares, prejuicios sociales y laborales, así como los desafíos identitarios.

La religiosidad en América Latina funciona como un sistema estructurado de apoyo social que contribuye al bienestar, la resiliencia y la cohesión comunitaria. En el caso de las mujeres conversas al Islam, estas redes adquieren un valor especialmente significativo, ya que ofrecen un entorno de seguridad emocional, validación identitaria y acompañamiento espiritual que mitiga los efectos del estigma y fortalece su sentido de pertenencia. Este fenómeno confirma que la religiosidad no puede analizarse únicamente como una práctica individual, sino como un proceso profundamente social que impacta directamente en la salud mental y la calidad de vida.

**Islam en Colombia: Presencia, Diversidad y Desafíos Sociales.** La presencia del Islam en Colombia es un fenómeno histórico y sociocultural complejo que ha evolucionado desde finales del siglo XIX, principalmente con la llegada de migrantes árabes, libaneses, sirios y palestinos, que se asentaron en regiones como la Guajira, el Cesar, Norte de Santander y el Caribe colombiano (Castellanos, 2010). Aunque muchos de estos inmigrantes no eran necesariamente musulmanes practicantes, su llegada sentó las bases para la formación de pequeñas comunidades islámicas que posteriormente se consolidaron con nuevos procesos migratorios y conversiones locales.

En la actualidad las mezquitas y centros islámicos más representativos se encuentran en Bogotá, Maicao, Cali y Medellín, además de pequeñas comunidades en ciudades como Barranquilla, Bucaramanga y Pereira (Correa, 2016). La Mezquita de Omar Ibn Al-Jattab, ubicada en Maicao, es uno de los centros islámicos más antiguos y emblemáticos de Suramérica y cumple funciones religiosas, sociales, educativas y comunitarias (Guzmán, 2018).

Uno de los fenómenos más significativos en las últimas décadas es el aumento de personas colombianas que se han convertido al Islam, particularmente mujeres. Estas conversiones suelen estar motivadas por la búsqueda de sentido espiritual, coherencia ética, estabilidad emocional y reconfiguración identitaria (Castellanos, 2010; Guzmán, 2018). La mayoría de las mujeres conversas provienen de contextos urbanos y encuentran en el Islam una vía para redefinir su vida espiritual, fortalecer su bienestar y construir nuevas pertenencias sociales. El crecimiento de comunidades virtuales islámicas también ha facilitado el acceso a información religiosa y a redes de apoyo, permitiendo que más mujeres se acerquen al Islam en ciudades sin presencia institucional fuerte, mediante del apoyo en redes sociales.

A pesar de este crecimiento, la población musulmana en Colombia continúa siendo minoritaria y enfrenta diversos desafíos sociales. En un país históricamente marcado por la hegemonía católica y la influencia cultural occidental, el Islam suele ser objeto de estereotipos negativos asociados al fundamentalismo, la violencia de género y el radicalismo (Correa, 2016). Estos prejuicios se expresan en actitudes islamofóbicas, discriminación laboral, tensiones familiares y señalamientos hacia las mujeres que usan el velo, quienes se convierten en figuras visibles de la diferencia religiosa (Guzmán, 2018). Estas dinámicas generan barreras para la integración social y afectan directamente el bienestar subjetivo de las mujeres conversas.

Además, las comunidades islámicas enfrentan retos estructurales asociados a la falta de reconocimiento y comprensión por parte de instituciones educativas, sanitarias y gubernamentales. Aún persisten dificultades en el respeto a prácticas religiosas como el ayuno durante el Ramadán, el uso del velo en espacios laborales o académicos, y la disponibilidad de espacios adecuados para la oración (Padela et al., 2018). Estas limitaciones incrementan la

vulnerabilidad de las mujeres musulmanas, quienes deben negociar constantemente su identidad religiosa en entornos que no siempre reconocen ni valoran la diversidad espiritual.

No obstante, el Islam en Colombia también presenta fortalezas significativas que contribuyen al bienestar emocional, social y espiritual de sus miembros. Las comunidades islámicas suelen ofrecer espacios de aprendizaje religioso, programas de apoyo comunitario, actividades sociales, servicios de caridad (zakat y sadaqa) y redes de contención emocional que resultan fundamentales para las personas recién convertidas. En Maicao, por ejemplo, la comunidad musulmana es un actor social relevante que ha promovido iniciativas educativas y proyectos interculturales que fortalecen la integración y la convivencia (Correa, 2016).

Para las mujeres conversas, estas comunidades representan un soporte emocional, espiritual y social indispensable. La participación en círculos de estudio, actividades comunitarias y encuentros religiosos ofrece un sentido de pertenencia que mitiga el aislamiento y brinda herramientas para afrontar la discriminación y las tensiones familiares. Así, el Islam en Colombia se configura como un campo de reconstrucción identitaria, empoderamiento espiritual y resiliencia social para las mujeres conversas, quienes no solo se integran a una tradición religiosa, sino que construyen nuevas formas de bienestar y agencia personal.

**Determinantes Sociales del Bienestar en Mujeres Colombianas.** El bienestar de las mujeres en Colombia está profundamente condicionado por factores sociales, económicos, culturales y de género que configuran su calidad de vida y su salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) reconoce que los determinantes sociales de la salud incluyen las condiciones en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, las cuales están influenciadas por la distribución del poder, los recursos y las oportunidades en la sociedad. En el caso de las mujeres colombianas, estos determinantes se entrelazan con desigualdades

estructurales históricas que afectan su autonomía, su acceso a servicios y su bienestar emocional y subjetivo.

A nivel social y económico, las mujeres enfrentan mayores tasas de desempleo, informalidad laboral y precarización del trabajo en comparación con los hombres (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2023). Estas condiciones generan estrés financiero, vulnerabilidad frente a la violencia económica y limitaciones en el acceso a recursos para el autocuidado y la salud mental. Asimismo, la carga desproporcionada de tareas domésticas y de cuidado no remunerado, adicionada a las cargas laborales, asignado culturalmente a las mujeres, incrementa los niveles de agotamiento físico y emocional, afectando de manera directa su bienestar subjetivo (CEPAL, 2022).

En el ámbito sociocultural, las normas de género dominantes influyen significativamente en la percepción de bienestar. En Colombia persisten imaginarios patriarcales que limitan la autonomía femenina y reproducen expectativas sobre el rol de la mujer en la familia y la sociedad. Estas dinámicas se relacionan con elevados índices de violencia basada en género, discriminación y desigual acceso a oportunidades educativas y laborales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022). La exposición a estos factores incrementa la probabilidad de experimentar afecto negativo, estrés crónico, ansiedad y baja satisfacción vital, elementos centrales del bienestar subjetivo.

Otro determinante relevante es la pertenencia étnica y cultural. Las mujeres indígenas, afrocolombianas y migrantes presentan mayores niveles de exclusión social y desigualdad interseccional, lo que condiciona su acceso a servicios de salud, educación y redes de apoyo comunitario (Rodríguez & Espinosa, 2021). Esta intersección entre género, etnia y clase social

agrava la vulnerabilidad emocional y el riesgo de afectaciones psicológicas, al tiempo que reduce la posibilidad de desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces frente a la adversidad.

La dimensión espiritual y religiosa también actúa como un determinante social significativo del bienestar, especialmente cuando las mujeres participan en comunidades que brindan apoyo emocional, sentido de pertenencia y recursos simbólicos para enfrentar situaciones de estrés o discriminación (Koenig, 2012). En el caso de las mujeres conversas al Islam, la religiosidad puede convertirse en un recurso protector que fortalece la identidad, motiva cambios en el estilo de vida y promueve la resiliencia. Sin embargo, este mismo factor puede convertirse en un determinante negativo cuando genera tensiones familiares, rechazo social o islamofobia, especialmente en contextos donde el Islam es una minoría percibida con estigma (Guzmán, 2018; Padela et al., 2018). Por tanto, el impacto de la religiosidad en el bienestar de estas mujeres es dual y depende del grado de aceptación social, el apoyo comunitario y la solidez de las redes espirituales.

La situación particular de las mujeres conversas al Islam en Colombia debe analizarse también desde la perspectiva de los determinantes comunitarios. La disponibilidad de redes de apoyo es fundamental para sostener el bienestar subjetivo. Estas redes operan como amortiguadores frente al estrés y las adversidades y como facilitadoras del acceso a recursos emocionales y sociales (Thoits, 2011). No obstante, muchas mujeres conversas atraviesan procesos de distanciamiento con sus familias de origen o con sus círculos sociales previos, lo que puede aumentar la percepción de soledad, ansiedad y vulnerabilidad emocional.

El contexto político y estructural colombiano influye de manera directa en el bienestar de estas mujeres. Las brechas en políticas públicas sobre diversidad religiosa, interculturalidad y equidad de género dificultan la inclusión de necesidades específicas de mujeres musulmanas en

los programas de salud, educación y desarrollo social (Ministerio del Interior, 2021). La falta de reconocimiento institucional de prácticas religiosas, la ausencia de enfoques interculturales en servicios de salud mental y la escasez de protocolos para prevenir la discriminación religiosa constituyen limitaciones estructurales que afectan notablemente su calidad de vida.

En síntesis, los determinantes sociales del bienestar en mujeres colombianas se configuran en un entramado de desigualdades socioeconómicas, normas culturales de género, procesos de exclusión, dinámicas familiares, acceso a redes de apoyo y prácticas religiosas. Analizar estos factores es crucial para comprender cómo la religiosidad islámica interactúa con el contexto colombiano y cómo influye en la percepción de bienestar subjetivo, la construcción de identidad y la resiliencia emocional de las mujeres conversas, situando su experiencia en un marco psicosocial amplio y profundo.

**Enfoque Social y Comunitario del Bienestar.** El bienestar debe concebirse como un entramado de relaciones sociales, culturales y comunitarias que moldean las oportunidades, percepciones y recursos con los que las personas afrontan su vida cotidiana. Desde la Psicología Comunitaria, el bienestar se desarrolla como un proceso colectivo que depende de la participación activa, el sentido de pertenencia, el apoyo mutuo y la inclusión social dentro de los diferentes contextos donde los individuos se desarrollan (Montero, 2006; Sánchez Vidal, 2014). Este enfoque reconoce que el bienestar subjetivo no surge únicamente de factores internos, sino de las posibilidades que ofrece el medio social para crear vínculos, acceder a recursos y construir una identidad positiva.

Las redes de apoyo comunitario proporcionan recursos emocionales, materiales y simbólicos que facilitan el afrontamiento de eventos estresantes o fatídicos y fomentan procesos de resiliencia (Kawachi & Berkman, 2014). En este sentido, la participación en grupos

religiosos, culturales o sociales contribuye a generar cohesión, sentido de pertenencia y propósito compartido, elementos que fortalecen la percepción de bienestar subjetivo y calidad de vida.

En el caso de mujeres conversas al Islam, el enfoque comunitario adquiere una relevancia central. La conversión suele implicar cambios profundos en la identidad, las relaciones sociales y los estilos de vida, lo que puede generar tensiones familiares o rupturas con redes sociales previas. Las comunidades musulmanas locales operan como espacios de contención emocional, integración social y aprendizaje cultural, ofreciendo la posibilidad de reconstruir vínculos y formar nuevas redes de apoyo (Spoliar & Van den Brandt, 2021). Estas redes favorecen la seguridad emocional, la validación identitaria y la sensación de acompañamiento, especialmente en contextos donde existe una percepción negativa del Islam.

El bienestar comunitario se relaciona también con el acceso equitativo a recursos y servicios. La exclusión social, la discriminación religiosa y la falta de políticas interculturales afectan la capacidad de las mujeres conversas para establecer relaciones sanas y participar plenamente en la vida social. Según la OPS (2015), los entornos que promueven la inclusión, la justicia social y el respeto por la diversidad cultural facilitan el desarrollo de la salud mental y el bienestar colectivo. Por el contrario, los contextos donde prevalecen estigmas religiosos o barreras estructurales contribuyen al estrés, la ansiedad y el aislamiento social.

El enfoque comunitario destaca la importancia del empoderamiento como proceso fundamental para el bienestar. El empoderamiento consiste en fortalecer la capacidad de las personas para tomar decisiones, participar activamente en su entorno y transformar condiciones de desigualdad (Zimmerman, 2000). Para las mujeres conversas al Islam, el empoderamiento se expresa en la apropiación de la fe como una herramienta para redefinir sus prioridades, fortalecer su autonomía moral y construir un proyecto de vida coherente con sus valores espirituales. La

participación en actividades comunitarias islámicas, la educación religiosa y el acompañamiento de otras mujeres facilita este proceso, generando un impacto positivo en su autoestima y percepción de bienestar.

Dentro del enfoque social y comunitario también se reconoce el papel de los determinantes estructurales, tales como las normativas sociales, los discursos hegemónicos y los modelos culturales que definen lo que se considera aceptable o deseable dentro de una sociedad. En Colombia, donde predomina una matriz cultural católica y occidental, las mujeres musulmanas enfrentan desafíos de reconocimiento identitario y respeto religioso (Guzmán, 2018; Ministerio del Interior, 2021). Estos desafíos pueden afectar su integración social y su bienestar, lo que resalta la necesidad de generar intervenciones y políticas que fomenten la interculturalidad, la convivencia y la igualdad de derechos.

El enfoque social y comunitario del bienestar permite comprender que la experiencia de bienestar de las mujeres conversas al Islam no depende únicamente de factores psicológicos individuales, sino de la interacción entre sus vínculos sociales, su participación comunitaria, el apoyo emocional disponible y el reconocimiento que reciben en su entorno. Este enfoque ofrece un marco integral para analizar cómo las prácticas religiosas, las redes islámicas y el contexto colombiano se articulan en la construcción del bienestar subjetivo, la identidad y la resiliencia emocional de estas mujeres.

**Perspectiva Psicoeducativa en el Abordaje de la Religiosidad.** La perspectiva psicoeducativa permite comprender la religiosidad no sólo como un sistema de creencias, sino como un proceso formativo que influye en la construcción del bienestar, la identidad y las habilidades de afrontamiento. Desde este enfoque, la religiosidad se concibe como un entorno de aprendizaje continuo en el cual las personas adquieren conocimientos, valores, actitudes y

prácticas que contribuyen a su desarrollo personal, emocional y social (Bisquerra, 2016). La educación, en este sentido, no se limita al ámbito académico, sino que abarca los procesos de transmisión cultural, espiritual y comunitaria que moldean la manera en que los individuos relacionan su existencia y enfrentan las dificultades cotidianas.

En el contexto de la fe islámica, la formación religiosa se estructura a partir de prácticas como la lectura del Corán, la enseñanza de los principios éticos (Akhlaq), la participación en actividades comunitarias (ummah) y la internalización de valores espirituales. Estas prácticas constituyen un proceso educativo que favorece el desarrollo de competencias socioemocionales vinculadas al bienestar, tales como el autocontrol, la autorregulación emocional, la reflexión moral y la empatía interpersonal (Haque & Keshavarzi, 2014). Para las mujeres conversas al Islam, la adquisición de este conocimiento constituye una fase fundamental para integrar su nueva identidad, gestionar tensiones socioculturales y fortalecer su sentido de propósito.

La perspectiva psicoeducativa también resalta el papel de la alfabetización religiosa como un recurso para enfrentar estereotipos y malinterpretaciones sobre el Islam. Según Merry (2018), la educación religiosa permite a los individuos comprender su fe de manera profunda, cuestionar discursos externos y fortalecer la agencia personal frente a prácticas discriminatorias o estigmatizantes. Este enfoque es especialmente pertinente para las mujeres conversas en Colombia, donde persisten imaginarios sociales que asocian el Islam con la opresión femenina, el extremismo o la violencia. El acceso a formación religiosa confiable contribuye a que las mujeres desarrollen herramientas cognitivas y comunicativas para responder a estos prejuicios desde el conocimiento y la seguridad identitaria.

Desde la educación para la diversidad cultural, la religiosidad también se entiende como un componente esencial para promover la convivencia, el respeto y la sensibilidad intercultural.

Según Banks (2016), los procesos educativos que incluyen el reconocimiento de la diversidad religiosa favorecen la reducción del prejuicio fortaleciendo la inclusión en las sociedades. En el campo psicoeducativo, esto implica diseñar espacios de formación que contemplen la pluralidad de creencias, fomenten el diálogo interreligioso y respeten las prácticas espirituales de las minorías. Para las mujeres conversas al Islam, este enfoque promueve su integración social y disminuye la sensación de aislamiento, generando entornos más seguros y acogedores.

Asimismo, la perspectiva psicoeducativa enfatiza la importancia del acompañamiento en los procesos de transformación identitaria. La conversión religiosa supone una transición vital que requiere guía, orientación y apoyo emocional. Los modelos de intervención psicoeducativa, como los programas de habilidades para la vida, los grupos de apoyo y los talleres de autoconocimiento, facilitan la adaptación a los cambios derivados de la conversión y fortalecen la resiliencia personal (UNICEF, 2012). En el caso de comunidades islámicas en Occidente, estos espacios suelen estar liderados por mujeres musulmanas con experiencia en la fe, lo que refuerza el sentido de sororidad, empatía y pertenencia en quienes inician su proceso de conversión.

La psicoeducación también cumple un papel relevante en la promoción del bienestar emocional. Las enseñanzas religiosas transmiten estrategias de afrontamiento basadas en la espiritualidad, como la confianza en Allah (tawakkul), la paciencia (sabr) y la aceptación consciente (rida), las cuales funcionan como herramientas psicológicas que permiten gestionar el estrés, los desafíos cotidianos o fatídicos (Abu-Raiya & Pargament, 2015). Integrar estas estrategias en programas psicoeducativos contribuye al bienestar de las mujeres conversas al brindarles un marco interpretativo sólido para enfrentar tensiones sociales, familiares, laborales o culturales.

En síntesis, la perspectiva psicoeducativa ofrece una mirada integral para comprender el lugar de la religiosidad en el bienestar subjetivo. A través de procesos de aprendizaje espiritual, desarrollo socioemocional, alfabetización religiosa y acompañamiento de la comunidad, las mujeres conversas al Islam adquieren recursos que fortalecen su identidad, su capacidad de afrontamiento, satisfacción vital y su integración social. Este enfoque no solo favorece el crecimiento personal, sino que se convierte en una herramienta para promover la inclusión, la sensibilización intercultural y el reconocimiento de la diversidad religiosa en el contexto colombiano.

**Educación Intercultural y Sensibilización Religiosa.** La educación intercultural constituye un enfoque esencial para promover la comprensión, el respeto y la convivencia armónica entre personas pertenecientes a diversas tradiciones culturales y religiosas. En su fundamento más amplio, este enfoque propone el reconocimiento activo de la diversidad y el desarrollo de competencias que permitan a los individuos interactuar de manera armónica, empática y respetuosa en contextos plurales (Aguado, 2017). En países como Colombia, donde la presencia de minorías religiosas como el Islam ha aumentado en las últimas décadas, la educación intercultural se convierte en una herramienta clave para contrarrestar y abordar prejuicios, estereotipos y formas de discriminación que persisten en la sociedad desde la apropiación.

La sensibilización religiosa, como parte de la educación intercultural, implica dotar a las personas de conocimientos y habilidades para comprender el significado de las prácticas, creencias y valores de otras tradiciones espirituales, evitando interpretaciones simplistas o estigmatizantes. Banks (2016) sostiene que la educación religiosa desde un enfoque intercultural no busca promover la adhesión a una fe específica, sino fomentar la alfabetización religiosa: la

capacidad de comprender y contextualizar las expresiones religiosas en sus dimensiones históricas, sociales y culturales desde la determinación. Para las minorías religiosas, como las mujeres conversas al Islam, esta alfabetización contribuye a reducir actitudes islamofóbicas, mejorar la convivencia y promover un clima social más inclusivo.

En el contexto islámico, la educación intercultural es especialmente relevante debido a la persistencia de imaginarios occidentales que asocian esta religión con prácticas violentas, roles de género restrictivos o incompatibilidad con la modernidad. Estas percepciones, reforzadas por discursos mediáticos y tensiones geopolíticas, generan barreras sociales que afectan de manera particular a las mujeres musulmanas, quienes suelen ser las principales receptoras de estigma debido al uso del velo, la vestimenta modesta u otros distintivos religiosos visibles (Siraj, 2021). La sensibilización religiosa contribuye a desmontar estas narrativas y permite reconocer la diversidad interna del Islam, sus múltiples interpretaciones y las experiencias subjetivas de las mujeres que deciden adoptar esta fe.

En el ámbito educativo y comunitario, los programas de sensibilización religiosa suelen incluir actividades como diálogos interreligiosos, talleres culturales, seminarios sobre diversidad y acciones pedagógicas orientadas al reconocimiento del pluralismo religioso (Dietz & Mateos, 2019). Este tipo de iniciativas no solo facilitan la comprensión de las diferencias, sino que fortalecen competencias ciudadanas como la empatía, el pensamiento crítico y la resolución pacífica de conflictos. Para las mujeres conversas al Islam, participar en contextos educativos interculturales puede favorecer la integración, disminuir la sensación de aislamiento social y promover espacios seguros donde puedan expresarse sin temor a la discriminación.

La educación intercultural también desempeña un papel crucial en la formación de profesionales en áreas como la psicología, el trabajo social y la educación, quienes deben estar

preparados para atender a poblaciones con diversidad religiosa. La falta de formación sobre religiosidad en estos campos puede conducir a diagnósticos erróneos, malas interpretaciones culturales y prácticas interventivas que no respeten y afectan la identidad espiritual de las personas (Haque, 2018). Incluir contenidos sobre diversidad religiosa e interculturalidad en la formación profesional contribuye a mejorar la calidad de la atención, fortalecer la ética del cuidado y promover una comprensión más integral del bienestar humano.

En el contexto colombiano, donde la mayoría de la población proviene de tradiciones católicas y desconoce los fundamentos del Islam, la educación intercultural se convierte en un mecanismo para fortalecer la democracia, la inclusión y los derechos humanos. Según la UNESCO (2020), la comprensión de la diversidad cultural y religiosa es un pilar fundamental para construir sociedades más justas y equitativas. Para las mujeres conversas al Islam, esta perspectiva educativa ofrece una columna de apoyo para desarrollar su identidad religiosa sin renunciar a su ciudadanía ni a su participación comunitaria.

En síntesis, la educación intercultural y la sensibilización religiosa constituyen estrategias fundamentales para promover el reconocimiento de la diversidad, reducir los prejuicios hacia las minorías religiosas y fortalecer el bienestar social. Estas iniciativas no solo favorecen la integración de las mujeres conversas al Islam en Colombia, sino que permiten comprender su experiencia desde una perspectiva que valore su agencia, su autonomía moral y su contribución a una sociedad plural y democrática.

**Empoderamiento y Transformación Social desde la Religiosidad.** El empoderamiento desde la religiosidad constituye un proceso por medio del cual las personas desarrollan recursos personales, emocionales, espirituales y sociales que fortalecen su agencia, su autonomía moral y su capacidad para transformar su entorno. En el caso de las mujeres, múltiples estudios señalan

que la vivencia religiosa puede operar como un motor de cambio identitario, psicológico y social, particularmente en contextos donde las desigualdades de género y los estigmas culturales se encuentran fuertemente arraigados (Mahmood, 2019). Desde esta perspectiva, la adopción del Islam por parte de mujeres colombianas puede interpretarse no como una forma de subordinación, sino como una vía de resignificación personal y empoderamiento espiritual que les permite construir un sentido de vida coherente con sus valores, identidades y aspiraciones.

La religiosidad proporciona marcos éticos, narrativas de sentido y prácticas rituales que fortalecen la resiliencia y la autonomía de las mujeres conversas. Según Pargament (1997), las creencias religiosas operan como recursos de afrontamiento que facilitan la reinterpretación de los desafíos cotidianos, permitiendo a las personas asumir una postura activa y significativa frente a la adversidad. En el Islam, prácticas como la oración (salat), el ayuno (sawm), la caridad (zakat) y la búsqueda constante de propósito espiritual promueven la autodisciplina, la autorreflexión y el fortalecimiento del carácter moral, aspectos que han sido asociados con procesos de empoderamiento psicológico y social en mujeres musulmanas (Haque & Keshavarzi, 2021).

Asimismo, la comunidad religiosa desempeña un papel fundamental en la transformación social de las mujeres conversas. La participación en mezquitas, círculos de estudio y redes de apoyo espiritual brinda espacios de pertenencia, reconocimiento y solidaridad que contribuyen a disminuir la sensación de aislamiento, especialmente en contextos occidentales donde el Islam constituye una minoría religiosa (Spoliar & Van den Brandt, 2021). Estas interacciones permiten a las mujeres experimentar nuevos vínculos sociales, reforzar su identidad religiosa y generar una voz propia en espacios comunitarios que respaldan su proceso de crecimiento y adaptación.

Desde un enfoque feminista interseccional, se reconoce que la religiosidad puede actuar como una fuente de resistencia simbólica frente a sistemas de opresión como el racismo, la islamofobia o el sexismo (Bilge, 2010). Para algunas mujeres conversas al Islam, la elección consciente de adoptar signos visibles de identidad religiosa constituye un acto de afirmación política y personal, al desafiar los determinantes occidentales que equiparan esta práctica con opresión y violencia de género. Esta forma de empoderamiento se enmarca en la noción de agencia situada: la capacidad de actuar estratégicamente dentro de estructuras culturales específicas, resignificando prácticas religiosas de acuerdo con las propias metas y experiencias (Mahmood, 2019).

El empoderamiento también puede manifestarse en la esfera social a través de la participación comunitaria y el activismo. En diversos países de América Latina, se han documentado iniciativas de mujeres musulmanas que impulsan proyectos de educación, diálogo interreligioso, apoyo a migrantes y acciones humanitarias, contribuyendo a la transformación social desde una perspectiva ética y espiritual no solo en comunidad islámica (Gómez & Badrán, 2022). Estas acciones refuerzan la idea de que la religiosidad no es un ámbito exclusivamente privado, sino un recurso con potencial para crear entornos más inclusivos, solidarios y justos.

En el contexto colombiano, donde las mujeres conversas al Islam pueden enfrentar estereotipos negativos y discriminación, la religiosidad puede actuar como un factor protector que promueve el bienestar subjetivo, el fortalecimiento identitario y la autonomía personal. La adopción del Islam ofrece un marco de valores que posibilita la toma de decisiones desde la coherencia interna, la dignidad y la autodeterminación. Este proceso de empoderamiento, al estar acompañado de redes comunitarias y prácticas espirituales, contribuye a la consolidación de un

sentido de propósito y agencia que impacta positivamente tanto en la vida individual como en la colectiva.

En síntesis, la religiosidad islámica puede constituir un motor de empoderamiento y transformación social para las mujeres conversas, al brindarles recursos espirituales, emocionales y comunitarios que fortalecen su resiliencia, autonomía, inclusión y participación social. Este proceso no solo desafía los estereotipos reduccionistas sobre el papel de la mujer en el Islam, sino que también demuestra que la fe puede ser un elemento central en la construcción de identidades fuertes, coherentes y activas en la esfera pública y privada que pueden ser de beneficio para las estructuras sociales.

**Implicaciones Psicosociales de la Conversión y la Fe en el Contexto Colombiano.** La conversión al Islam en Colombia constituye un proceso complejo que implica transformaciones personales, sociales y culturales profundas. Estas implicaciones psicosociales surgen del encuentro entre una identidad religiosa minoritaria y un entorno sociocultural predominantemente católico y occidentalizado. En este contexto, las mujeres colombianas conversas al Islam experimentan dinámicas particulares que afectan su bienestar subjetivo, su identidad, su entorno laboral y su adaptación social.

La conversión religiosa puede comprenderse como un proceso de reconfiguración identitaria que transforma significativamente la percepción del yo, la visión del mundo y la relación con los demás. De acuerdo con Rambo (1993), la conversión implica un cambio en múltiples niveles: cognitivo, afectivo, moral, comportamental y relacional. Para las mujeres conversas, asumir la fe islámica supone integrar nuevos valores, prácticas y roles que modifican su manera de comprender el propósito de vida, su feminidad y su posición en la sociedad. Este

proceso suele involucrar una transición gradual que incluye exploración, aprendizaje doctrinal, cambios conductuales y consolidación espiritual (Paloutzian, Richardson & Rambo, 1999).

En el contexto colombiano, estas transformaciones se desarrollan en medio de imaginarios sociales que asocian al Islam con violencia, extremismo o violencia de género, percepciones ampliamente difundidas por los medios de comunicación y discursos globales (Siraj, 2021). Tales estigmas pueden generar experiencias de discriminación, rechazo social e incomodidad en espacios públicos o laborales, afectando el entorno psicológico y emocional de las mujeres conversas. La islamofobia cotidiana puede manifestarse en miradas, comentarios despectivos, juicios sobre el uso del velo o cuestionamientos sobre su autonomía, lo que incrementa la necesidad de estrategias de afrontamiento y apoyo comunitario (Padela et al., 2018).

A pesar de estas tensiones, la religiosidad islámica también ofrece recursos significativos de resiliencia y fortaleza espiritual. Las prácticas religiosas como: la oración, el ayuno, la caridad o la recitación del Corán, fomentan la autorreflexión, la autodisciplina y el sentido de propósito, contribuyendo al equilibrio emocional y al bienestar subjetivo (Abu-Raiya & Pargament, 2020). Para muchas mujeres conversas, la fe se convierte en un espacio de contención emocional, descubrimiento identitario, claridad moral y empoderamiento personal, desde donde reinterpretan sus experiencias de adversidad y construyen significado en su vida diaria.

El apoyo comunitario también desempeña un papel crucial. La participación en mezquitas, grupos de estudio y redes de mujeres musulmanas facilita la compenetración, pertenencia, la solidaridad y la validación identitaria, factores protectores frente al estrés social y la discriminación. Este acompañamiento comunitario refuerza la autoestima, promueve la

cohesión social y permite compartir estrategias de adaptación en un contexto donde el Islam sigue siendo poco comprendido (Spoliar & Van den Brandt, 2021).

Además, la conversión religiosa tiene implicaciones en el entorno familiar. En algunos casos, la decisión de convertirse genera incompreensión, resistencia o conflicto dentro del núcleo familiar, especialmente cuando se percibe como un abandono de la tradición cultural, la identidad nacional o la religión mayoritaria, al ser generalmente el primer miembro de la familia en elegir una religión minoritaria. Estas tensiones pueden afectar las relaciones afectivas y generar desafíos adicionales de adaptación. Sin embargo, para muchas mujeres, la estabilidad emocional obtenida a través de la fe contribuye a gestionar estos conflictos con mayor claridad, paciencia y regulación emocional (Guzmán, 2018).

Desde una perspectiva de género, la conversión también puede ser interpretada como un acto de agencia femenina. Investigaciones recientes señalan que las mujeres que adoptan el Islam en contextos occidentales lo hacen motivadas por la búsqueda de equidad, justicia, coherencia moral, espiritualidad profunda y una identidad que les resignifique y les dé un propósito (Mahmood, 2019; Ali & Bagheri, 2018). La práctica religiosa se convierte así en una herramienta de autodeterminación que permite desafiar normativas de género impuestas por la sociedad, y construir una identidad espiritual y social sólida. Esto genera un impacto positivo en su percepción de autonomía, coherencia interna y bienestar integral.

Por último, las implicaciones psicosociales de la conversión al Islam en Colombia no deben entenderse únicamente como desafíos individuales, sino como reflejo de dinámicas estructurales que requieren ser abordadas desde políticas de inclusión, educación intercultural y sensibilización social. La falta de conocimiento sobre el Islam, la persistencia de estigmas y las barreras institucionales limitan el ejercicio pleno de los derechos religiosos y culturales de las

mujeres conversas. Reconocer estas problemáticas promueve entornos sociales y laborales más inclusivos que garanticen igualdad de oportunidades y respeto por la diversidad religiosa. En síntesis, la conversión al Islam en el contexto colombiano tiene profundas implicaciones psicosociales que abarcan procesos de transformación identitaria, experiencias de discriminación, desarrollo de resiliencia espiritual, reconfiguración de relaciones sociales y búsqueda bienestar subjetivo. Comprender estas dinámicas resulta fundamental para analizar cómo la religiosidad actúa como determinante social del bienestar.

### ***Contexto del Islam en Colombia***

El Islam en Colombia constituye una presencia minoritaria pero históricamente significativa dentro del contexto religioso del país. Su llegada se remonta a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, principalmente a través de inmigrantes provenientes de Siria, Líbano y Palestina, que se establecieron en regiones como Maicao, Barranquilla, Bogotá y San Andrés (González, 2015). Con el tiempo, estas primeras comunidades dieron origen a instituciones religiosas y culturales que permitieron la consolidación del Islam como una expresión religiosa reconocible dentro de la diversidad colombiana. Uno de los hitos más destacados es la construcción de la Mezquita Omar Ibn Al-Khattab en Maicao en 1997, considerada la más grande de América Latina y un referente espiritual para la comunidad musulmana del país (Pardo, 2020).

Actualmente, la comunidad musulmana en Colombia es heterogénea y está compuesta por descendientes de inmigrantes árabes, extranjeros residentes, conversos y personas vinculadas a comunidades y movimientos islámicos internacionales. Se estima que la población musulmana oscila entre 10.000 y 12.000 personas, aunque su número exacto no está oficialmente registrado (Cabrera, 2019). Estas comunidades se distribuyen principalmente en ciudades como Bogotá,

Medellín, Cali, Maicao, Cúcuta y Bucaramanga, donde funcionan mezquitas, centros culturales y espacios de estudio que contribuyen al fortalecimiento de la vida religiosa, la cohesión comunitaria y la educación espiritual.

En este contexto, la experiencia de las mujeres conversas al Islam en Colombia ha adquirido visibilidad creciente en la última década. A diferencia de las comunidades históricas de origen árabe, la mayoría de las mujeres conversas provienen de entornos católicos o cristianos, y su proceso de conversión implica una búsqueda espiritual profunda que transforma su identidad, sus prácticas cotidianas y su pertenencia social (Guzmán, 2018). Diversos estudios señalan que la conversión se desarrolla a partir de procesos personales de búsqueda de sentido, cuestionamiento de creencias previas y necesidad comprensión y coherencia moral, así como del contacto con comunidades o individuos musulmanes que facilitan el acercamiento inicial a la religión (Castellanos, 2010; Mendes, 2022).

Las implicaciones psicosociales de la conversión para las mujeres colombianas son significativas. En términos identitarios, el Islam ofrece un marco ético y espiritual que aporta estructura, propósito y sentido de pertenencia. Sin embargo, este proceso también las ubica en un punto de tensión sociocultural y laboral, ya que deben enfrentar estereotipos, prejuicios y malentendidos sobre la religión islámica, especialmente en relación con los roles de género y el uso del velo (Pérez & Molina, 2021). Esta situación puede generar experiencias de discriminación, estigmatización, rupturas familiares o sociales y afectaciones laborales, lo cual incrementa la necesidad de apoyo comunitario y de recursos psicológicos para afrontar el cambio.

A pesar de estas tensiones, la conversión al Islam también puede fortalecer la resiliencia y el bienestar subjetivo de las mujeres conversas. La participación en actividades comunitarias

contribuye al sentido de hermandad, apoyo social y contención emocional. Asimismo, la práctica espiritual diaria, las normas éticas y la disciplina religiosa se convierten en recursos para afrontar dificultades, estructurar la vida cotidiana y promover estabilidad emocional (Mahmood, 2019).

En este sentido, el Islam funciona como un determinante social y simbólico que influye en la vida psicosocial de las mujeres conversas, facilitando procesos de adaptación, reafirmación identitaria y construcción de bienestar en un contexto cultural mayoritariamente no islámico.

En suma, el análisis del contexto del Islam en Colombia permite comprender que la conversión religiosa implica un proceso complejo que articula transformaciones personales y desafíos sociales. Para las mujeres conversas, la religión se convierte tanto en un espacio de empoderamiento y crecimiento espiritual como en un campo de negociación constante con el entorno, influenciando profundamente su trayectoria de vida, su percepción de bienestar y su sentido de pertenencia comunitaria.

### ***Antecedentes Investigativos***

La investigación sobre religiosidad islámica, conversión y bienestar subjetivo ha tenido un desarrollo significativo en contextos internacionales, pero continúa siendo limitada en América Latina y particularmente en Colombia. Los estudios disponibles permiten comprender procesos identitarios, experiencias de conversión y dinámicas de discriminación, aunque persiste un vacío en el análisis psicológico del bienestar subjetivo en mujeres conversas al Islam.

**Estudios Internacionales.** A nivel global, múltiples investigaciones han examinado la relación entre religiosidad islámica, identidad y bienestar. Spoliar y Van den Brandt (2021) estudiaron a mujeres conversas al Islam en Europa, encontrando que la conversión implica un proceso complejo de negociación entre la identidad religiosa emergente y las presiones socioculturales occidentales, lo cual impacta tanto su autoestima como su bienestar psicológico.

De manera similar, Ali y Bagheri (2018) exploraron la experiencia de mujeres convertidas en contextos no musulmanes y resaltaron que la conversión favorece la autodefinición y el empoderamiento espiritual, aunque también detona desafíos sociales derivados de la estigmatización y los prejuicios islamofobicos.

Abu-Raiya y Pargament (2011) identificaron que la práctica religiosa islámica se asocia con mayor resiliencia, satisfacción vital y estrategias de afrontamiento positivo. Asimismo, Ishaq, Østby y Johannessen (2021), en un estudio realizado en Noruega, señalaron que la religiosidad funciona como un factor protector frente al estrés, la ansiedad, la discriminación y la soledad en contextos donde los musulmanes constituyen una minoría cultural. Estos hallazgos confirman la importancia de la fe como recurso psicosocial en la construcción del bienestar en poblaciones musulmanas.

**Estudios Regionales y Latinoamericanos.** En América Latina, la literatura académica sobre conversión al Islam es limitada y proviene principalmente de perspectivas sociológicas y antropológicas. En Brasil, Da Silva (2015) examinó las motivaciones de las mujeres conversas, destacando la búsqueda de disciplina moral, espiritualidad e integración de comunidad. En Argentina, Giménez Béliveau (2019) documentó cómo la religiosidad islámica ofrece a las mujeres un marco de reinterpretación de la feminidad y del proyecto vital, fortaleciendo su identidad personal en contextos no islámicos.

En Chile, Riffo (2020) analizó las experiencias de discriminación que viven las mujeres musulmanas especialmente quienes usan el velo y señaló que estas situaciones pueden afectar su bienestar emocional; sin embargo, la religiosidad actúa como un recurso de resiliencia espiritual y de integración cohesión comunitaria. Estos estudios, aunque valiosos, no han abordado

explícitamente la relación entre religiosidad islámica y bienestar subjetivo desde una perspectiva psicológica, lo cual evidencia un vacío regional.

**Estudios Nacionales (Colombia).** En Colombia, los trabajos académicos sobre el Islam se han desarrollado principalmente desde la sociología y la antropología. Castellanos (2010) examinó la conversión al Islam en Bogotá y encontró que las mujeres conversas buscan coherencia moral, disciplina espiritual y una forma alternativa de identidad frente a la hegemonía católica. Guzmán (2018) profundizó en los procesos subjetivos de reconfiguración identitaria, señalando que la conversión implica tensiones familiares, cuestionamientos sociales, afectaciones laborales y, simultáneamente, oportunidades de crecimiento interior, agencia y reconstrucción del sentido vital.

Rodríguez (2022) analizó las representaciones sociales del Islam en Colombia y evidenció cómo los estereotipos asociados a esta religión afectan la integración social de las conversas, generando experiencias de discriminación, aislamiento, estigmatización y presión cultural. A pesar de estos aportes, la literatura nacional carece de investigaciones que integren la dimensión psicológica del bienestar subjetivo, lo cual deja abierta una necesidad académica importante.

**Vacío Investigativo.** A pesar de la relevancia social, religiosa y cultural de la conversión al Islam en Colombia, la mayoría de los estudios existentes se han centrado en aspectos sociológicos, antropológicos o históricos, dejando de lado el análisis psicológico del bienestar subjetivo en mujeres colombianas conversas. No se han desarrollado investigaciones que articulen de manera sistemática las categorías de religiosidad, identidad religiosa, determinantes sociales y bienestar desde una perspectiva cualitativa y psicosocial. Esta ausencia dificulta comprender cómo la religiosidad islámica opera como un determinante social del bienestar y

cómo influye en la construcción identitaria, las estrategias de afrontamiento y la satisfacción vital de las mujeres conversas en contextos de minoría religiosa.

En este sentido, la presente investigación se posiciona en un vacío académico relevante, aportando una mirada integral que vincula religiosidad, identidad y bienestar subjetivo desde los marcos teóricos de la Psicología de la Religión, la Psicología Positiva y los enfoques socioculturales del bienestar.

### ***Síntesis Integradora***

El conjunto de fundamentos conceptuales, teóricos y antecedentes estudiados permite comprender de manera articulada la compleja relación entre religiosidad islámica, identidad y bienestar subjetivo en mujeres colombianas conversas. Las definiciones contemporáneas de religiosidad y espiritualidad evidencian que la fe constituye un sistema de creencias, prácticas y experiencias que orientan la construcción del sentido vital, el afrontamiento emocional y la configuración del yo. Las dimensiones propuestas por Saroglou, Pargament y otros autores muestran que la religiosidad actúa no sólo como estructura doctrinal, sino como un entramado psicosocial que influye en la conducta, la percepción del mundo, edificación del sentido vital y los vínculos comunitarios.

Asimismo, las teorías del bienestar subjetivo generadas por los aportes de Diener, Ryff y Seligman, permiten comprender cómo la satisfacción vital, el afecto positivo, el propósito y las relaciones significativas se ven influenciados por la vida espiritual y las prácticas religiosas. En el caso del Islam, elementos como la oración, el ayuno, la caridad, la recitación del Corán, la modestia y la disciplina moral aportan al desarrollo del autocontrol, la gratitud, la regulación emocional y el fortalecimiento del sentido existencial, factores ampliamente asociados con la salud mental y la resiliencia.

Desde la perspectiva de los determinantes sociales de la salud, la religiosidad emerge como un factor cultural y simbólico que puede favorecer el bienestar mediante la cohesión social, el apoyo comunitario y la generación de identidad y pertenencia. Sin embargo, las mujeres conversas al Islam en Colombia se enfrentan adicionalmente a condiciones estructurales como la discriminación religiosa, los estigmas, las tensiones familiares, los conflictos laborales y la falta de reconocimiento institucional, lo que convierte la religiosidad en un determinante social ambivalente: puede ser simultáneamente fuente de bienestar y factor de vulnerabilidad dependiendo del contexto sociocultural.

En el ámbito psicológico, las teorías de la identidad social, el afrontamiento religioso y los modelos ecológicos permiten comprender que la conversión al Islam implica un proceso profundo de transformación personal, reconfiguración simbólica y renegociación de la posición social de las mujeres. El velo, la oración, la pertenencia comunitaria y los valores islámicos se convierten en marcadores identitarios que fortalecen la autoestima y la agencia moral, pero que también pueden desencadenar procesos de estigmatización, agresión y exclusión en una sociedad predominantemente católica.

Los antecedentes investigativos internacionales, regionales y nacionales coinciden en señalar que la religiosidad islámica tiene un papel protector frente a experiencias de estrés, ansiedad, discriminación y desarraigo. Sin embargo, también muestran que el contexto latinoamericano carece de estudios profundos desde la Psicología que aborden la relación entre religiosidad islámica y bienestar subjetivo en mujeres conversas. La literatura nacional se encuentra centrada en perspectivas sociológicas y antropológicas, dejando sin abordar la dimensión psicosocial, emocional y subjetiva del fenómeno que afrontan las mujeres colombianas conversas al Islam.

La presente investigación adquiere pertinencia al situarse en el vacío académico existente, integrando la perspectiva de los determinantes sociales, la Psicología de la Religión, la Psicología Positiva y los modelos ecológicos del desarrollo humano. Este estudio permitirá comprender cómo la religiosidad islámica actúa como un determinante social del bienestar subjetivo, cómo influye en la construcción identitaria de las mujeres colombianas conversas y qué estrategias de afrontamiento desarrollan para enfrentar un contexto cultural no islámico. Con ello, aporta conocimiento necesario para avanzar en la comprensión del fenómeno, promover la inclusión social y orientar intervenciones psicosociales culturalmente sensibles en el contexto colombiano.

### **Marco Legal**

Aunque no existen leyes específicas sobre la conversión religiosa en Colombia, la Constitución Política de 1991 garantiza la libertad de culto y conciencia (artículos 18 y 19), reconociendo el derecho de toda persona a profesar una religión o cambiarla sin coerción.

La Ley 133 de 1994 desarrolla este derecho, asegurando la igualdad de todas las confesiones religiosas ante la ley y promoviendo el respeto a la diversidad espiritual.

La Ley 1616 de 2013, sobre salud mental, resalta la importancia de la atención integral al bienestar psicológico y social, incorporando la dimensión espiritual como parte del enfoque de salud integral.

Estos marcos normativos legitiman la relevancia y necesidad de estudiar la religiosidad como componente del bienestar y justifican la pertinencia ética y social de este proyecto de investigación.

## **Marco Contextual**

El Islam en Colombia tiene una presencia discreta pero significativa desde mediados del siglo XX, principalmente por la migración árabe en regiones como La Guajira, Bogotá y el Valle del Cauca (Castellanos, 2010). Aunque las comunidades musulmanas han crecido, persisten estereotipos asociados al terrorismo o la opresión de la mujer, reforzados por discursos mediáticos globales.

En este contexto, las mujeres conversas al Islam afrontan desafíos de aceptación social, conciliación cultural y reconstrucción identitaria. La religiosidad, entendida como determinante social y psicológico, puede desempeñar un doble papel: de riesgo cuando genera estigmatización, y de protección cuando fomenta la resiliencia, el apoyo social y el sentido de vida.

En síntesis, los fundamentos conceptuales, teóricos, legales y contextuales presentados permiten comprender que la religiosidad islámica, más allá de ser una práctica espiritual, actúa como un determinante social que incide directamente en el bienestar subjetivo. En el caso de las mujeres colombianas conversas al Islam, la fe se constituye en un recurso de afrontamiento, resiliencia y sentido vital frente a las tensiones familiares, culturales y sociales de un entorno mayoritariamente católico.

A la vez, la falta de investigaciones psicológicas sobre esta población evidencia un vacío académico que este estudio busca abordar, aportando a la comprensión integral del bienestar, la identidad y la salud mental en el fenómeno de la reconfiguración identitaria en el proceso de conversión religiosa y desde una perspectiva culturalmente inclusiva y humanista.

## **Diseño Metodológico**

### **Tipo y Enfoque de Investigación**

El presente estudio se desarrolla bajo un enfoque cualitativo de tipo interpretativo, el cual busca comprender en profundidad las decisiones, significados, experiencias y construcciones subjetivas de las mujeres colombianas conversas al Islam. Este enfoque permite explorar cómo estas mujeres viven y resignifican su proceso de conversión religiosa, así como los cambios en sus percepciones de bienestar y en las dinámicas sociales, familiares y personales que surgen a partir de su nueva filiación religiosa.

Dado que se trata de un fenómeno que implica procesos identitarios, culturales y emocionales complejos, el enfoque cualitativo resulta pertinente, ya que posibilita acceder a la perspectiva de las participantes, reconociendo sus voces, narrativas y contextos de vida. De esta forma, el estudio no busca generalizar resultados, sino profundizar en la comprensión del significado que la religiosidad islámica adquiere para las mujeres en un contexto colombiano mayoritariamente católico, donde la práctica del Islam puede implicar retos de integración, aceptación social y reconfiguración del bienestar subjetivo.

Este diseño favorece una mirada comprensiva y contextualizada de la experiencia religiosa, permitiendo analizar los determinantes sociales como el género, la cultura, la familia o la comunidad que influyen en la vivencia del bienestar y la religiosidad de las mujeres conversas. De acuerdo con Creswell y Poth (2018), la investigación cualitativa se centra en comprender los fenómenos humanos desde la perspectiva de quienes los viven, valorando los contextos, las emociones y las narrativas personales más que las mediciones numéricas. Flick (2015) complementa que este enfoque permite captar la complejidad del mundo social y explorar cómo las personas construyen sentido a partir o a pesar de sus experiencias.

Desde la teoría la realidad se concibe como una construcción social, donde los significados emergen del diálogo entre investigador y participantes (Denzin & Lincoln, 2018). En este sentido, la religiosidad islámica desde la interpretación de una experiencia de fe, una construcción de identidad y una práctica cultural requiere un enfoque que priorice la comprensión subjetiva y simbólica sobre la mera descripción objetiva.

La elección del enfoque cualitativo responde, además, a la necesidad de explorar un fenómeno escasamente abordado en el contexto colombiano: la vivencia religiosa de mujeres conversas al Islam y su incidencia en la percepción de bienestar subjetivo. Este enfoque permite acceder a los relatos vitales de las participantes, interpretar los significados atribuidos a su fe, y comprender cómo enfrentan tensiones identitarias, familiares y sociales dentro de un entorno predominantemente católico y como lo sostienen a través del tiempo hasta configurarse en una identidad.

El estudio de la información se realizará mediante el análisis temático, propuesto por Braun y Clarke (2006, 2019), una metodología flexible y ampliamente utilizada en estudios psicológicos.

### **Metodología**

El estudio adopta un diseño fenomenológico, orientado a estudiar la experiencia vivida de las mujeres conversas al Islam desde su propia perspectiva. Según Husserl (1936/2013), la fenomenología busca describir la esencia de los fenómenos tal como son percibidos por la conciencia, sin imponer categorías previas. Esta metodología permite capturar la forma en que las participantes interpretan su conversión religiosa, los procesos de transformación identitaria y los significados de bienestar sustentados desde su vivencia espiritual.

Van Manen (2016) sostiene que la fenomenología hermenéutica posibilita comprender el “mundo de la vida” de los sujetos, es decir, su experiencia cotidiana cargada de sentido. En este estudio, la fenomenología resulta especialmente pertinente, pues permite acceder al núcleo simbólico y emocional de la religiosidad islámica, reconociendo la singularidad de cada relato y, a la vez, los significados compartidos entre las mujeres.

Así, el diseño fenomenológico no sólo busca describir las vivencias, sino interpretarlas a la luz del contexto sociocultural colombiano visiblemente influenciado por el catolicismo y de los marcos teóricos de la psicología de la religión, la identidad y el bienestar subjetivo.

## **Población y Muestra**

### ***Población***

En la investigación cualitativa, población se entiende como el conjunto de personas que comparten las características esenciales del fenómeno de estudio (Hernández Sampieri, 2021). Según Polit y Beck (2017), definir la población implica establecer los límites teóricos del grupo del cual se obtendrá información relevante.

En este proyecto, la población está conformada por mujeres colombianas mayores de 18 años que se han convertido al Islam mientras residían en territorio colombiano. Este criterio busca preservar la influencia del contexto sociocultural nacional y evitar sesgos derivados de la influencia de experiencias externas en países de mayoría musulmana.

### ***Muestra***

La muestra en estudios cualitativos no busca representatividad estadística, sino profundidad y riqueza de información (Patton, 2015). Se seleccionará entre 8 y 12 participantes, número suficiente para alcanzar la saturación teórica de los datos, es decir, el punto en que no emergen nuevas categorías relevantes (Guest, Bunce & Johnson, 2006).

Se utilizará un muestreo intencional o teórico, que según Palinkas et al. (2015), consiste en seleccionar a los participantes con base en su conocimiento, experiencia y capacidad para aportar información significativa al fenómeno de estudio. Este tipo de muestreo es ideal cuando se busca comprender procesos vivenciales profundos en grupos específicos, como es el caso de las mujeres conversas al Islam.

### ***Criterios de Inclusión***

Los criterios de inclusión delimitan las condiciones que deben cumplir las participantes para garantizar la coherencia con los objetivos del estudio (Hernández Sampieri et al., 2014). En coherencia con lo anterior, se incluirán mujeres que:

Sean colombianas mayores de 18 años.

Hayan vivido su conversión al Islam en territorio colombiano.

Hayan practicado el Islam por al menos tres años, para asegurar un proceso consolidado de adaptación y vivencia religiosa.

Acepten participar de manera voluntaria, firmando el consentimiento informado.

Estos criterios buscan garantizar la relevancia, homogeneidad y profundidad de los datos, asegurando que las experiencias reflejan procesos de conversión y bienestar maduros y sostenidos en el tiempo, enmarcado en el debido respeto a la privacidad de las entrevistadas.

### **Unidad de Análisis**

La unidad de análisis está constituida por las experiencias subjetivas de las mujeres colombianas conversas al Islam, en torno a su vivencia religiosa y su bienestar psicológico. Se consideran especialmente las narrativas que abordan:

El proceso de conversión y resignificación de la identidad.

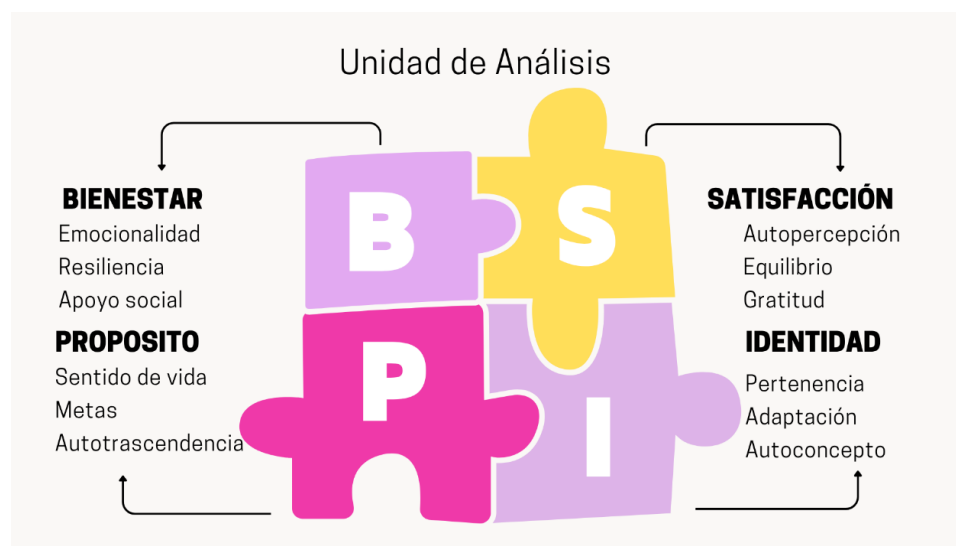
Las estrategias de afrontamiento frente a la estigmatización social.

Las fuentes de apoyo, resiliencia y sentido vital derivadas de la fe islámica.

Esta delimitación metodológica responde a la necesidad de capturar el fenómeno desde una perspectiva fenomenológica, reconociendo que el significado otorgado por los sujetos a sus propias vivencias constituye la materia prima del análisis cualitativo. En este sentido, no se busca la medición de variables aisladas, sino la comprensión holística de las trayectorias de vida de las participantes, priorizando aquellos relatos biográficos que permiten desentrañar la complejidad de habitar una fe minoritaria.

### Figura 1

*Unidad de Análisis, Categorías*



*Tomado de:* Autoría Propia

### Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Información

En la investigación cualitativa, las técnicas son los procedimientos mediante los cuales se obtienen los datos, y los instrumentos son las herramientas concretas empleadas para recogerlos (Taylor, Bogdan & DeVault, 2016).

En esta investigación cuya metodología es de corte cualitativa, las técnicas son fundamentales porque guían los procedimientos o estrategias utilizadas para obtener información profunda y significativa sobre las experiencias, percepciones y contextos de los participantes. Estas permiten comprender los significados y construcciones subjetivas de los fenómenos sociales, más que medirlos numéricamente. Según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista (2014), en el enfoque cualitativo “las técnicas de recolección de datos se orientan a captar las perspectivas de los participantes, sus significados y la forma en que interpretan su realidad”.

Por su parte, Taylor y Bogdan (1987) definen las técnicas como “formas no estructuradas o semiestructuradas de obtener información, que permiten explorar la vida social tal como es experimentada por las personas”. Asimismo, Flick (2015) afirma que las técnicas cualitativas “buscan comprender cómo los individuos construyen el sentido de sus experiencias y del mundo social que habitan, mediante la interacción y la comunicación”.

Por otro lado en una investigación cualitativa, los instrumentos son los medios o recursos utilizados para registrar, organizar y sistematizar la información obtenida a través de las técnicas de recolección de datos. Estos instrumentos permiten capturar las percepciones, significados y experiencias de los participantes de manera fiel y estructurada, respetando la naturaleza interpretativa del enfoque cualitativo. Según Hernández Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2014), los instrumentos en el enfoque cualitativo son “recursos flexibles que facilitan el registro de la información obtenida de los participantes, adaptándose a los contextos y a la dinámica de la investigación”.

De manera similar, Arias (2012) define los instrumentos como “los medios materiales o conceptuales mediante los cuales se recogen y registran los datos necesarios para responder a los

objetivos del estudio”. Por su parte, Martínez (2011) señala que en la investigación cualitativa los instrumentos “no son rígidos, sino que se diseñan y ajustan según las características del fenómeno y la interacción con los participantes”, destacando su carácter flexible y emergente.

En esta investigación se utilizó la entrevista en profundidad semiestructurada como técnica principal, por su capacidad de explorar percepciones, emociones y significados personales (Kvale & Brinkmann, 2015). Este tipo de entrevista permite mantener una guía temática flexible que favorece el diálogo abierto, dando espacio a la espontaneidad y la reflexión de las participantes. La guía de entrevista funcionó como instrumento central. Estará organizada en cuatro ejes: Experiencia de conversión religiosa, cambios en la identidad personal y social, estrategias de afrontamiento y resiliencia. percepción del bienestar subjetivo.

### **Tabla 1**

#### *Relación entre Objetivos Específicos, Técnicas e Instrumentos*

Objetivo Específico	Técnica de Recolección	Instrumento Utilizado
Comprender las experiencias de conversión	Entrevista en profundidad	Guía semiestructurada
Analizar los cambios identitarios	Entrevista cualitativa	Matriz de análisis temático
Explorar la percepción de bienestar subjetivo	Análisis temático	Codificación y categorización

*Nota.* La tabla presenta la correspondencia entre los objetivos específicos de la investigación y las técnicas e instrumentos cualitativos seleccionados para su desarrollo. Fuente: Elaboración propia con base en Braun y Clarke (2006) y Kvale (1996).

### **Procedimiento**

El procedimiento metodológico del estudio se desarrolló en diversas fases que permiten una comprensión profunda y ordenada del fenómeno investigado. En primer lugar, se realizó la revisión teórica y contextual del tema para fundamentar el análisis. Posteriormente, se llevó a cabo la selección y contacto con las participantes, seguido por la recolección de información

mediante entrevistas semiestructuradas. Luego se procedió a la transcripción, codificación y análisis temático de los datos, identificando patrones y significados relevantes. Finalmente, se efectuó la interpretación de los hallazgos a la luz del marco teórico, garantizando rigor, coherencia y validez en todo el proceso (Braun & Clarke, 2006; Hernández Sampieri, Fernández-Collado & Baptista, 2014).

## Figura 2

### *Fases del Procedimiento Metodológico*



*Tomado de:* Autoría Propia

El desarrollo de la presente investigación se estructuró a partir de una ruta metodológica secuencial y sistemática, diseñada para garantizar la coherencia interna del estudio y el cumplimiento riguroso de cada uno de los objetivos planteados. Este trayecto procedimental organiza el trabajo empírico y analítico en cuatro fases fundamentales que guían el proceso desde la fundamentación teórica hasta la producción del informe final, las cuales se describen de

manera detallada a continuación. Para el cumplimiento de los objetivos investigativos, se establecen las siguientes fases:

### ***Preparación y Diseño***

En esta fase inicial se establece la base conceptual y metodológica del estudio. Se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva de fuentes académicas, libros, artículos científicos y documentos institucionales que abordan la religiosidad, la conversión al Islam, el bienestar subjetivo y los determinantes sociales de la salud. A partir de esta revisión se definen las categorías teóricas preliminares y se delimitan los ejes de análisis.

Se elaboró la guía de entrevista semiestructurada para orientar la recolección de información, garantizando la coherencia entre los objetivos específicos y las preguntas formuladas. Esta fase incluyó también la selección de las participantes según criterios de inclusión previamente definidos. El propósito principal de esta etapa es diseñar los fundamentos conceptuales, técnicos y éticos que aseguren la validez y la pertinencia del proceso investigativo.

Actividades: Revisión bibliográfica, definición de categorías preliminares y elaboración de la guía de entrevista.

Objetivo asociado: Establecer los fundamentos conceptuales y metodológicos del estudio.

Instrumento: Guía de entrevista semiestructurada.

### ***Recolección de Información***

En esta etapa se llevó a cabo la aplicación de la técnica de entrevista cualitativa semiestructurada, mediante encuentros individuales con las participantes. Las entrevistas, desarrolladas de manera virtual según las condiciones de acceso y disponibilidad, buscaron explorar en profundidad las experiencias de conversión religiosa, los cambios identitarios y las percepciones de bienestar subjetivo.

Durante este proceso se fomenta un ambiente de confianza y respeto, favoreciendo la expresión libre de pensamientos y emociones. Las conversaciones fueron grabadas, con consentimiento informado, para su posterior transcripción literal.

El objetivo de esta fase era recopilar información rica y significativa, que reflejara las vivencias personales y colectivas de las mujeres conversas, así como las estrategias de adaptación y resiliencia frente a los desafíos sociales y culturales.

### ***Análisis de la Información***

Una vez recolectados los datos, se procedió a su análisis cualitativo siguiendo el enfoque de análisis temático propuesto por Braun y Clarke (2019). Este proceso incluyó la transcripción textual de las entrevistas, la lectura detallada de los relatos, la identificación de unidades de significado, la codificación y la agrupación en temas o categorías emergentes.

Se empleó una matriz de análisis cualitativo (texto → código → tema → categoría) que facilitó la organización y sistematización de la información.

El objetivo central estaba en identificar patrones de significado y construir interpretaciones coherentes que expliquen cómo la religiosidad islámica influye en la configuración de la identidad y el bienestar subjetivo de las mujeres colombianas. Esta fase permitió pasar de los datos descriptivos a la comprensión analítica, garantizando el rigor metodológico mediante la revisión y contraste constante de los hallazgos.

### ***Interpretación y Síntesis***

En la fase final se integraron los resultados obtenidos con el marco teórico y los antecedentes revisados, mediante un proceso de triangulación teórica y narrativa. Esto implicó relacionar las categorías emergentes del análisis con los constructos conceptuales de religiosidad,

identidad, bienestar y determinantes sociales, a fin de generar una comprensión profunda del fenómeno estudiado. A partir de esta integración se elaboraron las conclusiones y recomendaciones, orientadas a visibilizar la experiencia de las mujeres colombianas conversas al Islam y a proponer estrategias de intervención o acompañamiento psicosocial desde un enfoque intercultural e inclusivo.

El producto final de esta etapa es el informe de resultados, que recogió los hallazgos más relevantes, su interpretación teórica y su contribución al campo de la psicología de la religión y el bienestar.

### Técnicas de Análisis de Datos

El análisis de los datos se realizó a partir de un enfoque cualitativo interpretativo, orientado a comprender los significados y experiencias de las mujeres colombianas conversas al Islam en torno a su religiosidad y bienestar subjetivo. Para ello, se empleó la técnica de análisis temático, propuesta por Braun y Clarke (2019), que permite identificar, organizar e interpretar patrones de sentido (temas) dentro de los relatos obtenidos en las entrevistas en profundidad.

### Figura 3

#### *Procedimiento de Análisis Cualitativo Temático*



Tomado de: Autoría Propia.

### *Fases del Procedimiento de Análisis*

**Familiarización con los Datos.** Se efectuó la transcripción literal de las entrevistas y una lectura exhaustiva para lograr una comprensión global de las narrativas.

**Codificación Inicial.** Se asignaron códigos a fragmentos de texto relevantes que reflejen ideas o experiencias significativas relacionadas con las categorías teóricas del estudio (bienestar, propósito, satisfacción e identidad).

**Búsqueda de Temas.** Se agruparon los códigos en temas o categorías emergentes, identificando relaciones entre ellos.

**Revisión y Refinamiento.** Los temas fueron revisados, ajustados y validados en función de su coherencia con los objetivos y el marco teórico.

**Definición y Denominación de Temas.** Se describió con precisión el contenido de cada categoría, integrando tanto los significados explícitos como implícitos expresados por las participantes.

**Interpretación Final.** Se realizará una triangulación teórica y narrativa para vincular los hallazgos con los postulados conceptuales sobre religiosidad, bienestar y determinantes sociales.

Para organizar el proceso analítico se utilizó una matriz de análisis cualitativo, que permitirá vincular los fragmentos textuales con sus respectivos códigos, temas y categorías conceptuales, facilitando la interpretación sistemática de los resultados. Este método permitió comprender de manera profunda cómo la religiosidad islámica actúa como un determinante social que influye en la percepción de bienestar subjetivo, la construcción de identidad y las estrategias de afrontamiento de las mujeres conversas en un contexto sociocultural no islámico.

La investigación cumplió con los principios éticos internacionales establecidos en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013) y con el Código Deontológico y

Bioético del Psicólogo Colombiano (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2009). Se aseguró el uso del consentimiento informado previo a la participación.

Antes de iniciar la recolección de información, se solicitará a cada participante la firma de un consentimiento informado, en el cual se explicará de manera clara el propósito del estudio, los objetivos, las actividades a realizar, la duración y el uso de los datos recolectados. Este procedimiento busca garantizar que la participación sea libre, voluntaria y consciente, en concordancia con los principios éticos de la investigación cualitativa (Hernández Sampieri, Fernández-Collado & Baptista, 2014).

**Confidencialidad y Anonimato de la Información.** Toda la información obtenida será tratada de forma confidencial, asegurando el anonimato de las participantes mediante el uso de seudónimos o códigos que impidan su identificación. Los registros de audio, transcripciones y documentos serán almacenados en espacios protegidos, accesibles únicamente para la investigadora. De esta manera, se respeta la privacidad y dignidad de las mujeres que comparten sus experiencias (Flick, 2015).

**Derecho a retirarse del estudio en cualquier momento:** Se garantizará el derecho de las participantes a retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto genere ningún tipo de consecuencia negativa o cuestionamiento. Esta disposición refuerza el principio de autonomía y respeto por la decisión individual, asegurando que la participación se mantenga voluntaria durante todo el proceso (Taylor & Bogdan, 1987).

**Cuidado del bienestar emocional durante las entrevistas:** Durante las entrevistas y demás interacciones, se prestará especial atención al bienestar emocional de las participantes, evitando cualquier tipo de juicio, cuestionamiento o valoración negativa sobre sus creencias o prácticas religiosas. La investigadora adoptará una postura empática, respetuosa y sensible al contexto

cultural y espiritual de las mujeres, en coherencia con los principios éticos de la investigación humanista y cualitativa (Patton, 2015).

### **Proceso de Codificación y Organización de la Información**

La esencia de esta investigación reside en las trayectorias de 11 mujeres (P1 a P11), quienes transitaron hacia el Islam residiendo en Colombia y mantienen una práctica consolidada de más de tres años. Sus relatos no son simples datos, sino narrativas del ciclo vital adulto, donde la religiosidad emerge como un eje que atraviesa sus contextos familiares, laborales y sociales, permitiendo una comprensión profunda del bienestar desde sus realidades particulares.

Las respuestas que se obtuvieron mediante entrevistas semiestructuradas fueron sometidas a un análisis temático, siguiendo un proceso de codificación abierta, axial y selectiva, estrategia metodológica ampliamente utilizada en investigaciones cualitativas de enfoque interpretativo y fenomenológico (Strauss & Corbin, 1998).

Este procedimiento permitió organizar, reducir y reinterpretar la información, pasando de las expresiones particulares de cada participante (P1–P11) a categorías analíticas y temas centrales que abordan el fenómeno estudiado. Asimismo, Braun y Clarke (2006) señalan que el análisis temático, apoyado en procesos de codificación progresiva, facilita la identificación de patrones de significado relevantes, garantizando rigor metodológico y profundidad interpretativa.

#### ***Codificación Abierta (Códigos Iniciales)***

La codificación abierta permitió identificar conceptos emergentes directamente de los relatos, respetando la experiencia subjetiva de las mujeres conversas. A partir de las narrativas se identificaron los siguientes códigos iniciales recurrentes.

**Figura 4***Codificación Abierta*

Tomado de: Autoría propia

Por ejemplo, de acuerdo con la respuesta de P1, la conversión estuvo motivada por una búsqueda profunda de sentido y una necesidad de coherencia espiritual; mientras que P4 y P7 relatan experiencias de crisis personales previas.

*Codificación Axial (Categorías)*

La codificación axial facilitó el establecimiento de relaciones entre los códigos, agrupándolos en categorías más amplias que articulan dimensiones psicológicas, sociales y espirituales del fenómeno estudiado. Los códigos se agruparon en categorías centrales, vinculadas directamente con los objetivos del estudio. Este proceso permitió trascender la mera fragmentación del texto, organizando las subcategorías en torno a un modelo relacional que explica las causas, los contextos y las estrategias de afrontamiento que despliegan las participantes frente a las demandas de su entorno.

**Tabla 2***Codificación Axial*

Categoría	Códigos Asociados
Religiosidad islámica	Oración, fe, disciplina espiritual, relación con Dios
Bienestar subjetivo	Paz interior, estabilidad emocional, satisfacción vital
Identidad personal	Autoaceptación, coherencia interna, reconfiguración identitaria
Afrontamiento y resiliencia	Resiliencia espiritual, manejo del estrés
Contexto social	Rechazo familiar, prejuicios, apoyo comunitario

*Nota.* La agrupación de los códigos en categorías centrales permite la determinación del vínculo con el objetivo de estudio.

Por ejemplo, las respuestas de P2, P5 y P9 evidencian una relación directa entre la práctica religiosa (oración diaria, lectura del Corán) y la estabilidad emocional, mientras que P6 y P8 enfatizan el impacto del contexto social en la construcción de la identidad religiosa. Esta polaridad en los discursos demuestra que la experiencia de la conversión no es uniforme, sino que fluctúa dinámicamente entre la vivencia espiritual íntima y las demandas de adaptación que impone el entorno sociocultural colombiano.

*Codificación Selectiva (Temas Centrales)*

La codificación selectiva posibilitó la integración de dichas categorías en temas centrales, permitiendo una comprensión holística de la influencia de la religiosidad islámica en el bienestar subjetivo. De la integración de categorías emergieron cuatro temas principales:

- La religiosidad como fuente de bienestar emocional
- El Islam como eje organizador del sentido de vida

- La conversión como proceso de reconfiguración identitaria
- Tensiones sociales y fortalecimiento de la resiliencia

Este procedimiento favorece la construcción de significados a partir de los datos, manteniendo coherencia entre los objetivos del estudio, el marco teórico y los hallazgos empíricos.

## **Análisis de los Resultados**

### **Descripción de la Muestra**

El presente capítulo expone los hallazgos derivados del encuentro con las vivencias de once mujeres colombianas, identificadas mediante los códigos P1 a P11, quienes residían en Colombia al momento de su conversión religiosa y contaban con más de tres años de experiencia en la fe islámica, criterio establecido para asegurar procesos identitarios relativamente consolidados. Las participantes se encuentran en diferentes etapas del ciclo vital adulto y presentan diversidad en sus contextos familiares, laborales y sociales. Sin embargo, todas comparten la experiencia de vivir su religiosidad islámica en un contexto colombiano mayoritariamente no islámico y principalmente católico, lo cual constituye un eje central para el análisis del bienestar subjetivo desde los determinantes sociales.

Fiel al enfoque fenomenológico, este análisis no busca cuantificar la fe, sino desentrañar los significados, las narrativas y las experiencias vividas que configuran su realidad subjetiva.

### **Presentación de los Resultados Principales**

El análisis de las experiencias vividas ha permitido organizar los hallazgos en cuatro ejes fundamentales que garantizan la coherencia metodológica y responden a los objetivos del estudio. A través de esta inmersión profunda en los relatos, se logra visibilizar la complejidad de los tránsitos espirituales, reconociendo a las participantes como agentes activos en la construcción de su propio bienestar.

#### ***Experiencias de Conversión: El Tránsito hacia el Sentido***

Las narrativas señalan que el acercamiento al Islam estuvo motivado por una búsqueda espiritual profunda y, en ocasiones, por crisis vitales que actuaron como catalizadores. Por ejemplo, mientras P3 describe la conversión como un punto de quiebre existencial, P 10 la asocia

con un proceso gradual de aprendizaje. Estos relatos confirman lo planteado por Saroglou (2002), donde la religión no es solo una creencia, sino un sistema de significado que organiza la experiencia vital y la regulación emocional. La conversión es, en esencia, un proceso de reorganización del sentido de vida que ofrece coherencia frente al vacío existencial previo.

### ***Cambios en la Identidad Personal y Social***

La incorporación al Islam implica una reconfiguración del "yo". A nivel personal, las participantes reportan procesos de autoaceptación y coherencia interna. Un hallazgo central es el significado del hiyab: lejos de ser una imposición, P6 y P8 lo describen como una fuente de empoderamiento, autonomía y fortalecimiento de la autoestima, desafiando estereotipos de belleza externos. Desde la Teoría de la Identidad Social de Tajfel, observamos que la afiliación a esta minoría religiosa refuerza la autoimagen positiva, incluso cuando genera tensiones o rechazo familiar, consolidando una identidad que se posiciona con firmeza frente al entorno.

### ***Estrategias de Adaptación y Recursos de Afrontamiento***

Frente a las tensiones culturales, las participantes despliegan una diversidad de estrategias de adaptación psicosocial. La oración obligatoria (destacada por P1, P3 y P10), la lectura del Corán y el apoyo en la comunidad islámica emergen como mecanismos eficaces para regular emociones y resignificar experiencias dolorosas. Estos hallazgos dialogan con Thoits (1995) y Pargament, evidenciando que la identidad religiosa actúa como un recurso protector frente al estrés y la discriminación, permitiendo que las mujeres gestionen las presiones sociales mediante la paciencia, el autocontrol y la resiliencia espiritual.

### ***Percepción de Bienestar Subjetivo***

El bienestar se percibe de manera positiva y transversal en los testimonios. La religiosidad islámica influye directamente en la satisfacción vital y el propósito existencial,

proporcionando una estructura que reduce la ansiedad y el estrés (P1, P5, P11). Al integrar el modelo de Seligman (PERMA), es evidente que el Islam brinda un marco de "sentido" que trasciende las dificultades cotidianas. El bienestar no se define aquí por la ausencia de conflictos, sino por la capacidad de habitar la nueva identidad con paz interior y claridad existencial, independientemente de los conflictos que se puedan abordar.

### **Síntesis y Diálogo Teórico-Analítico**

El análisis cualitativo de las narrativas recolectadas no puede limitarse a la mera descripción de las experiencias individuales, sino que exige una fase de abstracción superior donde la evidencia empírica dialogue directamente con los postulados de la psicología de la religión y el bienestar. Este ejercicio de contrastación conceptual es fundamental para validar la consistencia interna del estudio y demostrar cómo la adopción del Islam opera de manera efectiva como un determinante social y psicológico de la salud mental y el bienestar subjetivo en las participantes. Para facilitar este proceso de integración, se estructuró un mapa de correspondencias analíticas que condensa los hallazgos más significativos en torno a los cuatro ejes nucleares de la investigación, confrontándolos con los marcos explicativos de autores fundamentales como Saroglou, Tajfel, Thoits, Pargament y Seligman. A continuación, se presenta esta síntesis interpretativa (ver Tabla 3), la cual delimita la manera en que los relatos personales adquieren una densidad teórica capaz de explicar los mecanismos de resiliencia, reconfiguración identitaria y paz interior desarrollados por las mujeres frente a su entorno sociocultural.

**Tabla 3***Matriz de Relación*

Eje de Análisis	Significado de los Hallazgos	Diálogo Teórico
Conversión	Búsqueda de sentido, superación de crisis y coherencia espiritual.	Saroglou: Sistema de significado y ordenamiento de la experiencia.
Identidad	Reconfiguración del autoconcepto y empoderamiento (uso del hiyab).	Tajfel: Identidad social y reafirmación ante la minoría.
Adaptación	Resiliencia a través de la oración y límites frente a la discriminación.	Thoits / Pargament: Afrontamiento religioso y recursos contra el estrés.
Bienestar	Estabilidad emocional, paz interior y propósito de vida.	Seligman: Bienestar subjetivo como experiencia integrada y con sentido.

*Nota.* En la tabla se observan los hallazgos, significados y la teoría relacionada.

**Relación de los Hallazgos con los Objetivos Específicos*****Objetivo Específico 1***

Explorar las experiencias personales de conversión al Islam vividas por mujeres colombianas, a través de entrevistas en profundidad, para comprender los significados atribuidos a dicho proceso.

Para dar cumplimiento a este primer objetivo, se priorizó el análisis de los relatos biográficos obtenidos en las entrevistas, buscando desentrañar la subjetividad detrás del acto de conversión. Al indagar en estas trayectorias individuales, los hallazgos permiten establecer que: el acercamiento al Islam se revela en las narrativas como un proceso de transformación profunda y dotado de un sentido trascendente. Las participantes describen la conversión no como un evento súbito, sino como una respuesta a una búsqueda espiritual preexistente, a menudo motivada por la necesidad de llenar vacíos existenciales o encontrar coherencia interna. Los significados atribuidos a este tránsito se vinculan estrechamente con sentimientos de paz interior y reorientación del proyecto de vida, donde el Islam ofrece un marco simbólico que otorga orden

y propósito a la existencia cotidiana, permitiendo a la mujer conversa transitar desde la incertidumbre hacia una estabilidad espiritual sólida.

### ***Objetivo Específico 2***

Identificar los principales cambios en la identidad personal y social de las participantes, derivados de su incorporación a una minoría religiosa en un contexto mayoritariamente católico.

Una vez comprendidos los significados del proceso de conversión, la investigación se centró en rastrear las transformaciones identitarias que este tránsito genera. Al contrastar la autopercepción de las participantes con su interacción en un entorno mayoritariamente católico, se identificaron los siguientes resultados: la incorporación a una minoría religiosa en un contexto mayoritariamente católico genera una reconfiguración significativa del "yo". En el plano personal, las participantes manifiestan procesos de autoaceptación y fortalecimiento del autoconcepto, logrando una armonía entre sus creencias íntimas y sus prácticas externas. En la dimensión social, esta nueva identidad implica habitar el rol de minoría, lo cual conlleva experiencias de cuestionamiento o distanciamiento, especialmente en el entorno familiar. Sin embargo, estas tensiones no debilitan la identidad; por el contrario, la pertenencia a la comunidad islámica actúa como un nuevo espacio de reconocimiento que consolida la autoimagen y la coherencia interna de la mujer.

### ***Objetivo Específico 3***

Analizar las estrategias de adaptación psicosocial utilizadas por mujeres conversas para afrontar tensiones culturales, sociales o familiares.

Dada la complejidad de habitar una identidad minoritaria, resultó imperativo analizar los mecanismos que las participantes activan para navegar las posibles fricciones sociales. El examen de sus dinámicas cotidianas frente a la cultura dominante reveló una serie de estrategias

de adaptación psicosocial que se detallan a continuación: frente a las tensiones derivadas de habitar una identidad contracultural, emergen diversas estrategias que permiten a las participantes gestionar el estrés y los prejuicios sociales. La oración obligatoria, la lectura del Corán y el fortalecimiento del vínculo espiritual se identifican como los principales recursos de regulación emocional. Estas prácticas no son solo rituales, sino herramientas activas de resiliencia que permiten establecer límites frente a entornos discriminatorios y resignificar las experiencias de rechazo. La paciencia y el autocontrol emocional aparecen como patrones constantes que facilitan una adaptación equilibrada a su nueva realidad socio religiosa.

#### ***Objetivo Específico 4***

Comprender la percepción de bienestar subjetivo de las participantes, a partir de categorías analíticas como satisfacción vital, propósito existencial y estabilidad emocional, en relación con su nueva identidad religiosa.

Finalmente, el estudio buscó integrar los elementos anteriores —conversión, identidad y adaptación— bajo la perspectiva de la salud mental. Al evaluar cómo la nueva adscripción religiosa impacta en la calidad de vida percibida, el análisis de las categorías de bienestar subjetivo arrojó que: la percepción del bienestar en las participantes se encuentra intrínsecamente ligada a su nueva identidad religiosa. La religiosidad islámica influye de manera directa en la satisfacción con la vida, al brindar una estructura ética y espiritual que organiza el día a día. Dimensiones como el propósito existencial y la estabilidad emocional emergen como frutos de una fe internalizada de manera autónoma, permitiendo que las mujeres perciban su bienestar no como la ausencia de conflictos externos, sino como la posesión de herramientas internas para afrontarlos con serenidad. Así, el bienestar subjetivo se manifiesta como una experiencia integrada donde la fe actúa como el eje central de la salud mental y la armonía personal.

## **Análisis e Interpretación de los Resultados: Significados de los Hallazgos**

Este apartado trasciende la descripción para desglosar el significado de las vivencias de las participantes.

### ***El Islam como Sistema de Significado y Orden Existencial***

Los relatos de P1 a P11 confirman de manera contundente la propuesta de Saroglou (2002), quien define la religión no como una simple creencia, sino como un sistema de significado que organiza la experiencia vital. Para estas mujeres, el Islam opera como un marco integral que dota de coherencia la vida cotidiana y la regulación emocional. La conversión no es vivida como una restricción, sino como un "norte" que permite a la mujer conversa interpretar su realidad y orientar su conducta hacia una mayor satisfacción vital.

### ***Reconfiguración de la Identidad en Contextos Minoritarios***

Un hallazgo central es la transformación de la identidad personal y social. A pesar de habitar un contexto mayoritariamente católico, las participantes relatan procesos de autoaceptación y coherencia interna. Este fenómeno se explica a través de la Teoría de la Identidad Social de Tajfel, donde la pertenencia a una minoría religiosa, lejos de debilitar el autoconcepto, lo fortalece.

Las tensiones externas, como el rechazo familiar reportado por P4, P7 y P9, no derivan en un arrepentimiento, sino que actúan como catalizadores que consolidan la identidad religiosa. El uso del hiyab (mencionado por P6 y P8) es un símbolo de esta autonomía.

### ***Espiritualidad como Recurso Protector y Resiliencia***

En relación con las estrategias de adaptación, los hallazgos muestran que la fe islámica cumple una función reguladora frente al estrés y la ansiedad. Como plantea Thoits (1995), la

identidad y las creencias significativas actúan como recursos fundamentales para el afrontamiento.

Las participantes recurren a la oración y la comunidad como mecanismos de afrontamiento religioso positivo (Pargament). La fe proporciona un marco interpretativo que les permite procesar la discriminación con paciencia y autocontrol emocional. De este modo, la espiritualidad no es solo una práctica mística, sino una estrategia activa de bienestar que amortigua el impacto de los prejuicios sociales, permitiendo una adaptación psicosocial saludable.

### ***Integración del Bienestar Subjetivo***

La percepción positiva del bienestar reportada de forma transversal se explica mediante la integración de la satisfacción con la vida y el propósito existencial. Al aplicar el modelo PERMA de Seligman, se observa que el componente de "Sentido" es el eje organizador. La religiosidad islámica opera como un determinante social protector; no elimina las dificultades del entorno colombiano, pero sí proporciona las herramientas internas para afrontarlas con una sensación de paz y estabilidad emocional que las participantes no experimentaban antes de su conversión.

En síntesis, los hallazgos confirman que la conversión al Islam no es únicamente un cambio religioso, sino un proceso complejo de transformación identitaria y psicológica, donde la fe actúa como recurso de sentido, regulación emocional y resiliencia en un contexto cultural que, en muchos casos, resulta adverso.

### **Resultados Inesperados**

Un hallazgo no anticipado fue que, a pesar de las experiencias de discriminación reportadas por P4, P7 y P9, ninguna participante expresó arrepentimiento por su conversión. Por

el contrario, las dificultades fortalecieron su motivación, convicción religiosa y resiliencia emocional.

Asimismo, el uso del hiyab, frecuentemente interpretado socialmente como una imposición, fue descrito por P6 y P8 como una fuente de empoderamiento y coherencia personal, desafiando y reformulando estereotipos culturales de belleza ampliamente difundidos.

### **Conclusiones**

A partir del encuentro con las narrativas de las participantes, se concluye que la religiosidad islámica trasciende la mera adopción de un credo para configurarse como un eje organizador del bienestar subjetivo. El Islam actúa como un marco de significado que permite a las mujeres colombianas reorganizar su vida emocional e identitaria en un entorno mayoritariamente no islámico.

En primer lugar, la experiencia de conversión se revela como un proceso profundo de transformación personal, impulsado por una búsqueda de coherencia existencial y sentido espiritual. Las vivencias de las participantes demuestran que este tránsito no es una decisión impulsiva, sino un camino reflexivo y autónomo que otorga una estructura sólida a su proyecto vital y a sus valores personales.

Desde la perspectiva identitaria, la conversión implica una reconfiguración del "yo", donde las mujeres redefinen su autoconcepto y su posición frente al entorno. La pertenencia a una minoría religiosa, aunque genera tensiones externas, fortalece la identidad interna y la autoimagen. El uso de símbolos como el hiyab, por ejemplo, deja de ser una imposición externa para convertirse en un acto de autonomía y reafirmación de su nueva identidad personal y social.

En cuanto a las estrategias de adaptación, se concluye que prácticas como la oración, el estudio del Corán y el vínculo comunitario son recursos de afrontamiento altamente eficaces.

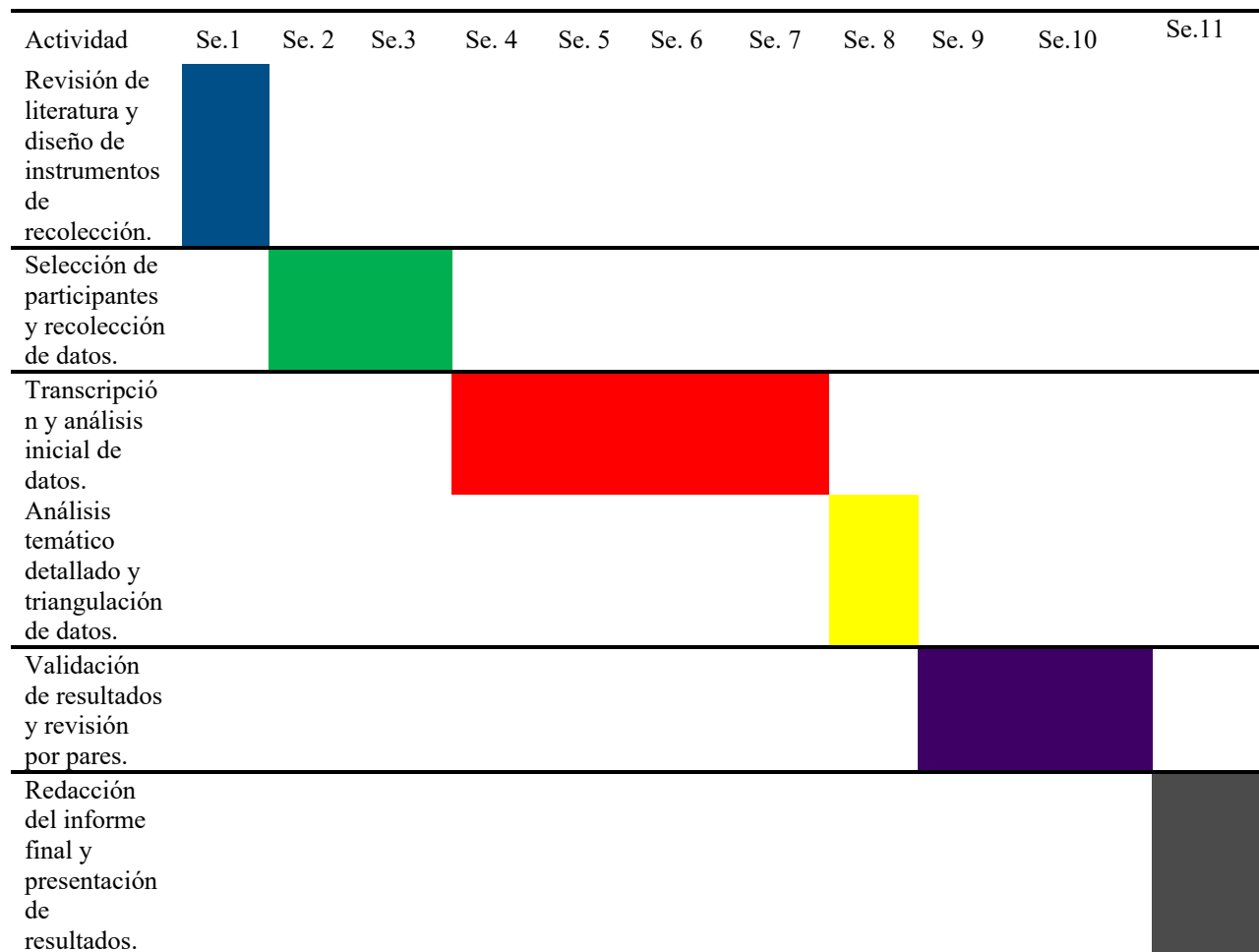
Estas herramientas permiten a las mujeres gestionar el malestar derivado de prejuicios o tensiones familiares, transformando las dificultades en oportunidades para el desarrollo de la resiliencia, la paciencia y la regulación emocional.

Respecto a la percepción de bienestar subjetivo, los hallazgos confirman que la fe islámica aporta una gratificación profunda vinculada a la estabilidad interna y al propósito trascendente. La religiosidad se consolida así como un factor protector que reduce la ansiedad y el estrés, permitiendo que las participantes experimenten su vida con una sensación de paz y satisfacción vital, independientemente de los desafíos del contexto social.

Un hallazgo fundamental es la ausencia de arrepentimiento y la resignificación del rechazo social. Las tensiones vividas no debilitan la fe, sino que actúan como mecanismos que afianzan la convicción religiosa y desafían los estereotipos culturales sobre la sumisión femenina en el Islam. Finalmente, este estudio visibiliza la religiosidad como un determinante social del bienestar. Los resultados subrayan la necesidad de que la psicología y los programas de acompañamiento psicosocial adopten enfoques culturalmente sensibles.

## Cronograma

Figura 5

*Cronograma de Actividades*

*Tomado de:* Autoría Propia.

### Referencias Bibliográficas

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2020). The psychology of Islam and Muslim mental health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(3), 257–270.  
<https://doi.org/10.1037/rel0000300>
- Ali, S., & Bagheri, A. (2018). Identity transformation in female converts to Islam: A phenomenological approach. *Journal of Religion & Health*, 57(5), 1780–1794.  
<https://doi.org/10.1007/s10943-018-0644-x>
- Al-Zindani, A. M. (1980). *Al-'Ilm Yad'u ila al-Iman [El conocimiento conduce a la fe]*. Islamic Publishing House.
- Austin, W. G., & Worchel, S. (Eds.). (1979). *The social psychology of intergroup relations*. Brooks/Cole.
- Azizah, N., Rahmawati, H., & Nurmandi, A. (2019). Religious conversion and subjective well-being among Muallaf in Indonesia. *EAI Endorsed Transactions on Context-aware Systems and Applications*, 6(18), e5. <https://doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293375>
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Buitrago, C., Gómez, M., & Parra, L. (2020). Religiosidad y bienestar psicológico en población adulta colombiana. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(2), 145–160.  
<https://doi.org/10.15446/rcp.v29n2.79194>

- Buitrago, F., Pinilla-Roncancio, M., & Rodríguez, J. (2019). Religiosity and self-rated health among older adults in Colombia. *Journal of Religion and Health, 58*(6), 2172–2185. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00939-3>
- Castellanos, L. (2010). *Islam y conversión en Colombia: El camino del otro*. Universidad Nacional de Colombia.
- Cohen, A. (1992a). *Culture and social organization: The anthropology of religious conversion*. Clarendon Press.
- Cohen, A. (1992b). *Self consciousness: An alternative anthropology of identity*. Cambridge University Press.
- Díaz, R., Valenzuela, M., & Salgado, N. (2011). Religiosidad, factores psicosociales y bienestar subjetivo en una muestra chilena. *Revista Latinoamericana de Psicología, 43*(1), 45–58. <https://doi.org/10.14349/rlp.v43i1.548>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour, 2*(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science, 196*(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Krauss, S. E. (2019). Religious conversion and psychological well-being: A cross-cultural analysis. *Journal of Psychology and Theology, 47*(2), 113–126. <https://doi.org/10.1177/0091647118819385>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods, 18*(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>

- Gusfield, J. R. (1967). *Tradition and modernity: The search for a cultural synthesis*. University of Chicago Press.
- Keshavarzi, H., Haque, A., & Yousafzai, A. (2022). Islamic perspectives on mental health and well-being. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 2123–2138.  
<https://doi.org/10.1007/s10943-022-01552-3>
- Keyes, C. L. (2020). The framework of flourishing: A positive psychology perspective. *Journal of Positive Psychology*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1685574>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Lofland, J., & Skonovd, N. (1981). Conversion motifs. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 20(4), 373–385. <https://doi.org/10.2307/1386184>
- Mahmood, S. (2019). Religious identity and agency among Muslim women. *Religion & Society*, 10(2), 123–140.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2016). *Designing qualitative research* (6th ed.). Sage Publications.
- Maxwell, J. A. (2013). *Qualitative research design: An interactive approach* (3rd ed.). Sage.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. Guilford Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage.
- Ospina-Escobar, A., Restrepo, D., & Rincón, C. (2024). Trends in spirituality, religiosity and health in adults of Colombia: A descriptive study. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(7), 65–74. <https://doi.org/10.47772/IJRIS.2024.80712>

- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (Eds.). (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford Press.
- Paloutzian, R. F., Richardson, J. T., & Rambo, L. R. (1999). Religious conversion and personality change. *Journal of Personality*, 67(6), 1047–1079.  
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.00083>
- Panzini, R. G., Mosqueiro, B. P., & Fleck, M. P. (2017). Religiousness, spirituality and quality of life: A review and future perspectives. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 39(3), 364–372.  
<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-2015>
- Pargament, K. I., & Raiya, H. A. (2020). Religion and spirituality: Pathways to health and well-being. *Journal of Religion and Health*, 59(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-01124-2>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Sage.
- Pew Research Center. (2018). *The future of world religions: Population growth projections, 2010–2050*. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2017/04/05/the-changing-global-religious-landscape/>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Saldana, J. (2016). *The coding manual for qualitative researchers* (3rd ed.). Sage.
- Saroglou, V. (2002). Religiousness and the Five Factors of Personality: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 15–25. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00233-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00233-6)
- Siraj, A. (2021). British Muslim converts: Identity, belonging and community. *Journal of Religion & Society*, 23(4), 45–62.

- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Sage Publications.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- UNAM Global. (2023). *Crece la conversión al islam en América Latina*.  
[https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/crece-la-conversion-al-islam-en-america-latina](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/crece-la-conversion-al-islam-en-america-latina)
- World Health Organization. (2021). *Social determinants of health and health inequities*. WHO.
- Yodsurang, T., & Limanonda, B. (2016). Emotional well-being following religious conversion among women in Northeast Thailand. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(1), 15–28.  
<https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1094785>
- Zarrouk, R., Chouari, T., & El Asri, L. (2020). Impact of physical activity related to the Islamic postures on the physical health of women: A study in Morocco. *Journal of Physical Education, Sports and Health Sciences*, 12(2), 45–58.  
<https://doi.org/10.1007/jpeshs.2020.12345>

## Apéndices

### Apéndice A

#### *Consentimiento Informado*

**La influencia de la religiosidad en el bienestar subjetivo de las mujeres colombianas conversas al Islam: Una aproximación desde los determinantes sociales**

**Investigadora responsable:**  
Sandra Jiménez

**Programa académico:**  
Psicología – Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

Este estudio tiene como finalidad comprender cómo la conversión al Islam influye en la identidad, las experiencias de vida y el bienestar subjetivo de mujeres colombianas conversas, así como las estrategias de afrontamiento que desarrollan en un contexto sociocultural no islámico.

**Recuerde que:**

Para participar es necesario que cumpla con los siguientes requisitos:

Ser mujer, mayor de 18 años, nacida en Colombia y residente en el país antes, durante y después de la shahada y tener 2 años o más desde la misma.

Si acepta participar, se le invitará a:

Eligenciar una entrevista semiestructurada, la duración aproximada será de 30 a 40 minutos.

Las preguntas abordarán temas relacionados con su experiencia de conversión, identidad, práctica religiosa y percepción de bienestar.

**Riesgos y beneficios**

**Riesgos**

Podrían surgir emociones asociadas a experiencias personales o espirituales. No habrá ningún riesgo físico o académico.

**Beneficios**

Usted estará contribuyendo a la visibilización de mujeres conversas y al avance del conocimiento en psicología, religión y bienestar. Puede recibir orientación si alguna pregunta le genera malestar.

**Confidencialidad**

Toda la información será tratada de manera confidencial y anónima.

Sus respuestas serán codificadas y no incluirán nombre real ni datos identificables.

Los resultados se usarán únicamente con fines académicos.

Los datos serán almacenados de manera segura, pudiendo estos ser usados para futuros informes investigativos, proyectos educativos o literarios.

**Voluntariedad**

Su participación es completamente voluntaria.

Puede retirarse en cualquier momento sin ninguna repercusión.

**Contacto para dudas o aclaraciones**

Si tiene alguna pregunta, puede comunicarse con la investigadora:

✉ [sjimenes@unadvirtual.edu.co](mailto:sjimenes@unadvirtual.edu.co)

**\*Indice que la pregunta es obligatoria**

---

**Declaración de consentimiento**

¿Declaro haber leído y comprendido la información y acepto participar voluntariamente en esta investigación?

Sí, acepto participar y autorizo el uso de mis respuestas de forma anónima.

No acepto participar.

*Nota.* Consentimiento informado diseñado para la presente investigación. El formato establece los principios de confidencialidad, anonimato y participación voluntaria conforme a las consideraciones éticas de la Ley 1090 de 2006 en psicología.

## **Apéndice B**

### *Guión de Entrevistas*

#### **Experiencias y Motivaciones para la Conversión**

Pregunta 1. ¿Qué factores o experiencias personales despertaron inicialmente su interés por el Islam o la búsqueda espiritual?

Pregunta 2. ¿Podría describir algún momento o experiencia significativa que haya marcado la decisión de su conversión?

Pregunta 3. ¿Qué significó para usted mencionar formalmente la shahāda (Profesión de fe) y cómo interpretó emocionalmente ese momento?

Pregunta 4. ¿Qué dudas, temores o tensiones enfrentó durante su proceso de conversión en el ámbito familiar o social?

#### **Transformaciones en la Identidad Personal y Social**

Pregunta 5. ¿De qué manera siente que la conversión modificó su forma de verse a sí misma o su propósito vital?

Pregunta 6. ¿Cómo ha influido ser parte de una minoría religiosa en su vida cotidiana, relaciones sociales, oportunidades laborales?

Pregunta 7. ¿Qué cambios ha experimentado en sus roles familiares, laborales o sociales después de convertirse al Islam?

Pregunta 8. ¿Ha enfrentado situaciones de discriminación, estigma o incomprensión debido a su identidad religiosa? Si es así, ¿cómo las ha vivido?

### **Estrategias de Afrontamiento y Adaptación Psicosocial**

Pregunta 9. ¿Qué prácticas religiosas (ṣalāt, lectura del Corán, ayuno, dhikr) utiliza para afrontar dificultades emocionales, ansiedad, tristeza o estrés?

Pregunta 10. ¿Qué tipo de apoyo ha encontrado en la comunidad musulmana (presencial o virtual)?

Pregunta 11. ¿Cómo maneja la convivencia entre los valores islámicos y las normas culturales predominantes en Colombia en espacios sociales, públicos o laborales?

Pregunta 12. ¿Qué recursos personales o espirituales considera que se han fortalecido desde su conversión (paciencia, resiliencia, confianza en Dios)?

### **Bienestar Subjetivo y Religiosidad Islámica**

Pregunta 13. ¿Cómo describiría su nivel de satisfacción vital y tranquilidad emocional antes, durante y después de su conversión?

Pregunta 14. ¿Qué significado tiene para usted el propósito de vida desde el Islam y cómo se conecta con su estado emocional actual?

Pregunta 15. ¿En qué aspectos positivos o negativos ha experimentado desde la conversión al Islam en su bienestar general, emocional, social y espiritual?

## Apéndice C

### Matriz de Categorización

Categoría	Subcategoría / Código	Cita Textual Representativa	Interpretación Psicológica / Vínculo Teórico
Proceso de Conversión e Identidad	Reconfiguración del Yo	"Siento que volví a nacer... me volví más segura de mí misma" (P1). "Me hizo recuperar mi feminidad y encontrar mi propósito" (P2).	La conversión actúa como un catalizador de autoeficacia y seguridad personal, redefiniendo la identidad social y el valor propio.
	Ruptura con Dogmas Previos	"Sentí que el catolicismo era solo idolatría y que el islam era la verdad" (P1). "Tenía preguntas sobre la Trinidad que no me daban respuesta" (P6).	Existe una búsqueda de coherencia cognitiva y espiritual que el sistema de creencias anterior no lograba satisfacer.
Bienestar Subjetivo y Emocional	Autorregulación (Coping Religioso)	"La oración es el sosiego de mi corazón" (P10). "Cuando estoy en momentos de ansiedad realizó el dhikr" (P1).	Las prácticas religiosas (Salat, Dhikr) funcionan como herramientas de afrontamiento activo ante el estrés y la ansiedad.
	Satisfacción Vital	"Antes mi vida era muy vacía, ahora tengo mucha tranquilidad" (P9). "Mi vida pasada era angustia... ahora estoy en paz" (P8).	Se observa una transición de estados de "vacío existencial" a estados de bienestar eudaimónico (sentido de vida).

Categoría	Subcategoría / Código	Cita Textual Representativa	Interpretación Psicológica / Vínculo Teórico
Determinantes Sociales y Entorno	Percepción de Estigma y Discriminación	"En un centro comercial no nos dejaron realizar la oración" (P1). "Desde que empecé con mi hiyab sentía la discriminación [laboral]" (P3).	El entorno social y laboral en Colombia presenta barreras de exclusión que ponen a prueba la resiliencia de la mujer conversadora.
	Apoyo Social (Ummah)	"La comunidad me ha dado sentido de pertenencia... para no sentirse solo" (P6). "En momentos económicos duros me han ayudado" (P2).	La red de apoyo (presencial y virtual) actúa como un factor protector ante el aislamiento social que puede generar la conversión.
Resiliencia y Recursos Personales	Confianza en Dios (Tawakkul)	"Saber que Allah dispone todo con sabiduría me da serenidad y me libera de la ansiedad" (P3).	El Tawakkul se identifica como un recurso cognitivo que facilita la aceptación de la adversidad y reduce la incertidumbre.
	Paciencia y Persistencia	"Estos momentos [de discriminación] los vivo con paciencia en la fe" (P1).	La paciencia (Sabr) no es pasiva, sino un mecanismo de resistencia emocional frente a las tensiones del entorno.

*Nota.* Elaboración propia (2026). La matriz sintetiza los hallazgos principales derivados de las entrevistas cualitativas, vinculando los testimonios de las participantes con las categorías de análisis teóricas (Bienestar, Identidad y Determinantes Sociales).

## Apéndice D

### Tabulación de Respuestas de Participantes

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P1	comence a estudiar el islam como algo cultural, y a medida que lo estudiaba se encendió una llama en mi corazón, esa llama se convirtió en la luz del monoteísmo verdadero	Lo que me llevo a aceptar el islam fue la paz que sentí cuando comencé a estudiar el monoteísmo . Tome la decisión de convertirme al islam un domingo que fui a la misa y ese es día sentí que el catolicismo era solo idolatría y que el islam era la verdad, yo realice mi shahada con el corazón y después fui a una mezquita	Cuando realice mi shahada sentí que volví a nacer. ..ese día llore de felicidad	Las tensiones más grandes es que nuestras familias no tienen ningún conocimiento del islam y enfrentamos muchos prejuicios Los mayores retos que enfrentamos con nuestros familiares es el desconocimiento del Islam y lo otro es que muchos de nuestros familiares no quieren saber nada del islam	En la forma que el islam modificó mi vida es que me volví más segura de si misma	La manera como enfrenté este cambio es que han llegado nuevas relaciones ( del islam ) y me va muy bien .	Los cambios que he sentido y llevado a cabo han muy grandes , más que todo en el ámbito social que muchos vanos dejaron arraigados a la cultura como es que nos alejamos de los ámbitos de rumbas..los compartí en familia si los hago con ciertas pautas	Si En una ocasión en un centro comercial realizar la oración y no que muchos vanos dejaron ...estos momentos los vivo con paciencia en la fe	Cuando estoy en momentos de ansiedad realicé el dhikr	Tengo apoyo devirtual y presencial manejo	Manejo mis valores islámicos por encima de mi cultura	Confianza en Dios	Vital tranquilidad, seguridad y paz	El propósito de vida desde el islam es la comunicación directa con Dios que es de bienestar con mi estado actualtranquilidad , calma , paz y tranquilidad los negativos es el desconocimiento que tienen las personas del islam	Los aspectos positivos es lo que hace la conexión con Dios que es de bienestar con mi estado actualtranquilidad , calma , paz y tranquilidad los negativos es el desconocimiento que tienen las personas del islam
Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P2	Toda la vida estuve en búsqueda de mi espiritualidad, mi búsqueda por el islam nació cuando encontré el Corán recitado en Youtube y eso me dio paz luego comencé a investigar de qué se trataba	Si, escuchar el Corán me traía paz y me relajaba, eso me ayudó mucho .	Significó mucho sentí como que me daba una nueva oportunidad un nuevo comienzo una nueva versión de mi y un compromiso con mi fé	Muchas dudas, miedo a ser rechazada, miedo a ser juzgada ...	Si me ayudó mucho me hizo recuperar mi feminidad me hizo encontrar mi propósito de vida me dio paz.En algunos me ayudó con depresión y la ansiedad	Pues me ha cerrado algunas puertas pero creo que son más las puertas que me abrió. En algunos trabajos es complicado por el uso del hijab	Ninguno creo	Si he entendido muchas pero las ignoro porque tengo claro quién soy	Todas pero sobre todo escuchar Corán	Mucho en momento económicos duros me han ayudado en momentos emocionales también	Yo respeto cada cosa que los demás quieren hacer , no las comparto ni respeto. Solo tomo distancia	La confianza en Allah él ya nos tiene todo el camino así que solo debemos confiar .	Estoy tranquila ahora que sé que mi vida tiene un destino que fue escogido por Allah....	Es muy bonito porque ahora sé que está vida es una prueba y no solo tal vez tiene mucho que ofrecer.... Solo estamos aquí para prepararnos y adorar Allah con nuestros actos . entonces cada cosa que hago la hago buscando que sea un acto que agrade a Allah.	Algunos negativos han sido tal vez aspectos que los musulmanes no somos perfectos y tenemos mucho que mejorar como comunidad .... Ya que idealice a la comunidad y luego descubri cosas que iban en contra de la religión.... Pero no es culpa del islam es culpa de las personas....
Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P3	Desde la época	Después de	Mencionar la	Durante mi	La conversión	Ser parte de una	En el ámbito	Si,	Salāt (oración):	Presencial: La	En espacios	Paciencia	Antes de la	Desde el Islam,	Bienestar

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
	del colegio sentí un vacío, una necesidad de entender el propósito de la vida. Exploré diferentes filosofías y religiones, pero fue al estudiar el Islam que encontré respuestas que resonaron profundamente en mi corazón. Pero no podía hacer nada en ese momento, pues mi padre se oponía rotundamente a un cambio de religión y aún más, el Islam.	estudiar el Islam durante meses, tuve un sueño muy vivido en el que me encontraba en un jardín exuberante, rodeado de personas vestidas de blanco. Una voz suave me decía que estaba en el camino correcto. Al despertar, sentí una certeza absoluta de que debía convertirme al Islam. En ese tiempo de colegio no había información digital, me iba a la biblioteca a buscar información acerca de árabes y su cultura y religión. Desde que tengo uso de razón tuve problemas con mis padres por no querer ir a la iglesia católica.. no me sentía bien	shahāda significó para mí un compromiso consciente y solemne con Allah. Fue el momento en que reconocí su unicidad y acepté seguir la guía del Profeta Muhammad ﷺ. No lo viví como una simple frase, sino como una puerta que se abre hacia una nueva vida, fe, la responsabilidad y la pertenencia a la Ummah.	proceso de conversión enfrenté dudas relacionadas con cómo sería recibida mi decisión. Temía que mi familia me rechazara y no comprendieran el significado profundo de la shahāda y que lo interpretaran como un alejamiento de ellos. También sentí tensión al pensar en los prejuicios o responsabilidades que podrían surgir, especialmente donde el Islam no es mayoritario. Al mismo tiempo, tuve la inquietud de cómo equilibrar mi nueva identidad espiritual con las costumbres familiares y sociales ya establecidas. Fue un camino de aprendizaje, donde la paciencia y el diálogo respetuoso se volvieron esenciales. Aunque hubo momentos de incertidumbre, descubrí que la sinceridad y la firmeza en la fe me dieron serenidad para enfrentar esas tensiones y convertirlas en oportunidades de explicar, compartir y	transformó profundamente la manera en que me percibo. Antes me veía principalmente en función de mis roles sociales y responsabilidad es, pero al abrazar el Islam comencé a reconocerme como sierva de Allah, con una identidad espiritual que da sentido y dirección a todo lo demás.	minoría religiosa ha significado vivir con mayor respeto y conciencia y resiliencia en mi vida cotidiana. En lo personal, me ha llevado a cuidar más mis valores. Aunque hubo momentos de incomprensión, donde no siempre son comprendidas. Esto me ha enseñado a ser paciente y firme, buscando siempre la coherencia entre mi fe y mis acciones. Y enfrentar la decisión de una empresa que de forma indirecta me terminó el contrato laboral, donde una ética más años de experiencia, el desdiseño fue indirecto, pero desde que empecé con mi discriminación.	familiar: Aprendí a vivir mi fe con respeto y paciencia, buscando siempre el diálogo para explicar mis prácticas y valores. Aunque hubo momentos de incomprensión, también surgieron oportunidades para fortalecer la sinceridad y el papel en la familia se volvió más consciente, procurando ser una fuente de apoyo. En lo laboral: La fe me dio una ética más firme y un sentido de responsabilidad más profundo. En ocasiones tuve que explicar ciertas necesidades o costumbres, como los horarios de oración o la vestimenta, lo que me enseñó a ser diplomática y clara. Al mismo tiempo, mi compromiso religioso se reflejó en mayor disciplina y honestidad en el trabajo.	discriminación en la anterior empresa donde labore durante 21 años. El desdiseño fue como plan de ahorro, pero yo observando la discriminación (no me llevaban a reuniones laborales, los informes ya eran por correo. Ya no me solicitaban nada. Lectura del Corán: Recitar y reflexionar en sus versículos me brinda consuelo y esperanza. Encuentro en el Corán palabras que iluminan la tristeza y me recuerdan la misericordia infinita de Allah.	La oración me da paz y orden. Al deteneme para rezar, siento que entrego mis preocupaciones a Allah y que mi corazón se aligera. Cada prosternación (no me llevaban a reuniones laborales, los informes ya eran por correo. Ya no me solicitaban nada. Lectura del Corán: Recitar y reflexionar en sus versículos me brinda consuelo y esperanza. Encuentro en el Corán palabras que iluminan la tristeza y me recuerdan la misericordia infinita de Allah.	comunidad local me ha brindado acompañamiento o en la práctica de la fe, orientación en los primeros pasos y un sentido de pertenencia. Compartir oraciones, encuentros me ha dado fortaleza y confianza. Virtual: A través de grupos y espacios en línea he recibido enseñanzas, consejos y compañía constante. Estos espacios me permiten resolver dudas, aprender más sobre el Islam y sentirme acompañado a distancia. Emocional y espiritual: Tanto en lo presencial como en lo virtual, el apoyo se traduce en palabras de ánimo, recordatorios de fe y ejemplos de paciencia. Esto me ayuda a mantener la serenidad y a sentir que no camino sola. mi mente y me conecta con la presencia constante de Allah. Es como	sociales: (sabr): Aprendí a enfrentar las pruebas con calma y a esperar con confianza en los tiempos de Allah. La paciencia me ayuda a transformar la dificultad de oportunidad de crecimiento. Resiliencia: La fe me dio fuerza para superar tensiones familiares, sociales y laborales. Ahora me siento más capaz de mantenerme firme en mis valores, incluso en medio de la adversidad. Confianza en Dios (tawakkul): Este recurso se volvió central. Saber que Allah dispone todo con sabiduría y me libera de la ansiedad. Cada paso lo vivo con la certeza de que explico cuando es necesario mis necesidades (como el ayuno de Ramadán o la oración en ciertos momentos). Al mismo tiempo, me da fe fortaleza mi ética, responsabilidad y compromiso, conversión	conversión: Mi vida significó un momento de vacío interior que no lograba llenar. La tranquilidad emocional era frágil, dependía de las circunstancias externas y se veía afectada por dudas y temores. Durante el proceso de conversión: Viví una mezcla de emociones intensas. Por un lado, sentía incertidumbre y la reacción de mi entorno; por otro, experimentaba una paz creciente al acercarme a Allah. Fue un tiempo de búsqueda, de preguntas y descubrimiento, donde la fe comenzó a darme estabilidad. Después de la conversión: Alcancé una satisfacción vital más plena y una tranquilidad emocional más profunda. La certeza de la fe me dio serenidad, esperanza y propósito. Ahora mi vida	el propósito de reconocer que hago tiene un propósito claro pero también vivo para adorar a Allah, servir con bondad y buscar la rectitud. Este propósito me da una dirección clara y me recuerda que cada acción, incluso la más pequeña, puede generar tensiones en mi entorno. Bienestar emocional: Positivo: Encontré paz interior, esperanza y confianza en Allah, lo que me ayuda a manejar la ansiedad y el estrés. Negativo: Al inicio sentí miedo por la reacción de mi familia y sociedad, lo que me generó incertidumbre. Bienestar social: Positivo: La comunidad musulmana, tanto presencial como virtual, me brindó apoyo, compañía y sentido de pertenencia. Negativo: En algunos		

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
				sembrar comprensión.			llevó a asumir un rol de puente, compartiendo la belleza del Islam y aclarando prejuicios con serenidad. Mis relaciones sociales se volvieron más selectivas y conscientes, buscando espacios donde el respeto y la diversidad fueran valorado		un bálsamo que disuelve la angustia y me devuelve la serenidad.		lo que genera respeto en mis compañeros.	fortaleció mi capacidad de ver la vida con esperanza, de enfrentar los retos con serenidad y de vivir cada día como una oportunidad de acercarme más a Allah.	tiene un sentido claro: servir a Allah y vivir con coherencia espiritual. Las dificultades siguen existiendo, pero las enfrentó con más paciencia y confianza		espacios sociales he enfrentado prejuicios o falta de comprensión hacia mis prácticas religiosas.  Bienestar espiritual:  Positivo: Mi conexión con Allah se fortaleció, encontré sentido en la oración, el Corán y el dhikr, y vivo con más gratitud y humildad.  Negativo: El reto ha sido mantener la constancia y superar las pruebas que ponen a prueba mi fe.

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P4	La claridad en el concepto del monoteísmo y la unicidad de Allah. La seguridad de acceso a escrituras sagradas originales	Leer los libros de Ahmad Deedat sobre la Biblia y las profecías sobre el Profeta Muhammad en la Biblia fueron decisivos en mi camino hacia el Islam	Marcó el cierre de una vida materialista e incierta a una vida guiada con la certeza de estar en lo correcto	Más que rechazo, mi conversión sorprendió a mi familia y su apertura al diálogo facilitó que no se rompieran las relaciones y se mantuviera el respeto.	Me sentí valorada y adquirí seguridad y autoestima	Con el aprendizaje de la certeza de que todo está en manos de Allah no me ha preocupado lo que pueda recibir o no de la sociedad que me rodea. El ser minoría y perseguida a sido siempre una característica del Islam desde el comienzo de su historia. El Qur'an y la Sunnah nos enseñan sobre la actitud	Alhamdulillah me siento más respetada y mi opinión cuenta entre mis amigos y relacionados	Alhamdulillah no me doy esa posibilidad de sentirme discriminada	¡Todas! Duaa', dhikr, lectura del Qur'an, Salat, ayuno	Las comunidades colombianas mejoran en esa área. No hay planes de seguimiento organizados para ayudar a los nuevos musulmanes en casi ningún aspecto. El sentido de hermandad está por desarrollarse.	Con cordialidad y respeto	Confianza y fe en Allah	Alhamdulillah por la bondad de Allah cada vez me siento más firme en el Islam y con más paz interior. He aprendido mucho de las pruebas	El entender el propósito del ser humano en esta tierra, según el Qur'an, me ha dado mucha paz interior y tranquilidad	Allah siempre nos da lo mejor en todos los aspectos

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
						trascendental que debemos tener ante la "adversidad" por lo tanto no estoy de acuerdo en considerar minoría en mi sociedad y los musulmanes no debemos dejarnos estigmatizar ni actuar como minoría en el sentido que se le da comúnmente. Debemos tener presente que fue Allah quien nos escogió para el Islam. Así que debemos dejar los complejos y los miedos que produce el sentirse minoría. Si alguna vez no me resultó algo es porque Allah no lo tenía para mí, no es por el uso del hijab o porque soy musulmana. Alhamdulillah									

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P5	Vivía en un pueblo en donde estaba muy marcado el islam y empecé a conocerlo por otras personas	Solo sentí que me sentía plena con el islam	Aunque en aquel momento no entendía muy bien el significado de hacer la shahada, hoy en día entiendo que fue un momento crucial en mi vida y que cambió para mí mi espiritualidad	La verdad es que poco me afecta el pensar de los demás sobre las decisiones que tomo en mi vida, por lo tanto no sentí temor	Siento que estoy en el lugar que me siento bien	No ha influido, ya que son campos diferentes y Colombia es un país laico.	Todo ha seguido igual	No	Salat	He aprendido mucho en clases presenciales y cursos virtuales	Respetando las religiones de los demás para que respeten la mía.	Confianza en Dios	Ahora mi vida es más tranquila	El islam es un estilo de vida con reglas específicas que traen a la persona tranquilidad al cumplirlas	Vivo en paz

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P6	Tenía varias	El sagrado	Un momento	Primero el uso	Me empodere,	En lo personal	Me he sentido	No, no lo he	Mi conexión	El poder adorar	En ese sentido	Paciencia,	Mi satisfacción	Es todo el ser	Lo positivo es

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
	preguntas sobre la religión católica que familia tiene como dogma de Fe, preguntas sobre la Trinidad y no me daban una respuesta que fuera entendible, esto me llevó a cuestionarme por mi religión por mi propia decisión. Empecé hace años a preguntarme cual era la verdadera religion de tantas y empecé a estudiar sobre varias religiones hasta que en el Islam encontré las respuestas a todas mis preguntas y entendí que esta era la verdadera religion.	corán contesto muchas preguntas que mi vida y fue el primer paso para empoderar mi vida. folleto sobre los milagros del Sagrado Corán específicamente la parte que habla sobre como un coágulo de sangre se transforma en términos científicos explica sobre embriología y esa parte fue la que me quitó el velo de mis ojos y entendí el verdadero camino. a estudiar sobre varias religiones hasta que en el Islam encontré las respuestas a todas mis preguntas y entendí que esta era la verdadera religion.	muy emocionante en mi vida y fue el primer paso para empoderar mi vida. mamita se sentía ofendida que yo hubiera cambiado de religión, que yo hubiera cambiado la religión de sus padres, y como yo era madre soltera le preocupaba mucho mi hija. Pero gracias Allah elevado y glorificado sea mi madre y mi familia poco a poco fueron entendiendo y respetando mi decisión mi hija cuando cumplió 10 años hizo shahada y ahora tiene 20 Alhamdulillah todo este camino ha sido muy bendecido.	del hiyab la familia es el primer frente de batalla lo digo con respeto, mi mamita se sentía ofendida que yo hubiera cambiado de religión, que yo hubiera cambiado la religión de sus padres, y como yo era madre soltera le preocupaba mucho mi hija. Pero gracias Allah elevado y glorificado sea mi madre y mi familia poco a poco fueron entendiendo y respetando mi decisión mi hija cuando cumplió 10 años hizo shahada y ahora tiene 20 Alhamdulillah todo este camino ha sido muy bendecido.	el hiyab me dio más fuerza emocionalmente, tener más inteligencia a ser visible y empezar a quitar ese tabú que tienen muchas personas sobre el uso del hiyab visible.	al principio con mi familia y bendecida, me ayudó a tener un buen esposo y excelente padre, tenemos una familia muy linda, y por supuesto la familia creció que lo asocian a más. que la mujer es obligada, hacer entender a las personas que eso es falso.	inmensamente bendecida, bendijo con un muy buen esposo y excelente padre, tenemos una familia muy linda, y por supuesto la familia creció que lo asocian a más.	sentido.	con Allah SWS en mis días, todos los actos de adoración, cuando estoy pasando por algo duro para mi Corazón Allah SWS es mi fortaleza, porque se y entiendo que cada prueba y con la fortaleza que Allah SAW me da y con la confianza que siento en mi Señor le pido que me de la guía de como debo afrontar la prueba y la sabiduría y Alhamdulillah después viene la luz la bendición., es cambiando la narrativa en lugar de pensar porque me pasa esto pienso que tengo que aprender de esta situación y me enfoco en lo positivo.	a Allah SWS en he sido muy respetuosa con las creencias de Allah SWAmi capacidad de reinventarse. El principal inconveniente a la hora de compartir reuniones es el tema de la comida porque para nosotros el tema Halal es muy importante asi que para evitar hacer tantas explicaciones, ya todos saben que solo como pescado y menú vegetariano, entonces ya lo tienen presente.	Autoestima, mi vital y emocional antes de ser musulmana ha cambiado mucho, antes era muy insegura y la cultura de cierta manera por ejemplo me costaba explicar que no me gustaba tomar licor antes de ser musulmana la presión social en las reuniones por no tomar era fuerte que era aburrida etc. Ya despues que me hice musulmana di cuenta que muchas cosas que yo creía estaban mal antes de ser musulmana yo estaba en lo correcto, El sagrado Corán, la sunnah de nuestro amado profeta me han empoderado y soy una mujer fuerte y de actitud positiva.	creyente mi poderoso y eterno entender que esta vida es un viaje y que nos llevamos de la familia y mantenwr los lazos familiares, el islam me da el conocimiento para hacer las cosas siguiendo la sunnah de nuestro amado profeta y aplicarlo en mi vida cotidiana, enno digo con esto que sea perfecta y no cometa errores pero si he tenido mucho progreso en muchos aspectos de mi vida personal, enfocandome en familiar y laboral. permite ver las cosas desde un punto de vista que me permite manejar mis emociones mejor. Siento que mi progreso ha sido grande ese aspecto. Considero que al ser el centro de mi hogar tengo que canalizar y ayudar a mi familia a educar con inteligencia emocional.	mucho, me ha madurado como mujer, como esposa como madre, como vecina, tambien la importancia de la familia y mantenwr los lazos familiares, el islam me da el conocimiento para hacer las cosas siguiendo la sunnah de nuestro amado profeta y aplicarlo en mi vida cotidiana, enno digo con esto que sea perfecta y no cometa errores pero si he tenido mucho progreso en muchos aspectos de mi vida personal, enfocandome en familiar y laboral.		

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P7	La adoración a un solo Dios	El respeto que le dan a las mujeres en la mezquita	Mi mayor felicidad	La aceptación del velo	Modificó todo ya que acepte el estilo de vida del islam	A influenciado el para positivo	Hoy en día todos estos Aspectos han sido cubiertos por las enseñanzas del islam	No	Todos los anteriores	Las dos	Tratando siempre de ser respetuoso entre los choque culturales	Todos los anteriores	Muy diferentes y positivas a lo que sentía del islam	Es mi centro y propósito de vida y entiendo por que Antes de ser musulmana yo estaba en lo correcto, El sagrado Corán, la sunnah de nuestro amado profeta me han empoderado y soy una mujer fuerte y de actitud positiva.	Alhamdulillah no he pasado por experiencias negativas

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P8	Nunca me sentí completa en el cristianismo y luego el hombre que ahora es mi esposo me mostró el Islam y me interesó la lógica y verdad que hay en esta mi religión	Si, el respeto y seriedad con la que los musulmanes ven a Allah no hay otra religión que se tome tan en serio al Dios creador	Fue aceptar con total responsabilidad que Allah es uno solo sin asociados y que Muhammad SAW es el último mensajero significó para mí el comienzo de mi vida en la verdad	Mi familia alhamdulillah no me reprocha nada de hecho mis hijas se alegraron y empezaron a respetar un poco más en las calles adorador a Allah solo me preguntan de qué se trata la religión	Me veo como una mujer más segura de mi del valor que tengo como mujer y claro que mi propósito es más en las calles adorador a Allah solo me preguntan de qué se trata la religión	Desde que me case no he buscado empleo sin embargo a hora de hacerlo creo que tal vez me afecte a l hora de trabajar con hijab, quizás no acepten que trabaje con el velo, en cuanto a la sociedad veo que me tratan con mucho respeto Mashallah	Mi vida ha cambiado para las personas que me conocían en mi vida pasada ahora me tratan con aprecio y respeto	Solo he visto como me hacen diferente en los aeropuertos, es a mi a la única que revisan el cuerpo por mi vestimenta	Salat y dhikr	Ambas	Trato de estar alejada de los sitios y los comportamientos inadecuados Pero respeto a cada quien	Paciencia, la confianza en Dios y el respeto a mi creador	En mi vida pasada vivía en la angustia y la desesperanza, ahora después de mi conversación estoy en la paz que brinda servirle a Dios verdadero y de la forma correcta	El propósito del musulmán es adorar y obedecer a Allah lo que me hace emocionalmente estable en todos los sentidos de la vida	Alhamdulillah no he tenido experiencia negativa al ser contrario todo ha cambiado para bien estable en todos los sentidos de la vida

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P9	Que logré tener respuestas a mis dudas sobre la creación y sobre Jesús(A.S)	Para mí , serían especial la conexión con el creador, ese sentimiento y esas ganas que no sabría explicar , al escuchar recitación del Corán o el llamado de la Oración.	Volver a Nacer, en ese sentimiento que sentía en mi corazón que como alegría, calma y mucha seguridad, que necesitaba en mi vida creer y de saber que hay una claridad única en el Islam	En el hábito familiar, de parte de mi madre crítica vestimenta, Pero por parte de padre hay más Muslim y la aceptación fue agradable Yo diría que muy fuerte por parte de colegas del trabajo, y las amistades, casi todos se alejaron de mí, me sentí sola , pero comprendí que no eran las personas adecuadas para mi.	Me lleno de mucha seguridad de poder tener el valor de decidir cuanto la vestimenta, de no importarme que dirían o si me señalaban , Yo diría que importaba es estar bien con el creador, conseguir trabajo con el hijab pero Alhamdulillah	En la sociedad, bueno hay momentos y algunos no para mí no es algo de pensar , En lo laboral sí que he tenido problemas, por qué muchos no logran aceptar una mujer que lleva hiyab , es muy difícil conseguir trabajo con el Alhamdulillah	Familiar Alhamdulillah todo bien, laborar muy bien , y actualmente no trabajo	Si tuve discriminación de parte de una persona en el momento de tomar la foto para el carnet de conducir, pero logré tener tranquilidad y seguridad que tocó aceptar y con el hijab,	Principalmente en el salat, me dediqué a buscar conocimiento, para así no dejarme llevar de las redes o personas que en realidad no reconocen nada del Islam. Actualmente curso estudios universitarios sobre el Islam Alhamdulillah, esto me a llenado de mucha tranquilidad, seguridad y muchas certeza . Actualmente siempre mucho dhikr voluntariamente e involuntariamente es algo muy habitual en mí , todo lo relacionado con los hábitos religiosos siempre está presente .	Alhamdulillah mucho emocional , espiritual y económica tengo mucho Alhamdulillah, acorde con la religión ,	Está parte no tengo problemas , hacer lo más la actualidad tengo mucha confianza en el creador	Muchas paciencia y aceptación en las cosas que pasan día a día. Tengo plenamente la confianza en el creador	Excelente 10/10 después de la convención en Islam , ante mi vida era muy vacía , ahora en la actualidad tengo mucha tranquilidad	Después que estoy en el Islam una guía aceptación , tranquila, la vida es como uno estar en unaal y en el más universidad constantemente, vida plena tranquila, no estudio para poder avanzar y cosas que crecen bien en a día, pero lo importante es saber aceptar y levantarte y dar frente a cada una de ellas , el Islam es fácil lo que lo vuelve difícil es cuando nosotros mismo le colocamos pero a todo, Alhamdulillah creer en el único creador y ver la realidad, esto te llena de mucha seguridad , y siempre actúas siempre hacer lo correcto o lo más acordé a lo que Al-lah Azawayal nos	En lo positivo, espiritual, una disciplina que te ayuda a crecer en todos los campos(mundan aya ) tengo una vida plena tranquila, no estudio para poder avanzar y cosas que crecen bien en a día, pero lo importante es saber aceptar y levantarte y dar frente a cada una de ellas , el Islam es fácil lo que lo vuelve difícil es cuando nosotros mismo le colocamos pero a todo, Alhamdulillah creer en el único creador y ver la realidad, esto te llena de mucha seguridad , y siempre actúas siempre hacer lo correcto o lo más acordé a lo que Al-lah Azawayal nos

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
															ordena , siempre digo Al-lah Azawayal nos dió todo bien claro y el profeta Muhammad (Saw) nos deja todo más explicado por orden del creador para siempre tener una claridad.

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P10	Siempre oraba y le pedía a Dios que me guiara para adorarle solo Él, llegue al islam por medio de un sueño.	Toda la información sobre el profeta Jesús y la virgen Maria, corroborando incluso por Internet que Allah es un término muy ligado al arameo dialecto en el que hablaba Jesús paz para el.	Sin duda un momento de mucha emoción, alegría, sentimientos con el día 19 de septiembre del 2025 ese día sentí mucha paz y como si una pieza que faltaba encajaba.	Todo inicio tiene su proceso y siempre pensaba si podría cumplir con todo porque fue un cambio al saber que se debía cumplir ciertas normas, en mi familia había inconvenientes con uno de mis hermanos el año pero luego Alhamdulillah lo aceptó.	El islam me ha dado más seguridad, más fortaleza, confirmo que como mujeres ya somos valiosas y con un rango elevado para Allah, y he que anhelo es el que Allah ama y le agrada como madre, como esposa, hermana, hija, etc.	Al principio sentía sola pero con el paso del tiempo me di cuenta que solo necesito la oración diaria, cumplir con lo que me acerca y le agrada más Allah, y he logrado llevar ymi islam sin problema, para mi es maravilloso hablar y llevar el mensaje del islam cuando me preguntan que religión sigo. En lo laboral no he tenido problema porque trabajo independiente.	A formado parte de ser como conocida como alguien noble, buena gente, humilde, sencilla, servicial, respetuosa y sigue siendo así con el islam la compasión y la misericordia, buen trato y respeto me identifican. Si, ha cambiado la forma de relacionarse, de lugares a donde ya no voy, etc.	No, ninguna.	Todas Siempre lo repito " la oración es el sosiego de mi corazón ", ante la oración y las súplicas Allah siempre responde.	Ambas alhamdulillah mi proceso empezó virtual y luego presencial por medio de cursos con la comunidad que me adopté y sigue siendo así.	No he dejado de ser musulmana pero sigo humana, mi nacionalidad no cambiará, mi cultura he visto sus milagros por medio de la tradiciones, en familia y amistades, en lo laboral trato de manejar el recato y la prudencia en lo necesario.	De todos los anteriores he dado tantas súplicas he visto sus milagros por medio de la paciencia y creer por fè que fue una búsqueda constate y el islam me presentó la forma de fè y estio de vida que me hizo sentir segura.	En general siempre me he sentido bien he sido muy tranquila y conforme paciente, antes del islam sentía la angustia de buscar y buscar respecto a Dios fue una búsqueda constate y el islam me presentó la forma de fè y estio de vida que me hizo sentir segura.	El islam me confirma que por naturaleza eh anhelado un modelo de vida el cual también le complace a Allah, nos beneficia como mujere s, un rol totalmente femenino donde no necesitamos estar a la defensiva porque tenemos derechos, deberes y valores, virtudes etc que fortalecemos cada día.	Negativos creo que ninguno. Positivos alhamdulillah muchos sobre todo la convicción de que Dios tiene todo el poder y control. La fortaleza, la seguridad, que no necesito agradecer a nadie en esta vida porque si tengo a Dios lo tengo todo, valores, virtudes etc que fortalecemos cada día.

Código	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
P11	Cuando inicié la universidad en la carrera de Derecho me colocaron a exponer sobre el islam, debía ser una exposición genuina con entrevistas, el	Si, cuando indagando más del islam, me llegaron unos libros gratuitos de Egipto entre ellos el coran en español, recuerdo que cuando abrí el	Cuando hice mi shahada, fue emocionante, yo tuve dos profes por así decirlo eran dos hermanas q algunos me llamaban del islam, y ellas por así decirlo no me	Fue complejo, mi familia no estuvo de acuerdo, ellos decían que no acuerdo, algunos me llamaban del islam, otros me	Yo ya venía haciendo muchas cosas del islam sin conocer del islam, así que fue algo sencillo, tal vez lo difícil fue como lidiar con la presión	Ha sido complicado, a Colombia le falta mucho para ser un país inclusivo y respetuoso de las minorías, además que la minoría islámica no	Pues yo me independice y tuve que empezar a mantenerme sola para evitar que mi familia quisiera tomar decisiones sobre mi religión, pero	Si, en distintos espacios, laborales con burlas u ofensas hacia mi fe, incluso al intentar entrar al banco me han pasado dos incidentes por mi velo, cuando	Lectura del corán,	Lamentablemente donde vivo la comunidad es pequeña y no hay ese apoyo, pues hay una falta de unión y de liderazgo, novida, así que no hay un sheik ni nada, aquí eso	Trato de ser yo misma, con una convicción de mi religión que las que eso se ha convertido en un estilo de vida, así que no lo que ocasionan sus palabras y	La paciencia ha sido mucha y repetirme que pues en ocasiones las personas no saben lo que hacen, no saben lo que Relaciones sociales etc, más no por mi	Pues antes tenía depresión, durante tengo pero por lo menos sé que mi depresión es solo lo que me afecta. Allah, pero en ocasiones pienso sobre ello y quiero	El propósito de vida, es algo que se supone que estamos destinados a hacer y ello solo lo conoce Allah, pero en los latinos somos muchos los conversos, pero es difícil	Tal vez lo negativo solo ha sido la falta de apoyo espiritual directamente de la comunidad, los latinos somos muchos los conversos, pero es difícil

caso es que cuando expuse ya hasta sabía rezar	libro justo en un fragmento donde indicaba que Allah había creado a los seres humanos de una sustancia extraída del barro y la introdujo en un receptáculo seguro, etc el caso es que me llamó más la atención porque yo había estudiado antes eso, jaja que yo unos semestres de odontología y había estudiado un libro de embriología donde habían como unas comparativas u resulta q las comparativas era entre. La ciencia y el coran, así que esto hizo que me llamara la atención mucho más el islam,	dejaban hacer la shahada hasta q no usara el velo etc, como reglas en la casa, pero con pero un día me armé de valor y yo misma indique en la mezquita que quería hacerla y ellas no dijeron nada simplemente observaban y luego me habiá dijieron que era eso, jaja que yo misma debia tomar mi propia decisión y no pedir permiso, eso era lo que significaba estar lista, significó para mí el inicio de mi independecia	la condicionaron asocial, el usar el velo y el como me trataban diferente eso lo hace complicado el intentar acceder a oportunidades, en especial las laborales porque es difícil conseguir empleo y más cuando llegó a las entrevistas, pues con el velo no me dan trabajo :( o incluso cuando los he conseguido hay burlas etc	eso ha causado que me sienta solita, deprimida, y ha aumentado esto a y actualmente estoy diagnosticada con depresión y ansiedad	intenté sacar mi cédula con Hijab también me ayudó a conocer de las leyes y me he sabido defender	lo complica, así ha hecho que no he tenido ese apoyo	complejo porque no soy tan tolerante cuando observo situaciones que no son correctas ejemplo que hablen mal de otra personas, o que hablen mal de mujeres etc,	recuerdo mucho al profeta que decía que se debe justificar a una persona hasta 70 veces cuando hace algo mal, y eso hago	creer que mi propósito es conmigo, de tratarme bonito y tener mucha paciencia y saber que hay cosas que externas que no controlo.	mantener la religión debido a la falta de unión y apoyo emocional de la comunidad, los que nos mantenemos yo por ejemplo llevo desde el 2012 siendo musulmana y ha sido difícil porque en ocasiones sería más fácil ser visiblemente igual a los demás, pero bueno, lo fácil dice Allah no siempre es lo bueno, ☹ así que paciencia, paciencia paciencia
--	---	---	--	--	---	--	--	--	---	--

*Nota.* Los datos presentados corresponden a las transcripciones literales de las encuestas y entrevistas aplicadas. Se ha respetado la redacción original de las participantes para mantener la fidelidad de sus relatos. El texto correspondiente a cada pregunta se encuentra en el Apéndice B.