

Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Salud

Máster en Psicología General Sanitaria

**Espiritualidad, religión, prácticas  
espirituales y sentido de la vida en una  
muestra de jóvenes y adultos jóvenes**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Miriam Andreu Meroño
Línea de investigación:	Diagnóstico e intervención en adultos
Director/a:	Carlos Rebolleda Gil
Fecha:	14/01/2021

## Índice de contenidos

Resumen .....	7
Abstract .....	8
1. Marco teórico .....	9
1.1. Logoterapia .....	9
1.2. Sentido de la vida.....	11
1.3. Estudios sobre el sentido de la vida.....	15
1.4. Religiosidad y espiritualidad .....	15
1.4.1. Religiosidad.....	15
1.4.2. Espiritualidad .....	17
2. Justificación .....	19
3. Objetivos .....	21
3.1. Objetivo general.....	21
3.2. Objetivos específicos .....	21
4. Hipótesis.....	22
5. Marco metodológico .....	23
5.1. Participantes .....	23
5.1.1. Criterios de inclusión .....	23
5.1.2. Criterios de exclusión .....	23
5.1.3. Descripción de participantes .....	23
5.2. Instrumentos.....	27
5.2.1. Datos sociodemográficos .....	27
5.2.2. Sentido de la vida .....	28
5.3. Procedimiento.....	29
5.4. Análisis de datos .....	29

6.	Resultados .....	31
6.1.	Puntuaciones medias de espiritualidad, religión, sentido de la vida y prácticas espirituales.....	31
6.2.	Análisis de la Normalidad .....	40
6.3.	Análisis de la diferencia entre sujetos espirituales y no espirituales en sentido de la vida .....	41
6.4.	Correlaciones entre las variables nivel de espiritualidad y sentido de la vida .....	42
6.5.	Análisis de las diferencias entre sentido de la vida en sujetos religiosos y no religiosos	42
6.6.	Relación entre prácticas espirituales, espiritualidad y religión .....	43
6.7.	Correlación entre prácticas espirituales y sentido de la vida .....	44
7.	Discusión .....	46
7.1.	Objetivos .....	46
7.2.	Resultados.....	46
7.3.	Hipótesis .....	48
7.4.	Limitaciones .....	51
7.5.	Prospectiva.....	51
	Referencias bibliográficas.....	53
Anexo A.	Cuestionario sociodemográfico en Google Forms .....	57
Anexo B.	Compromiso de Confidencialidad .....	61
Anexo C.	Consentimiento informado para los participantes .....	62
Anexo D.	Informe favorable de la Comisión Ética de Investigaciones Científicas de la Facultad de Salud de la UNIR.....	65

## Índice de figuras

Figura 1. Dimensiones del ser humano según Víktor Frankl (Adaptación de Noblejas de la Flor, 2002).....	11
Figura 2. Distribución de edad de los participantes. (Elaboración propia) .....	24
Figura 3. Porcentaje de hombres y mujeres. (Elaboración propia).....	24
Figura 4. Nivel de estudios finalizado. (Elaboración propia) .....	25
Figura 5. Nivel económico. (Elaboración propia) .....	25
Figura 6. Porcentaje de participantes espirituales y no espirituales. (Elaboración propia).....	26
Figura 7. Porcentaje de personas que profesan o no una religión. (Elaboración propia) .....	27
Figura 8. Porcentaje de religiones profesadas. (Elaboración propia) .....	27
Figura 9. Nivel de espiritualidad autopercebido de los sujetos. (Elaboración propia) .....	31
Figura 10. Puntuaciones totales en el test Purpose in Life (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969). (Elaboración propia) .....	32
Figura 11. Puntuaciones agrupadas del test Purpose in Life (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969). (Elaboración propia) .....	33
Figura 12. Respuestas al test Purpose in Life (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) de sujetos espirituales y no espirituales. (Elaboración propia) .....	34
Figura 13. Puntuaciones agrupadas de sujetos espirituales y no espirituales en el test Purpose in Life (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969). (Elaboración propia).....	35
Figura 14. Puntuaciones en el test Purpose in Life (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) de personas que profesan y que no profesan una religión. (Elaboración propia).....	35
Figura 15. Puntuaciones agrupadas de sujetos que profesan una religión y que no profesan una religión en el test Purpose in Life (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969). (Elaboración propia) .....	36
Figura 16. Frecuencia de prácticas espirituales. (Elaboración propia).....	37
Figura 17. Frecuencia de realización de prácticas espirituales. (Elaboración propia) .....	37

Figura 18. Frecuencia de realización de prácticas espirituales en sujetos espirituales.  
(Elaboración propia) .....38

Figura 19. Frecuencia de realización de prácticas espirituales en sujetos no espirituales.  
(Elaboración propia) .....38

Figura 20. Frecuencia de realización de prácticas espirituales en sujetos que profesan una  
religión. (Elaboración propia) .....39

## Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de sexo y edad de los participantes.....	23
Tabla 2. Media y desviación típica de nivel de espiritualidad en los participantes .....	31
Tabla 3. Media y desviación típica de las puntuaciones en el test <i>Purpose in Life</i> (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) de sujetos espirituales y no espirituales.....	32
Tabla 4. Media y desviación típica de las puntuaciones en el test <i>Purpose in Life</i> (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) de sujetos espirituales y no espirituales.....	33
Tabla 5. Media y desviación típica de las puntuaciones el test <i>Purpose in Life</i> (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) de sujetos que profesan y no profesan una religión .....	35
Tabla 6. Media y desviación típica de las puntuaciones en el test <i>Purpose in Life</i> (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) de sujetos espirituales y no espirituales.....	36
Tabla 7. Prueba Kolmogórov-Smirnov de la variable nivel de espiritualidad .....	40
Tabla 8. Prueba Kolmogórov-Smirnov de la variable sentido de la vida.....	40
Tabla 9. Prueba Kolmogórov-Smirnov de la variable prácticas espirituales .....	41
Tabla 10. Estadístico t de Student de las variables espiritualidad y sentido de la vida .....	41
Tabla 11. Coeficiente de correlación Rho de Spearman entre nivel de espiritualidad y sentido de la vida.....	42
Tabla 12. Estadístico t de Student de las variables religión y sentido de la vida .....	42
Tabla 13. Chi cuadrado entre las variables prácticas espirituales y espiritualidad.....	43
Tabla 14. Chi cuadrado entre las variables prácticas espirituales y religión.....	43
Tabla 15. Coeficiente de correlación Rho de Spearman de las variables prácticas espirituales y sentido de la vida.....	45

## Resumen

Se pretende estudiar, en una muestra de 89 jóvenes y adultos jóvenes, la relación entre las variables espiritualidad, religión, prácticas espirituales y sentido de la vida, medida esta última con la parte A del test *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969) en su adaptación española. Se utilizan estadísticos descriptivos de frecuencia, porcentaje, media y desviación típica para variables cualitativas y los estadísticos chi cuadrado y coeficiente de correlación de Spearman para realizar comparaciones y correlaciones, respectivamente, entre variables cuantitativas y cualitativas. Resultados: no hay diferencias significativas en sentido de la vida entre sujetos espirituales y no espirituales. Sí existe diferencia entre sujetos religiosos y no religiosos en sentido de la vida, siendo mayor la puntuación en el PIL en los sujetos religiosos que en los que no religiosos. La realización de prácticas espirituales no se relaciona con mayor sentido de la vida, así como tampoco el nivel de espiritualidad.

**Palabras clave:** sentido de la vida, espiritualidad, religión, prácticas espirituales.

## Abstract

It is intended to study, in a sample of 89 young people and young adults, the relationship between the variables spirituality, religion, spiritual practices and *meaning in life*, being the latter measured with part A of *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969) in its spanish adaptation. Descriptive statistics of frequency, percentage, mean, and standard deviation are used for qualitative variables and chi-square and Spearman's correlation coefficient are used to make comparisons and correlations, respectively, between quantitative and qualitative variables. Results: there are no significant differences in meaning in life between spiritual and non-spiritual individuals. There is a difference between religious and non-religious individuals with regard to meaning in life, the PIL score being higher in religious individuals than in non-religious individuals. Carrying out spiritual practices is not related to a greater meaning in life, nor the spirituality level is.

**Keywords:** meaning in life, spirituality, religion, spiritual practices.



## 1. Marco teórico

### 1.1. Logoterapia

Viktor Emil Frankl (1905-1997) fue un psiquiatra y neurólogo vienés creador de la Logoterapia, considerada como la tercera escuela vienesa de psicoterapia, siendo las anteriores el Psicoanálisis de Sigmund Freud y la Psicología individual de Alfred Adler. La Logoterapia se incluye dentro de la Psicología Humanista, que nace entre los años 1950 y 1960. La Psicología Humanista se basa en una antropología que considera al hombre como “un ser potencialmente libre y creativo, cuyo comportamiento puede depender más de su marco conceptual interno que de la coacción de impulsos internos o de la presión de fuerzas exteriores” (López, 2009). Para la psicología humanista, el hombre busca autorrealizarse, dirigir su propia vida y liberarse de las ataduras que se lo impiden (López, 2009).

En sus inicios, Viktor Frankl concibe la Logoterapia como inseparable del Psicoanálisis de Freud; ésta aspiraba a ser un complemento que humanizara la antropología psicoanalítica, que pretendía explicar la realidad psíquica completa del hombre basándose en mecanismos psicodinámicos (Gengler, 2009). Sin embargo, Frankl consideró que esta forma de entender al ser humano eliminaba cualquier posibilidad de elección y de esfuerzo de la persona (Noblejas de la Flor, 2002). Posteriormente, se inclinó hacia la Psicología individual de Alfred Adler, siendo bien aceptadas inicialmente sus aportaciones a esta corriente, llegando incluso éste a patrocinar una publicación de Frankl en la revista de la Sección Vienesa de Psicología Individual (Noblejas de la Flor, 2002). Sin embargo, el hecho de que Frankl presentara su tesis de la falta de motivación como otra causa de la neurosis (además de por un conflicto psíquico no resuelto), en el Congreso Internacional de Psicología Individual de 1926, hizo que Adler eliminara su ponencia del acta del Congreso por no estar en consonancia con sus ideas (Noblejas de la Flor, 2002). El aumento de las discrepancias entre los enfoques de ambos hizo que Frankl colaborara con Allers y Schwars, autores que tenían una visión de la Psicología más humanista y espiritualista, alejada del psicologismo que Frankl consideraba peligroso de la Psicología Individual, ya que reducía la explicación de la totalidad de la mente humana a procesos subjetivos exclusivamente psicológicos. Finalmente, Viktor Frankl fue expulsado de la asociación adleriana (Noblejas de la Flor, 2002). Continuó con su trabajo teórico en esta misma línea, que cada vez se fue haciendo más práctica cuando propuso la creación, en Viena,

de centros de consulta para jóvenes, donde daba apoyo a aquellos que pedían ayuda psicológica y moral. Esta iniciativa, que obtuvo grandes resultados en la reducción del suicidio y en la disminución de la huida de casa de los jóvenes, creó el interés en países vecinos, a los que fue invitado para hablar y aconsejar sobre la apertura de estos centros. Frankl, que estudiaba Medicina, se especializó en Neurología y trabajó en la Clínica neurológica de la Universidad de Viena. Allí fue desarrollando las técnicas más características de la Logoterapia: la intención paradójica y la derreflexión (Noblejas de la Flor, 2002). En 1929 establece un marco de referencia de los valores que podrían hacer que los pacientes encontraran una razón para vivir, independientemente de la situación en la que se encontrasen; este sería un primer esbozo de su teoría logoterapéutica. En ella ya exponía que la persona tiene la posibilidad de dotar de un significado a su vida y que el psicoterapeuta ha de apoyar esta búsqueda y la realización de dicho significado. Frankl fue recluido un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial (Frankl, 2015), donde aplicó en otros y en sí mismo su teoría. Así, valida de manera extrema su tesis principal: el hombre tiene necesidad de encontrar un sentido a su vida, y conservando su libertad y su responsabilidad es capaz de superar cualquier situación (Noblejas de la Flor, 2002).

Frankl considera que el ser humano posee tres dimensiones: dimensión somática, que incluye el ámbito corporal y biológico del ser humano; dimensión psíquica, constituida por la realidad psicodinámica de la persona; y la dimensión noética o espiritual, perteneciente al ámbito del alma humana, que trasciende a las otras dos dimensiones (Gengler, 2009). En vez de considerar que la persona se diferencia de los animales o de los vegetales en términos cualitativos, Frankl considera que el término *dimensión* recoge mejor su esencia, ya que cada dimensión no excluye las otras, sino que las incluye, siendo el hombre biológico a la vez que psíquico y espiritual (Noblejas de la Flor, 2002) (Figura 1).

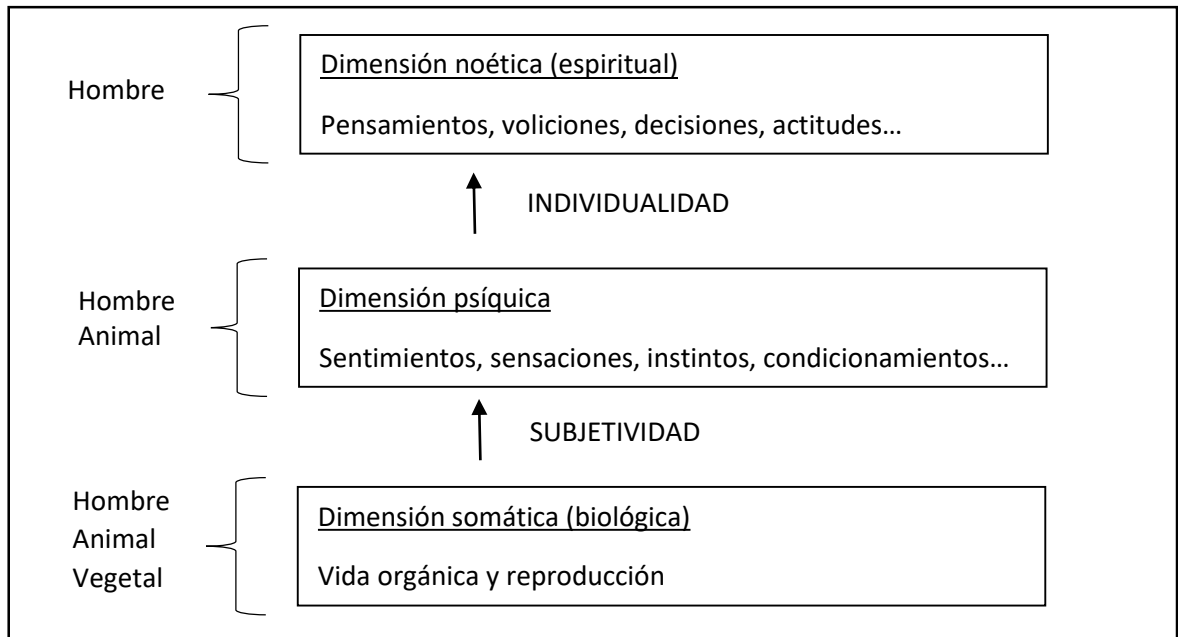


Figura 1. Dimensiones del ser humano según Viktor Frankl (Adaptación de Noblejas de la Flor, 2002)

## 1.2. Sentido de la vida

El ser humano es un ser cultural y, a diferencia de otras especies, tiene la capacidad de pensar. Esto implica otorgar de significado, de sentido, a las palabras y acciones a través del lenguaje, símbolos, categorizaciones, conexiones entre diferentes conceptos, etc. Además, este pensamiento proporciona a la persona la capacidad de trascender de las circunstancias presentes, así como de los impulsos más primarios y de las respuestas biológicas (Baumeister y Vohs, 2002), en favor de un bien mayor en el futuro o del cumplimiento de unos valores. Subestimar entonces la importancia del sentido para el ser humano sería ir en contra de la propia dimensión cultural de este. Respecto al significado, para Baumeister y Vohs (2002), basándose en los trabajos de Vallacher y Wegner (1987, 2012) sobre la filosofía de la acción, el significado tiene tres niveles: bajo, medio y alto. El nivel bajo se corresponde a una acción con un significado concreto, inmediato y específico; el nivel alto implica tiempo prolongado y conceptos menos específicos, más amplios. Un ejemplo de estos niveles es el asistir andando al trabajo: el nivel bajo incluye las acciones físicas que se realizan para caminar (levantarse, movimiento de piernas, etc.), el nivel medio corresponde a la acción de asistir al puesto de trabajo y el nivel alto es el proceso de realizar determinadas tareas por las cuales seremos remunerados a final de mes. Vallacher y Wegner (1987, 2012) afirman que cada nivel de

significado tiene diferentes consecuencias e implicaciones. Otorgar a un evento un nivel bajo de significado hace que la persona sea flexible al cambio y susceptible a la influencia de otros factores, además de hacer que se enfoquen en detalles y acciones específicas. En el ejemplo anterior, el modificar su velocidad al andar para llegar a la hora al trabajo o cambiar de ruta no implica mucha dificultad en la persona, puesto que a esas acciones no les otorga mucha importancia. Si se considera que un evento tiene una alta significación, la persona puede guiar esa actividad a través de sus principios y valores, además de conectar de esa acción concreta con otras más amplias y estables en el tiempo. Siguiendo con el ejemplo del trabajo, si a la persona se le asignan tareas laborales de las que dependa su puesto de trabajo, o el ascender en la empresa, el alto significado será ayudado por los principios y valores (competitividad, cumplimiento de normas, deseo de mejora laboral, etc.) de la persona. Las personas están continuamente “subiendo” y “bajando” en el nivel de significado que les otorgan a las acciones: “bajan” cuando encuentran problemas, para poder solucionarlos y realizar cambios, y “suben” cuando las dificultades se resuelven. Como consecuencia, cuando una persona percibe que las acciones que realiza tienen significado, aumentan su satisfacción, sentido de la realización y placer, aliviándose el sufrimiento (Baumeister y Vohs, 2002). Por lo tanto, es importante cómo la persona perciba las acciones que realiza y la importancia que otorgue a cada una. Baumeister (1991) afirma que existen cuatro necesidades principales de significado: propósitos, valores, sentido de eficacia y autoestima. Los propósitos conectan eventos del presente con eventos futuros y les otorgan significado. Estos eventos futuros, a su vez, movilizan las acciones en el presente y las dirigen para llegar a la consecución de los objetivos finales con significado. Los propósitos se dividen en metas y cumplimientos. Las metas son objetivos a corto plazo que la persona se propone para llegar a la situación futura deseada. Los cumplimientos son más subjetivos que las metas y orientan la vida a obtener un estado futuro: ir al cielo, vivir feliz, conseguir trabajo estable, etc. (Baumeister y Vohs, 2002). La segunda necesidad son los valores, que permiten a las personas decidir si sus acciones son correctas o no, moldeando así sus acciones presentes y futuras. El cumplimiento de estos valores ayuda a la persona a minimizar la culpa, la ansiedad y el arrepentimiento, sabiendo que han hecho lo correcto. Estos valores suelen ser jerárquicos habiendo, en última instancia, acciones buenas en sí mismas sin necesidad de ninguna justificación (Baumeister y Vohs, 2002). La tercera necesidad, el sentido de eficacia, se basa en creer que uno puede marcar la diferencia con sus acciones; se pueden tener propósitos y valores, pero si la persona no cree

que con lo que hace puede diferenciarse de otros, no hará nada con ese conocimiento (Baumeister y Vohs, 2002). El ser humano busca el control sobre su entorno y sobre él mismo, y la falta de control que esto ocasiona puede provocar una gran crisis en la persona, teniendo un impacto negativo en la salud física y mental (Baumeister y Vohs, 2002). La cuarta necesidad es la autoestima, que puede ser individual o colectiva por pertenencia a un grupo (Baumeister y Vohs, 2002). Aunque se cree que una única fuente podrá satisfacer las necesidades de significado, las personas obtienen este significado de múltiples fuentes. Emmons (1997) sostiene que las personas obtienen este significado de la familia, el amor, el trabajo, la religión y proyectos personales diversos.

Viktor Frankl considera que los valores han de ser encontrados, desvelados, por cada persona. Estos valores, aun cuando manan de la intimidad de la persona, acaban culminando en valores que son universales que coinciden casi siempre en valores culturales, filosóficos o religiosos, externos a la persona (Gengler, 2009).

En la línea de Baumeister (1991), Längle (2000) (citado en Gengler, 2009) amplía la base analítico-existencial de la Logoterapia y sistematiza el proceso terapéutico elaborando lo que denomina las Cuatro Motivaciones Existenciales Fundamentales (MF). La primera Motivación Fundamental se basa en el enfoque cognitivo-conductual debido a su componente fáctico. Se plantea la pregunta “Yo soy pero, ¿puedo ser?”, relacionada con el poder y el ser capaz de ocupar un espacio en la vida, para llegar a la raíz con la cuestión “Si todo aquello en lo que confío desaparece, entonces ¿qué me sostiene?”. Esta reflexión debe provocar que aparezca una esencia trascendental en la persona llamada Fondo del Ser que, cuando se pierde, provoca trastornos de angustia. En esta primera Motivación Fundamental, la persona debe percibir y experimentar que posee un espacio personal para poder ser y sentirse sostenido y protegido (Gengler, 2009). La segunda Motivación Fundamental se aborda con la cuestión “Yo estoy vivo, pero ¿me gusta vivir?”. Se aborda la afectividad, la emocionalidad y está relacionado con el enfoque psicoanalítico. La pregunta inicial lleva a la más profunda: “¿Cómo es para mí, muy personalmente, eso de estar vivo?”. Se busca aquí que la persona sea consciente de su relación con la vida, llamada Relación Fundamental, y del valor de la vida sí misma, llamada Valor Fundamental. La pérdida de esta motivación se observa en los trastornos afectivos, especialmente en el trastorno depresivo, y en su extremo en el delirio de Cottard (Gengler, 2009). La tercera Motivación Fundamental se centra en la autenticidad, la autoestima, la

libertad, la responsabilidad y la dignidad. Se plantea la pregunta inicial “Yo existo, pero ¿me permito ser plenamente como yo soy?”, para llegar finalmente a la pregunta “Si yo por un momento fuera totalmente libre, ¿qué haría con mi libertad?”. Se busca que aparezca en la persona el sentimiento de autoestima, de ser reconocido y valorado por los demás, siendo consciente de la presencia de otros en la vida propia, el “nosotros”. Si se pierde esta motivación puede llevar, en su extremo, a un trastorno límite de personalidad. Esta motivación se basa en el Enfoque Centrado en la Persona (Gengler, 2009). La cuarta y última Motivación Fundamental centra su reflexión en la pregunta “Yo existo, pero ¿para qué es bueno que yo exista?”. Esta pregunta hace mirar a la persona no solo hacia su interior sino hacia el encuentro con los demás y está relacionada con el sentido mismo. Con la pregunta “Durante las próximas semanas, ¿cuál es la pregunta más importante de mi vida?” se pretende que la persona realice lo que se denomina Giro Existencial. Este conlleva dejar de formular preguntas que deben ser respondidas por el universo o por otros, para dejarnos interpelar por el mundo y por las situaciones concretas, y animarnos a responderlas. Esta motivación está principalmente relacionada con el sentido de la vida, por lo que la incapacidad para encontrar dicho sentido se vivencia como vacío existencial, pudiendo, en un extremo, llevar a la persona a conductas adictivas (Gengler, 2009).

Para Víktor Frankl, en la dimensión noética o espiritual de la persona no se puede hablar de enfermedades psicológicas, sino de una pérdida de sentido (Gengler, 2009); la conducta no es patológica en sí misma, sino que esta conducta depende de su conexión con un sentido, significado o finalidad, considerándose una conducta como patológica cuando pierde dicho sentido, y normal cuando sirve a un propósito o finalidad (García-Alandete, Gallego-Pérez y Pérez-Delgado, 2009). La pérdida de este sentido se suele manifestar como una sensación de vacío existencial (Gengler, 2009), es por eso por lo que Frankl considera que el constructo *sentido de la vida* es “la fuerza motivacional fundamental del ser humano y condición de la autorrealización personal” (García-Alandete et al, 2009). Se considera que la persona está “sana” cuando acepta su dimensión espiritual y es capaz de sobreponerse a la situación dañina concreta, aceptando la vida tal y como es, diciendo, como dijo el propio Víktor Frankl, “a pesar de todo, digo sí a la vida” (Frankl, 1999).

La Antropología Frankliana considera que el hombre está en continua búsqueda y encuentro del sentido de la vida (Gengler, 2009). Frankl sostiene que “el sentido no puede

darse, sino que debe descubrirse”, que “no puede inventarse” y que el hombre debe y puede encontrarlo a través del órgano de la conciencia, que es el órgano del sentido; así, define la conciencia como “la capacidad de rastrear el sentido único y singular oculto en cada situación” (Frankl, 2010). Postula que existe una relación entre el tratamiento psicoterapéutico y los valores de la persona, por tanto, este aspecto no debe desatenderse, ni en la entrevista clínica ni en la terapia. Cada persona debe establecer su jerarquía de valores personal sobre la que basar su vida, no debe ser impuesta por el terapeuta (Noblejas de la Flor, 2002).

### 1.3. Estudios sobre el sentido de la vida

Según Frankl, lograr la experiencia de sentido de la vida se asocia de forma positiva con la percepción y vivencia de la libertad, la autodeterminación, la responsabilidad, la visión positiva de la vida, del futuro y de uno mismo, así como con el cumplimiento de las metas vitales establecidas y la autorrealización (García-Alandete et al., 2009). Por el contrario, la no consecución de este logro se asocia a la desesperanza, al sentimiento de vacío existencial, que provoca tedio, a la percepción de falta de control sobre la vida, y a la ausencia de metas vitales (Frankl y Ruiz-Garrido, 1997; Frankl 2001). En esta línea, el trabajo de García-Alandete et al. (2009) encontró una relación significativa negativa entre el logro de sentido de la vida y la desesperanza; además, observaron que el vacío existencial se asociaba a un nivel moderado-alto de desesperanza.

Frankl considera que la espiritualidad es la dimensión esencial del ser humano y en la que sucede nuestra existencia (Rodríguez, 2016). La espiritualidad se asocia con esperanza, con el propósito de la vida, con el sentido de esta y con la trascendencia (Frankl, 1988) o con aspectos inmateriales de la existencia (Rodríguez, 2016).

### 1.4. Religiosidad y espiritualidad

#### 1.4.1. Religiosidad

La religiosidad está íntimamente vinculada al ser humano y a su necesidad de dar respuesta a las preguntas sobre su origen, su destino, su propósito en la vida y, más ampliamente, el sentido de la vida en general (Gallego-Pérez, García-Alandete y Pérez-Delgado, 2009). García-Alandete (2009) afirma que el ser humano es un *sistema abierto*

limitado y finito que se pregunta sobre la totalidad de la existencia, que mira más allá de sí mismo, buscando algo que trasciende su humanidad; sabe que él mismo no puede ser el referente de todas las preguntas fundamentales que se plantea. Confiar solamente en las propias fuerzas humanas es una tarea destinada al fracaso, la frustración y la desesperación (García-Alandete, 2009). Esta característica excéntrica del hombre, es decir, que mira fuera de sí, se relaciona sustantivamente con la experiencia religiosa (García-Alandete, 2009).

Frankl (2011, 2015) sostiene que, en ocasiones, es crucial remitirse a las creencias religiosas de las personas para poder encontrar el sentido de la vida. La tendencia del ser humano es la búsqueda de lo trascendental, lo absoluto, y Frankl afirma que esto se cumple aunque la religiosidad no sea vivida conscientemente, sea conscientemente reprimida, como ocurre en el ateísmo, o incluso negada a través de un antiteísmo beligerante (Frankl, 1999). Independientemente de la forma en que cada persona viva su religiosidad (creyendo, negándola, con indiferencia, etc.), el hombre siempre tiende a la búsqueda de “algo” o “alguien” que, aunque esté presente en él, se sitúe por encima ontológicamente (García-Alandete, 2009). Mendieta (2002) define la religión como el fenómeno humano que consiste en la “combinación de creencias y prácticas que tratan de dar coherencia a la totalidad de la experiencia humana” (García-Alandete, 2009).

Muchas veces los términos espiritualidad y religión han sido utilizados como conceptos intercambiables, siendo el concepto de espiritualidad incluido dentro del concepto religión (Yoffe, 2007). Numerosos autores han buscado diferenciar lo religioso de lo laico y Yoffe (2007) en su trabajo recoge algunas de las características que estos autores refieren sobre la religión, como la creencia en lo sobrenatural o en una realidad que supera la experiencia sensible, la práctica de rituales, la presencia de códigos morales o principios éticos para actuar, el uso de textos sagrados, plegarias, himnos, etc., la presencia de una institución u organización formal, la creencia de una vida después de la muerte (en otras dimensiones o reencarnación), entre otras.

Seligman (2003), considerado el padre de la Psicología Positiva, afirma que la religión tiene una gran importancia para la Psicología, aportando un sistema de creencias coherente que ayuda a encontrar el sentido de la vida, a tener esperanza de un futuro mejor y a afrontar las dificultades con optimismo. También afirma que la asistencia al culto y formar parte de una comunidad que comparte las mismas creencias contribuye a tener apoyo social



significativo emocionalmente. Además, la religión se ha comprobado que ayuda a aumentar las conductas de vida saludables, conlleva un mejor cuidado del cuerpo y mejora las relaciones interpersonales y de trabajo (Gallego-Pérez et al., 2009).

La medición de la religiosidad es compleja debido a la dificultad de operativizar y delimitar la experiencia personal de la religión, la existencia de múltiples doctrinas, tradiciones, costumbres, ritos, normas morales, etc., según la religión (Gallego-Pérez et al., 2009). Frecuentemente la religiosidad se mide a través de autopoicionamiento en varias variables: grado de religiosidad, frecuencia de asistencia a culto, oración personal, etc. (Gallego-Pérez et al., 2009).

#### 1.4.2. Espiritualidad

Hay formas no teístas y no religiosas de concebir la trascendencia, de concebir un Absoluto que está por encima de sí mismo y que convive en uno mismo (García-Alandete, 2009). Palacio (2015) afirma que “nuestro mundo es cada vez más espiritual, pero no en el sentido tradicional del término, mas sí en el valor que se le da a la trascendencia del espíritu desde múltiples significaciones”. Frankl considera la Logoterapia como una terapia que, no solamente no ignora la parte espiritual de la persona, sino que la hace parte de la terapia, apelando al espíritu de la persona, aunque este espíritu no tiene por qué incluir un concepto religioso (Noblejas de la Flor, 2002). La propia persona, en la búsqueda del sentido de su vida, debe establecer su propia jerarquía de valores sobre la que construir su sentido (Noblejas de la Flor, 2002).

Desde el Observatorio del pluralismo religioso en España, se propone el término *espiritualidad* para incluir a “seguidores de modelos de creencias que pueden no encontrarse satisfechos bajo la denominación de religión” (Ministerio de Justicia, Gobierno de España, 2020). Se incluyen en esta espiritualidad los grupos que se centran menos en la institucionalización y más en el desarrollo personal (autoayuda, autorrealización), entremezclando técnicas corporales (en su mayoría de origen oriental, como el yoga) con meditación y diversas propuestas (adivinación, reiki, medicina alternativa, terapias pseudopsicológicas, etc.). Esta nueva espiritualidad se basa en el sincretismo (amalgama o híbrido de varias religiones o creencias) y busca un entendimiento de la persona más individualizado y una búsqueda de lo sobrenatural fuera de las creencias tradicionales.

Es complejo definir la espiritualidad, ya que tradicionalmente fue considerada como parte inseparable de la religión, entendiéndose como espiritualidad religiosa (Yoffe, 2007). Para Fontana (2003) (citado en Yoffe, 2007), la espiritualidad parte de algunas de las características de la religión, como son la creencia en una realidad sobrenatural, la distinción entre una realidad sensible, del mundo, y otra sagrada, la búsqueda personal para alcanzar niveles superiores de conciencia, un código moral o ético y la promoción de la armonía interior. Algunos autores caracterizan la espiritualidad, dentro o no de la religión, a través de tres ámbitos o dominios: prácticas espirituales, creencias y experiencias (Yoffe, 2007), los cuales pueden ser medidos a través de métodos cuantitativos y cualitativos como material autobiográfico, escalas de autopercepción, informes personales, entrevistas, etc. Las prácticas espirituales suelen ser el ayuno, la plegaria u oración, la meditación, lectura o estudio de libros sagrados, etc. (Yoffe, 2007).

## 2. Justificación

Este trabajo plantea estudiar la relación entre las variables sentido de la vida (según los planteamientos de la Logoterapia de Viktor Frankl), espiritualidad, prácticas espirituales y religión. Son varios los autores que constatan la relación positiva entre religión y sentido de la vida observándose, entre otros, efectos positivos en ansiedad, estrés y sintomatología depresiva (Oñate, Mesurado, Rodríguez y Moreno, 2018). Numerosos trabajos demuestran los beneficios de profesar y practicar una religión para la salud mental, en hombres y mujeres de diferentes edades, grupos raciales, etnias, clases económicas y situaciones personales estresantes (duelo, enfermedades crónicas, cáncer, etc.) (Yoffe, 2007). Las convicciones religiosas de una persona le ofrecen seguridad y un sentido último de la vida, además de ofrecerle una guía moral para actuar en el mundo (García-Alandete y Pérez-Delgado, 2005). Sin embargo, debido a la gran secularización de la sociedad actual, nos encontramos con lo que se ha venido a denominar como “sociedad postcristiana”, donde la religión se entiende solamente como una parte del ser humano que debe ser reducida al ámbito exclusivamente privado y sin relación con otros ámbitos como la moral o la política (García-Alandete y Pérez-Delgado, 2005). Para Frankl (2001) la pérdida de sentido de la vida sucede principalmente en la juventud, siendo también la etapa donde la relación que se establece con Dios adquiere algunas características particulares, como mayores niveles de indiferencia y de escepticismo hacia instituciones y autoridades, desarrollando creencias individualizadas (Oñate et al., 2018). En la encuesta del CIS de 2014, sobre actitudes en España hacia la participación y el voluntariado, se preguntó a los jóvenes (entre 15 y 29 años) sobre su posición religiosa. Un 52.3% de los encuestados se considera católico (un 9.3% practicante y un 23% no practicante), el 24.4% no creyente o ateo, y el 4.5% agnóstico (Centro de Investigaciones Sociológicas, 2014). Como bien señalan Oñate et al. (2018), las actitudes de los jóvenes hacia estructuras religiosas y su concepción de Dios en esa etapa de desarrollo cognitivo se torna escéptica, aunque esto no disminuye la búsqueda de lo trascendental. Es por eso que, en los últimos años ha aumentado la presencia de creencias espirituales que no se basan en un Dios, tal y como es entendido en la cultura occidental, llamadas espiritualidades. Debido a este cambio de paradigma respecto de las creencias y el gran número de nuevas espiritualidades, el presente trabajo se propone estudiar la relación entre espiritualidad, nivel autopercebido de

ésta, y sentido de la vida, con el objetivo de comprobar si la espiritualidad en general (sin entrar en las diferentes creencias, difíciles de clasificar) se relaciona con el *sentido de la vida*.

Se crea además una variable denominada *prácticas espirituales* que incluye seis variables relacionadas con la práctica religiosa y espiritual: *asistencia a servicios religiosos* (Culto, Eucaristía), *lectura de sagradas escrituras*, *oración personal*, *meditación*, *libros de espiritualidad* y *grupos donde compartir* la espiritualidad y/o religión. El trabajo de Oñate et al. (2018) recoge resultados diversos de investigaciones que midieron estas variables, en adolescentes y jóvenes, encontrándose correlaciones positivas entre asistir a servicios religiosos, frecuencia elevada de oración personal, meditación y lectura de libros de espiritualidad en el sentido de la vida. Sin embargo, no se encontraron diferencias en sentido de la vida según la autodefinición religiosa (Oñate et al., 2018). Estos autores hablan también de la importancia de compartir con los demás normas, creencias y comportamientos que ayuden a generar sentimientos de unidad, por eso se añade la última variable a este estudio denominada *grupos donde compartir*. En el trabajo de Oñate et al. (2018) se estudió la asociación entre prácticas espirituales, a las que denominaron “prácticas religiosas”, extraídas del cuestionario de *Brief Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality*, (BMMRS) (Fetzer Institute y National Institute on Aging Working Group, 2003), y sentido de la vida en jóvenes adultos. Las prácticas estudiadas fueron: oración, meditación, mirar o escuchar programas religiosos en la radio o televisión, leer la Biblia u otro libro sagrado, dar las gracias a Dios antes o después de comer, asistencia a culto o misa, asistencia a otras actividades de iglesia como grupos o reuniones religiosas de canto, oración, evangelización, entre otras. Obtienen una correlación significativa leve entre estas variables y sentido de la vida (Oñate et al., 2018).

La presente investigación pretende explorar la relación entre la religión, la espiritualidad y el sentido de la vida en la muestra seleccionada, con el objetivo de que estos resultados sirvan para posteriores estudios más completos, que abarquen también las nuevas espiritualidades, y las diferencias entre ellas y la religión tradicional en sentido de la vida; además de servir para llevar a la práctica clínica de la Psicología la importancia de la religión y la espiritualidad en jóvenes y adultos jóvenes que expresan vacío existencial y falta de motivación en su vida.

## 3. Objetivos

### 3.1. Objetivo general

Describir las puntuaciones medias en espiritualidad, religión y sentido de la vida (medido con el test *Purpose in Life*, de Crumbaugh y Maholick, 1969) en una muestra de jóvenes y adultos jóvenes, así como ver las posibles relaciones entre espiritualidad y sentido de la vida. Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre sujetos considerados espirituales y sujetos considerados religiosos en sentido de la vida, y comprobar si existen diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones en sentido de la vida de sujetos que profesan una religión y sujetos que no profesan una religión. Por último, ver si existe relación entre realizar prácticas espirituales y sentido de la vida.

### 3.2. Objetivos específicos

Los objetivos de específicos de este trabajo son:

1. Describir las puntuaciones medias de espiritualidad, religión, prácticas espirituales y sentido de la vida de la muestra de jóvenes y adultos jóvenes obtenida.
2. Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre sujetos que se consideran espirituales y sujetos que no se consideran espirituales en *sentido de la vida*, medido con el test *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969).
3. Conocer la relación entre las variables *nivel de espiritualidad* y *sentido de la vida*, medido con el test *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969).
4. Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre sujetos que profesan una religión y sujetos que no profesan una religión en *sentido de la vida*, medido con el test *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969).
5. Conocer la relación entre las variables *prácticas espirituales* y *sentido de la vida*, medido con el test *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969).

## 4. Hipótesis

Las hipótesis planteadas para este trabajo son:

1. Existirán diferencias estadísticamente significativas en sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969), entre sujetos que se consideran espirituales y sujetos que no se consideran espirituales, entendiendo que la media de las puntuaciones en dicho test será mayor en los sujetos espirituales que en los sujetos no espirituales.
2. Existirán una correlación estadísticamente significativa entre el nivel de espiritualidad y las puntuaciones en sentido de la vida, medidas con el test *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969), entendiendo que a mayor espiritualidad mayor sentido de la vida.
3. Existirán diferencias estadísticamente significativas en sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969), entre profesar una religión y no profesar una religión, entendiendo que los sujetos que profesan una religión obtendrán una puntuación media mayor en sentido de la vida que los que no profesan una religión.
4. Existirá una correlación estadísticamente significativa entre la realización de prácticas espirituales y sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969), entendiendo que a mayor realización de prácticas espirituales mayor sentido de la vida.

## 5. Marco metodológico

### 5.1. Participantes

#### 5.1.1. Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión del presente estudio han sido: 1) ser mayor de 20 y menor de 30 años, ambos valores incluidos y 2) firmar el consentimiento informado de esta investigación, dando la conformidad para el uso anónimo de los datos personales.

El criterio de inclusión y exclusión de la edad (de 20 a 30 años) para este trabajo sigue la clasificación de edad de la Organización Mundial de la Salud (OMS), sobre la edad de personas consideradas jóvenes y adultos jóvenes (Organización Mundial de la Salud, 2000).

#### 5.1.2. Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión han sido: 1) ser menor de 20 años y mayor de 30 y 2) no firmar el consentimiento informado de esta investigación, expresando su disconformidad para el uso anónimo de los datos personales.

#### 5.1.3. Descripción de participantes

Los participantes en este estudio han sido una muestra no probabilística (intencional) de 89 sujetos jóvenes y adultos jóvenes, de entre 20 y 30 años, con una media de edad de 25,79 años (DT=2.948). La media de edad de los hombres es de 26 años (DT=2.911) y la media de edad de las mujeres es de 25,67 años (DT=3.048) como muestra la Tabla 1. La Figura 2 muestra la frecuencia de edad de los participantes, siendo el estadístico moda para esta variable 26 años.

**Tabla 1. Distribución de sexo y edad de los participantes**

	Frecuencia	Porcentaje	Media de edad	Desv. típica
Hombre	32	36.0 %	26	2.911
Mujer	57	64.0%	25.67	3.048
Total	89	100%	25.79	2.948

Fuente: elaboración propia

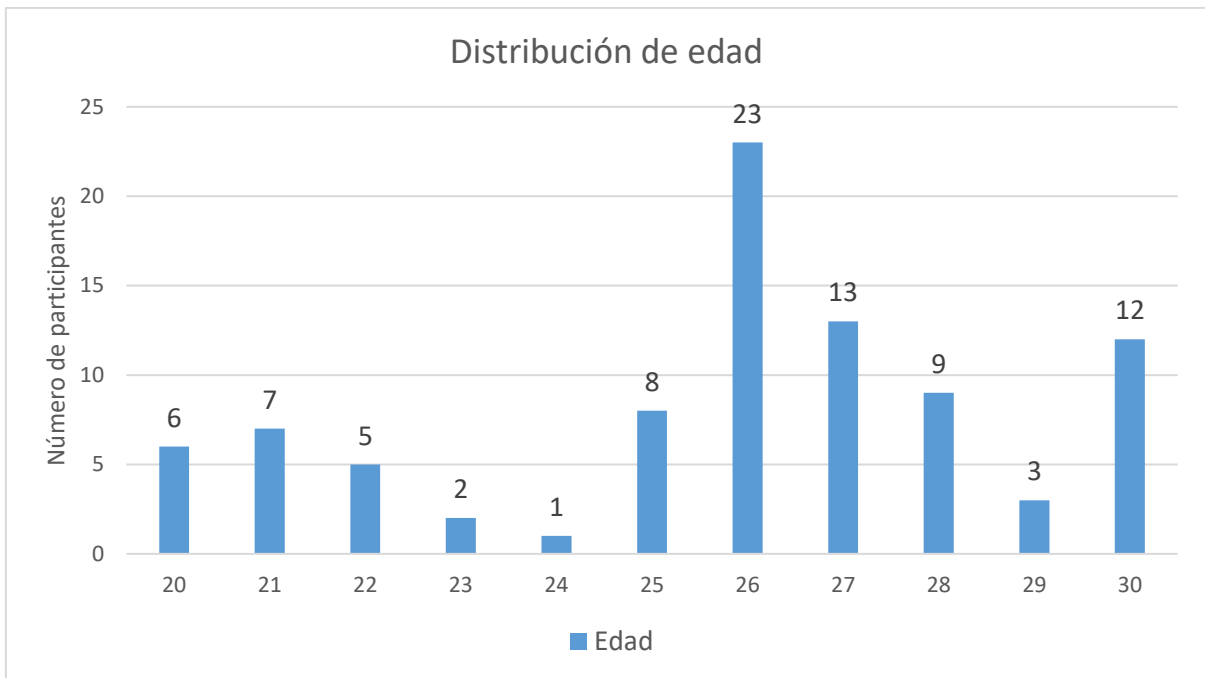


Figura 2. Distribución de edad de los participantes. (Elaboración propia)

De estos participantes 32 son hombres (36%) y 57 mujeres (64%), como muestra la Figura 3.

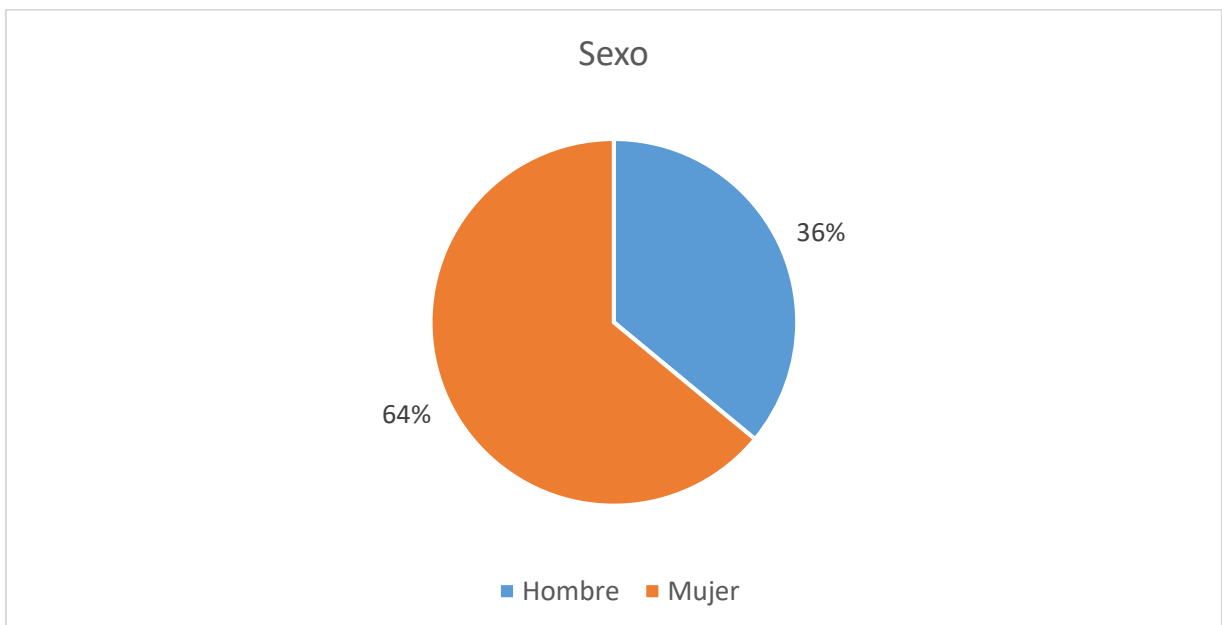


Figura 3. Porcentaje de hombres y mujeres. (Elaboración propia)

El 9% de los encuestados posee un nivel de estudios finalizados de Educación Secundaria obligatoria (E.S.O.), el 19,1% Bachillerato, el 12,4% Formación Profesional o equivalente; el



20,2% posee un Grado universitario y el 39,3% un Máster o Posgrado, como se refleja la Figura 4.

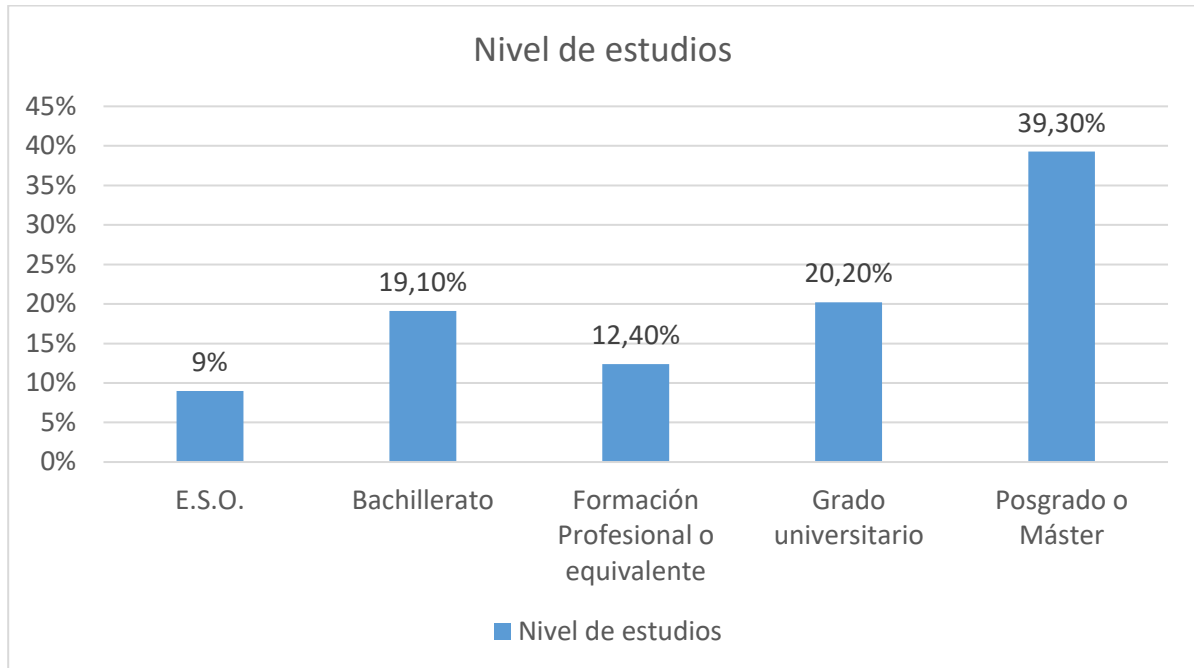


Figura 4. Nivel de estudios finalizado. (Elaboración propia)

El 19,1% de los participantes posee un nivel económico bajo, el 76,4% un nivel medio y el 4,5% un nivel alto, como puede observarse en la Figura 5.

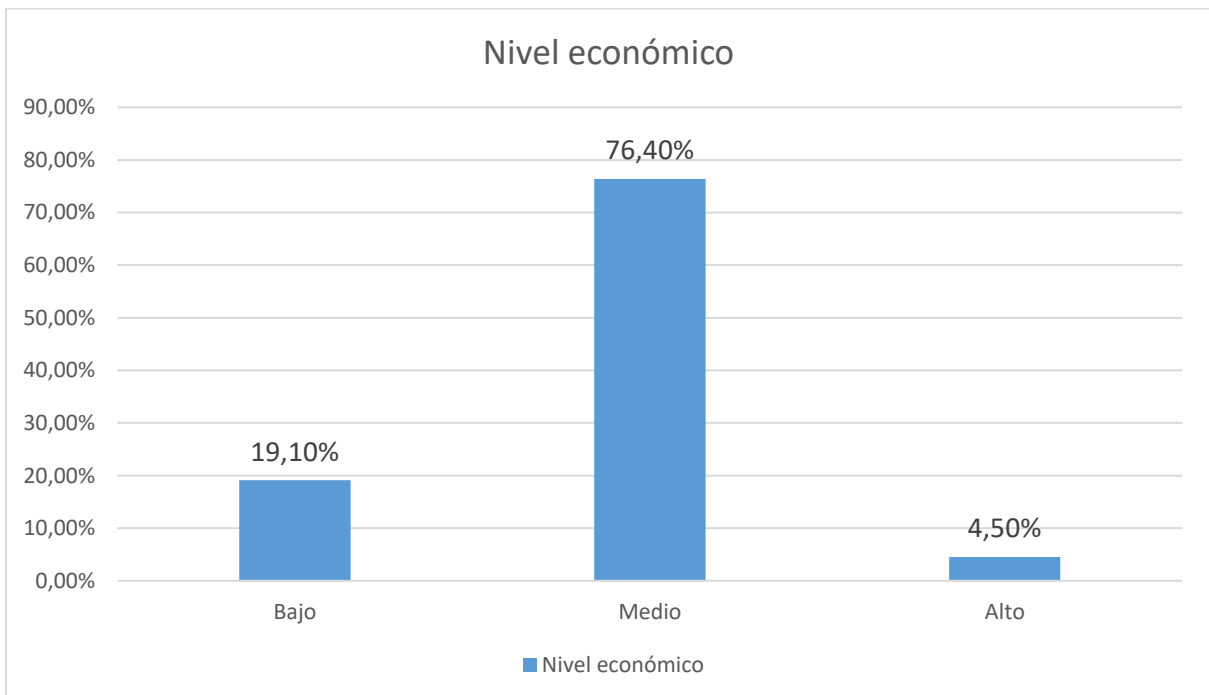


Figura 5. Nivel económico. (Elaboración propia)

El 60,7% de los encuestados (54 personas) se consideran espirituales y el 39,3% (35 personas) se consideran no espirituales (Figura 6).

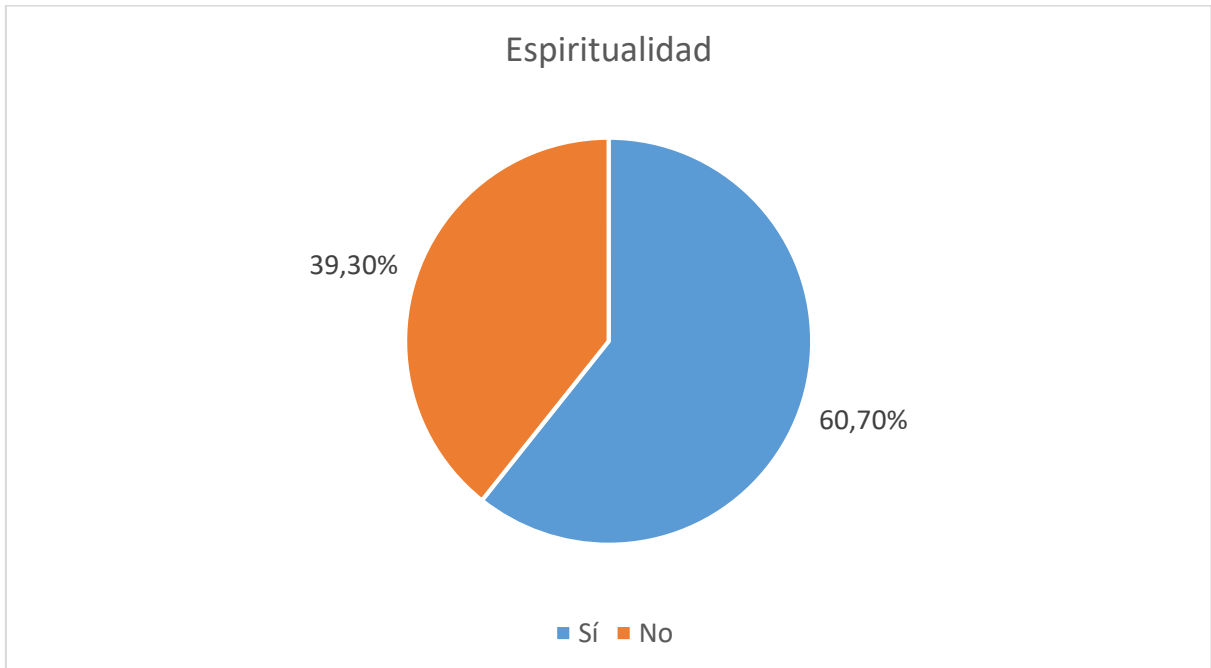
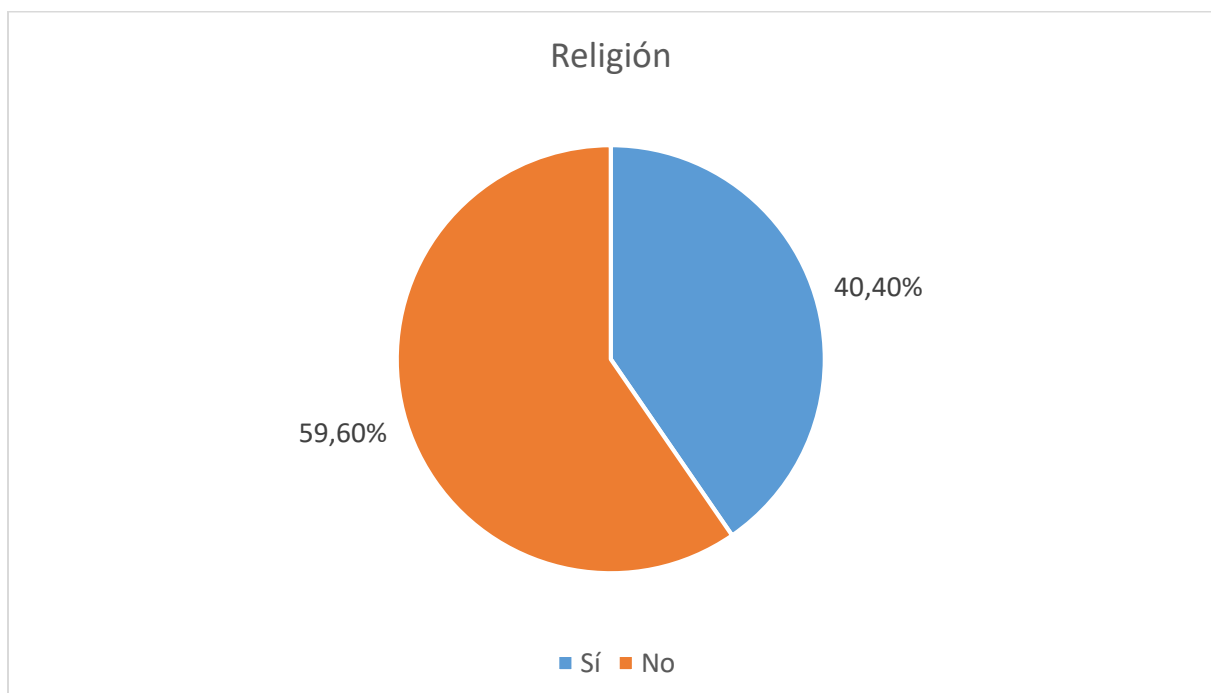
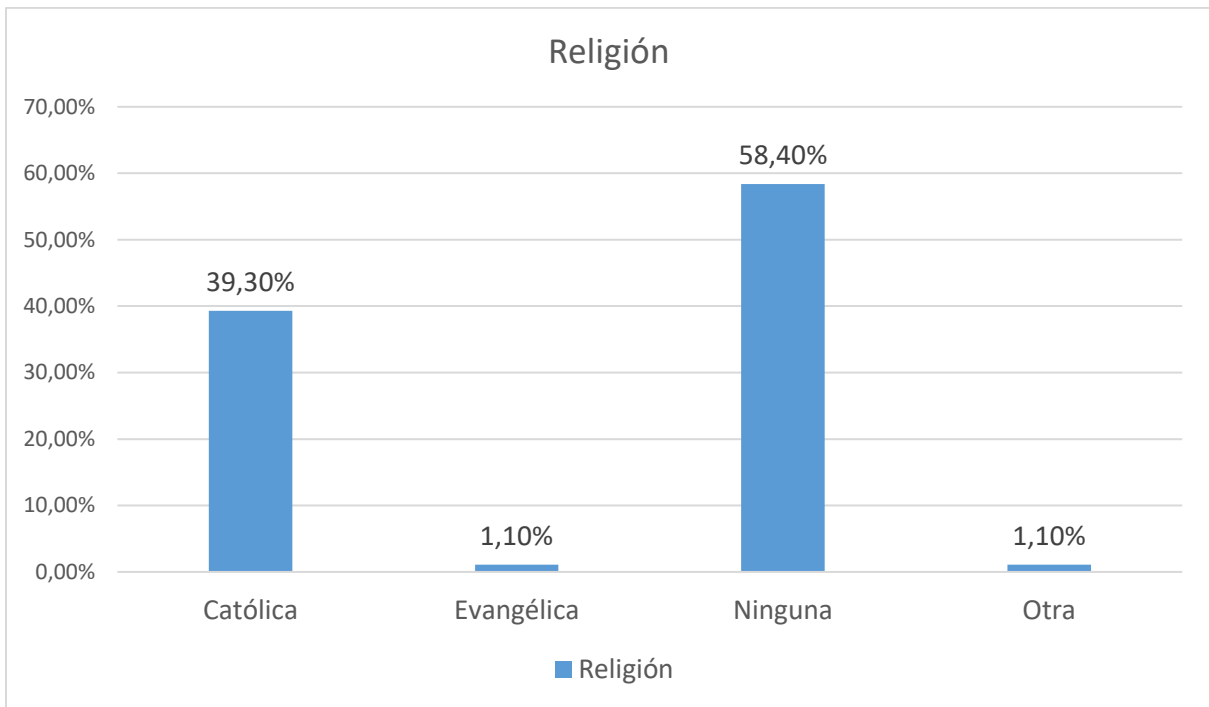


Figura 6. Porcentaje de participantes espirituales y no espirituales. (Elaboración propia)

El 40,4% de los participantes (36 personas) profesan una religión y el 59,6% (53 personas) no profesan una religión (Figura 7). De ellos, 35 se consideran católicos (39,3%), una persona se considera evangélica (1,1%), 52 personas no profesan ninguna religión (58,4%) y una persona profesa otra religión: Dios de Spinoza (1,1%) (Figura 8).



*Figura 7. Porcentaje de personas que profesan o no una religión. (Elaboración propia)**Figura 8. Porcentaje de religiones profesadas. (Elaboración propia)*

## 5.2. Instrumentos

A continuación, se describen los instrumentos utilizados para recoger la información reflejada en este trabajo.

### 5.2.1. Datos sociodemográficos

Se hace uso de una encuesta online a través de la plataforma Google Forms. En esta encuesta (Anexo A) se recogen los siguientes datos sociodemográficos: sexo (hombre o mujer), edad, nivel de estudios finalizados (E.S.O., Bachillerato, Formación Profesional, Grado universitario, Máster o Posgrado universitario) y nivel socioeconómico de su unidad familiar (alto, medio o bajo).

Para medir la espiritualidad, se pregunta en esta encuesta a los participantes si se consideran espirituales (sí o no) y su nivel autopercebido de espiritualidad (con una escala tipo Likert de 0 al 10, donde 0 indica “nada espiritual” y 10 “muy espiritual”). Se pregunta también si practican una religión (sí o no) y cuál (católica, evangélica, musulmana, budista u otra). Para esta investigación se crea una variable que se denomina *prácticas espirituales* en la que se pregunta a los sujetos por seis prácticas relacionadas con la espiritualidad y la frecuencia con

la que las realizan. Estas prácticas son: asistencia a servicios religiosos, lectura de escrituras sagradas, oración personal, meditación, lectura de libros de espiritualidad y asistencia a un grupo donde compartan su espiritualidad. Las posibles opciones de frecuencia de realización son: nunca, casi nunca, ocasionalmente, casi siempre, siempre. Posteriormente estos datos se analizarán cualitativamente, para conocer la frecuencia de cada una de ellas, y cuantitativamente, para conocer la puntuación total de la variable *prácticas espirituales*. Se le asigna a cada frecuencia un número, del 1 al 6, siendo 6 puntos el mínimo posible en la suma de todas las variables y 30 puntos el máximo.

### 5.2.2. Sentido de la vida

Se utilizará la parte A del test *Purpose in Life* (Sentido de la vida, PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969), en su versión validada para población española (Noblejas de la Flor, 2002) para medir el sentido de la vida según los planteamientos de la Logoterapia (Frankl, 2015). Esta escala está compuesta por 20 ítems y su puntuación final se obtiene de la suma de los ítems de una escala tipo Likert (de uno a siete para cada ítem), siendo el mínimo 20 y el máximo 140 puntos. Una puntuación menor de 90 indica falta de sentido de la vida, es decir, vacío existencial; entre 90 y 105 implica indefinición en el sentido de la vida; y, por último, las superiores a 105 indican logro de sentido (Noblejas de la Flor, 2002). Según Noblejas de la Flor (2002), el análisis factorial de este test permite distinguir cuatro factores, que explican el 54% de la varianza de los valores: “percepción del sentido”, “experiencia de sentido”, “metas y tareas” y “dialéctica destino/libertad”. El primer factor, “percepción del sentido”, hace referencia a la valoración de la vida en general, así como los motivos y razones para vivir. Este factor explica el 35,9% de la varianza de los factores y lo componen los ítems 4, 6, 9, 10, 11, 12, 16, 17 y 20. El segundo factor, “experiencia del sentido”, mide la percepción de la persona de su propia vida y de la vida en general como plena y está formado por los ítems 1, 2, 5, 9, 17, 19 y 20. El tercer factor, “metas y tareas”, se refiere a las acciones concretas en la vida y a la responsabilidad percibida hacia estas acciones. Los ítems que incluye este factor son el 3, 7, 8, 13, 17, 19 y 20. Por último, el cuarto factor, “dialéctica destino/libertad”, se refiere al enfrentamiento entre ambos conceptos y a la forma de afrontar la muerte como un hecho incontrolable, impredecible e inevitable. Los ítems que incluye este factor son 14, 15 y 18 (Gallego-Pérez, García-Alandete y Pérez-Delgado, 2007). En el presente trabajo no se

estudiarán los mencionados factores, solo la puntuación global del test y la agrupación según la clasificación de Noblejas de la Flor (2002) para su correcta interpretación.

Este test alcanza un alto coeficiente de fiabilidad (0.84 de alfa de Cronbach) en su versión original y para población española, baremado por Noblejas de la Flor (2002), tiene una alta consistencia interna, presentando un alfa de Cronbach de 0.88 (Gallego-Pérez, García-Alandete y Pérez-Delgado, 2007). La consistencia interna del test para la muestra del presente trabajo alcanza un alfa de Cronbach de 0.895.

### 5.3. Procedimiento

El procedimiento seguido para la realización del presente estudio ha tenido una duración de 4 meses, de septiembre de 2020 a enero de 2021. Primero se redactó la propuesta para el Trabajo Final de Máster que fue entregada al tutor, y esta a su vez fue remitida a la Comisión de TFM de la UNIR. Se redactó y entregó el formulario de memoria del TFE, el compromiso de confidencialidad (Anexo B) y el consentimiento informado de los participantes (Anexo C). Una vez recibida la valoración positiva del trabajo por parte de la Comisión Ética de Investigaciones Científicas de la Facultad de Salud de la UNIR (Anexo D), comenzó la recogida de datos de los participantes a través de la encuesta online de Google Forms diseñada para este trabajo. El cuestionario se hizo llegar a los participantes a través de un enlace al mismo enviado por redes sociales y aplicaciones de mensajería móvil. En el consentimiento informado, previo a la realización de esta encuesta, se indica un correo electrónico al que se puede contactar si se tiene alguna duda respecto a los datos recogidos o a las preguntas planteadas. Se recogieron datos de 93 sujetos, de los cuales 4 fueron descartados por no cumplir los criterios de inclusión de edad, quedando finalmente 89 sujetos válidos para el presente estudio. Los datos recogidos fueron plasmados en una hoja de Excel para codificar los datos y posteriormente se trasladaron al programa estadístico SPSS (versión 25) para realizar los cálculos estadísticos necesarios para este trabajo.

### 5.4. Análisis de datos

Para el análisis de datos de este trabajo se han utilizado los estadísticos descriptivos frecuencia, media, desviación típica y porcentaje. También se hace uso de las tablas de contingencia, o tablas cruzadas, para relacionar variables nominales y ordinales, utilizando el estadístico Chi cuadrado. Se utiliza la prueba Kolmogórov-Smirnov para comprobar si las

variables cuantitativas siguen una distribución normal. Para la comparación se utiliza el estadístico t de Student y para las correlaciones coeficiente de correlación Rho de Spearman, puesto que las variables a correlacionar no siguen una distribución normal.

## 6. Resultados

### 6.1. Puntuaciones medias de espiritualidad, religión, sentido de la vida y prácticas espirituales

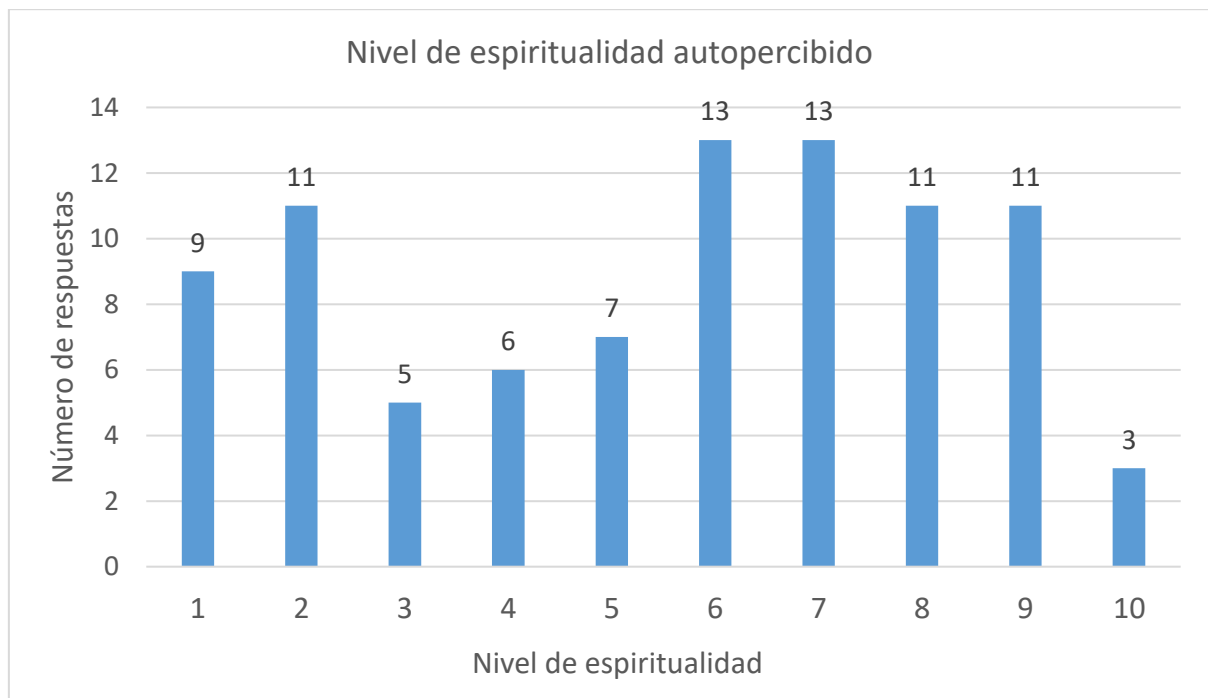
La variable nivel de espiritualidad se mide a través de una escala Likert del 1 al 10. La media de las puntuaciones de nivel de espiritualidad para esta muestra es de 5.52 puntos (DT=2.74), siendo el mínimo 1 punto y el máximo 10 puntos y el estadístico moda 6 y 7 (Tabla 2).

**Tabla 2. Media y desviación típica de nivel de espiritualidad en los participantes**

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo	Moda
Nivel de espiritualidad	89	5.52	2.74	1	10	6 y 7

Fuente: elaboración propia

La distribución de las puntuaciones de la variable *nivel de espiritualidad* se refleja en la Figura 9.



*Figura 9. Nivel de espiritualidad autopercibido de los sujetos. (Elaboración propia)*

La puntuación media de los participantes al test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969), que mide sentido de la vida, es de 101.85 puntos (DT=16.30), con una

puntuación mínima de 51 puntos y máxima de 133 puntos, y un estadístico moda de 99 puntos (Tabla 3).

**Tabla 3. Media y desviación típica de las puntuaciones en el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) de sujetos espirituales y no espirituales**

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo	Moda
Puntuaciones en el test <i>Purpose in Life</i>	89	101.85	16.30	51	133	99

Fuente: elaboración propia

En la Figura 10 quedan reflejadas las respuestas de los participantes al test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969).

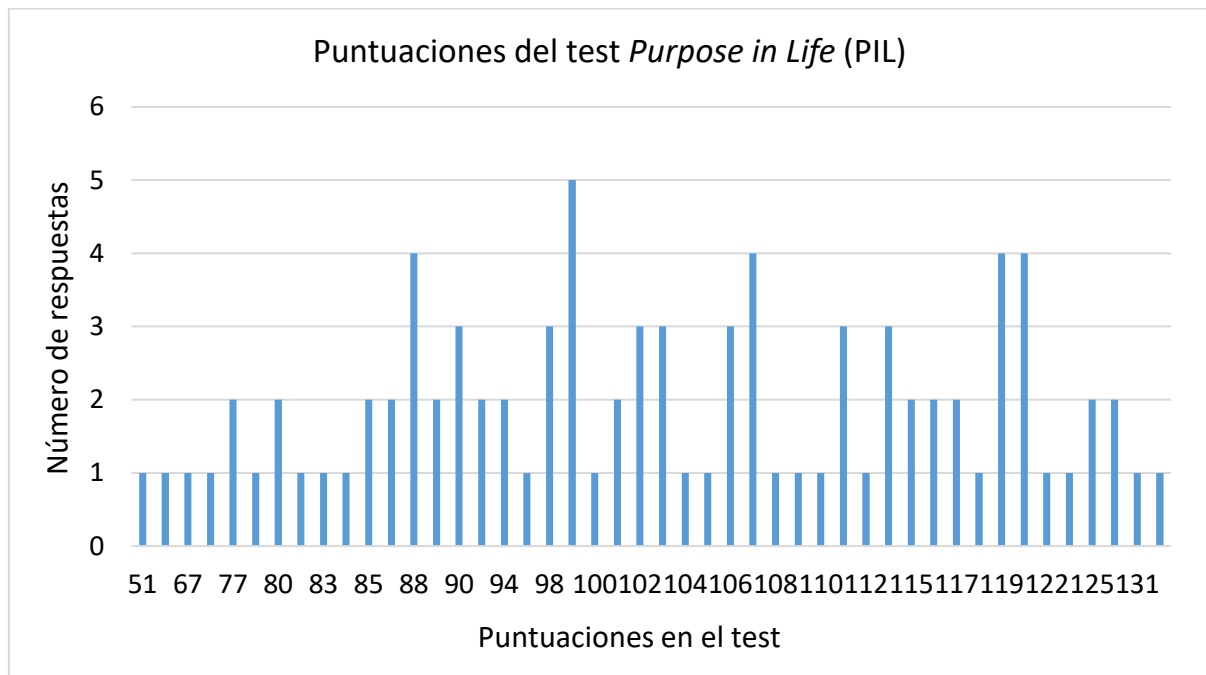


Figura 10. Puntuaciones totales en el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969). (Elaboración propia)

Para la posterior interpretación de estos datos, se agrupan las respuestas del test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) según la clasificación de Noblejas de la Flor (2002): puntuaciones por debajo de 90 puntos indican falta de sentido de la vida, entre 90 y 105 (ambas puntuaciones incluidas) indican indefinición de sentido de la vida, y mayores de 105 logro de sentido de la vida. En la Figura 11 queda reflejada esta clasificación y las puntuaciones de la totalidad de los sujetos.



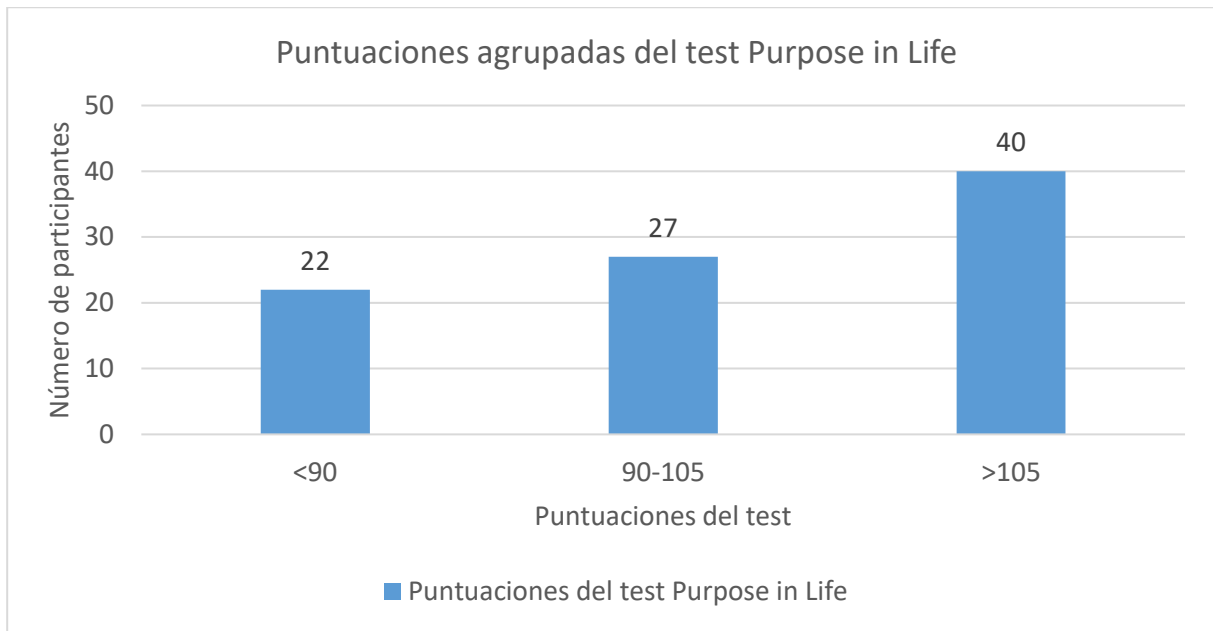


Figura 11. Puntuaciones agrupadas del test Purpose in Life (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969). (Elaboración propia)

Se distingue entre sujetos espirituales y no espirituales para analizar sus puntuaciones en sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969). Los sujetos espirituales (54 personas) obtienen una media de 102.93 puntos (DT=16.63) y los sujetos no espirituales (35 personas) obtienen una media de 100.20 puntos (DT=15.87) en el test (Tabla 4).

Tabla 4. Media y desviación típica de las puntuaciones en el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) de sujetos espirituales y no espirituales

	Espiritualidad	N	Media	Desviación típica
Puntuaciones test	Sí	54	102.93	16.63
<i>Purpose in Life</i> (PIL)	No	35	100.20	15.87

Fuente: elaboración propia

En la Figura 12 se reflejan las puntuaciones de los sujetos espirituales y no espirituales al test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969).

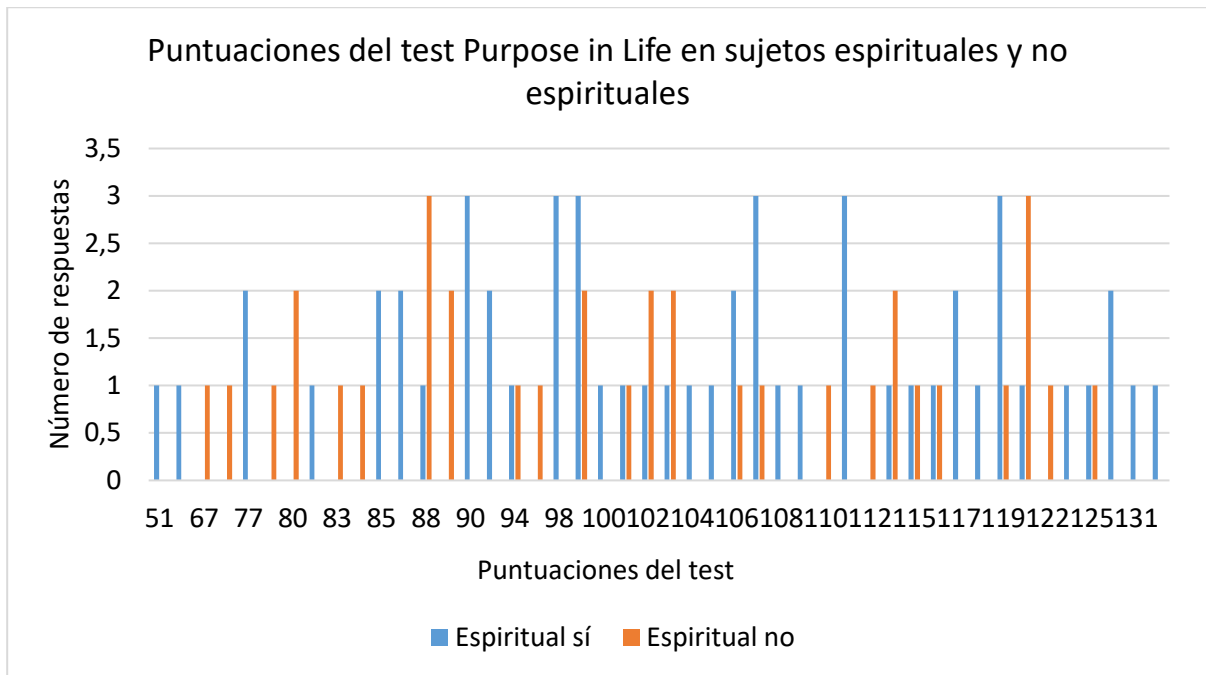
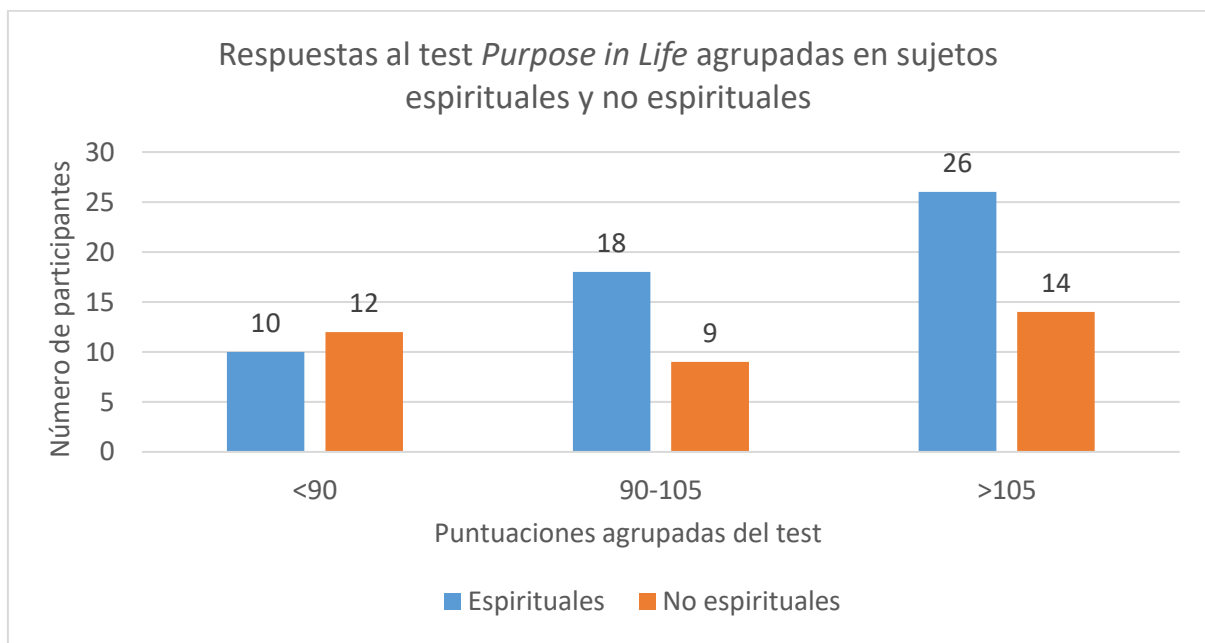


Figura 12. Respuestas al test Purpose in Life (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) de sujetos espirituales y no espirituales. (Elaboración propia)

La Figura 13 muestra estas puntuaciones, agrupadas según la clasificación de Noblejas de la Flor (2002), donde las puntuaciones menores de 90 puntos indican falta de sentido de la vida, entre 90 y 105 puntos indefinición de sentido de la vida, y mayores de 105 logro de sentido.



**Figura 13. Puntuaciones agrupadas de sujetos espirituales y no espirituales en el test *Purpose in Life (PIL)* (Crumbaugh y Maholick, 1969). (Elaboración propia)**

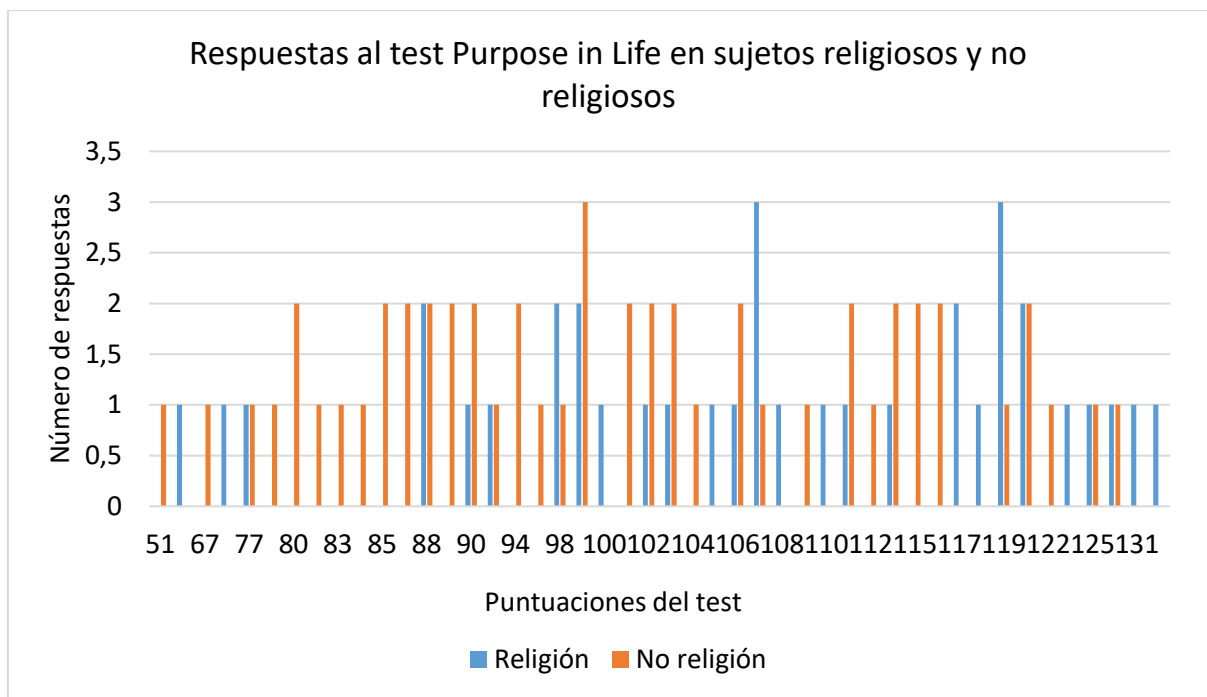
La media de las puntuaciones en el test *Purpose in Life (PIL)* (Crumbaugh y Maholick, 1969) de los sujetos que profesan una religión es de 106.39 (DT=16.37) y de los sujetos que no profesan una religión es de 98.77 (DT=15.67) (Tabla 5).

**Tabla 5. Media y desviación típica de las puntuaciones el test *Purpose in Life (PIL)* (Crumbaugh y Maholick, 1969) de sujetos que profesan y no profesan una religión**

	Religión	N	Media	Desviación típica
Puntuaciones test	Sí	36	106.39	16.37
<i>Purpose in Life</i>	No	53	98.77	15.67

Fuente: elaboración propia

En la Figura 14 se observan las respuestas al test *Purpose in Life (PIL)* (Crumbaugh y Maholick, 1969) de las personas que profesan y que no profesan una religión, y en la Figura 15 estas mismas respuestas agrupadas según la clasificación de Noblejas de la Flor (2002).



**Figura 14. Puntuaciones en el test *Purpose in Life (PIL)* (Crumbaugh y Maholick, 1969) de personas que profesan y que no profesan una religión. (Elaboración propia)**

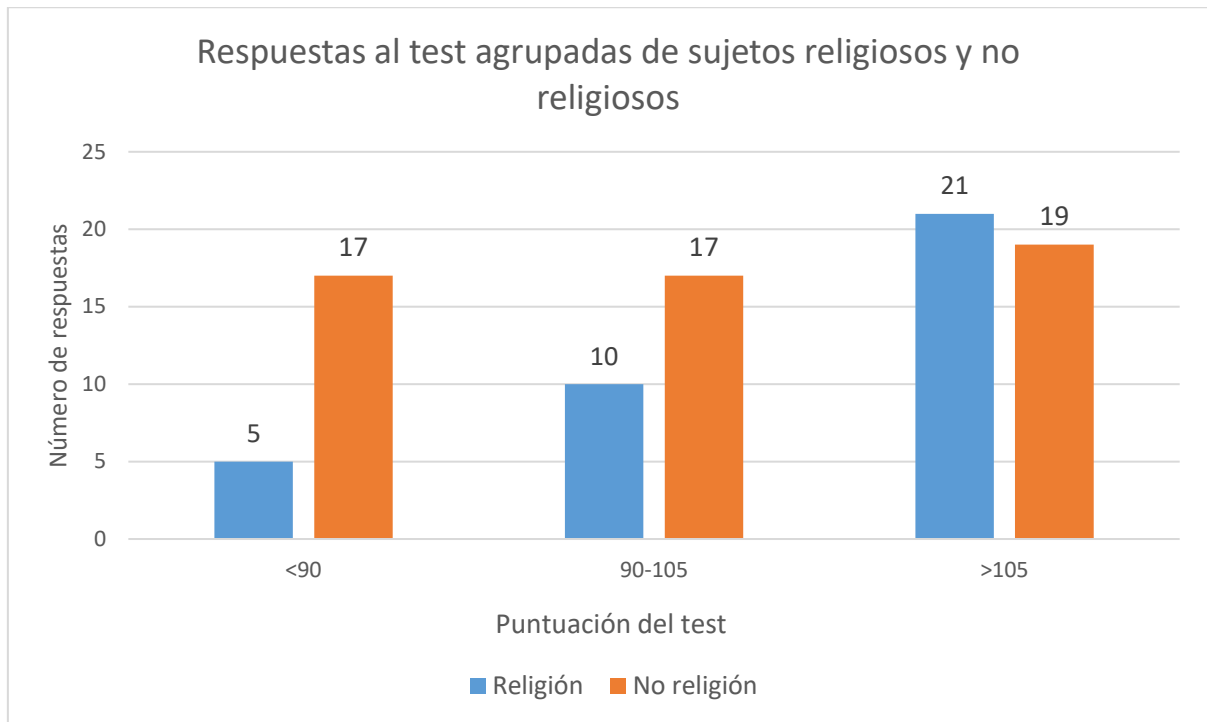


Figura 15. Puntuaciones agrupadas de sujetos que profesan una religión y que no profesan una religión en el test *Purpose in Life (PIL)* (Crumbaugh y Maholick, 1969). (Elaboración propia)

Para este estudio se ha creado una variable denominada *prácticas espirituales* que está formada por la suma de las puntuaciones de las siguientes seis variables: asistencia a servicios religiosos, lectura de sagradas escrituras, oración personal, meditación, libros de espiritualidad y grupos donde compartir. La media de esta variable, que incluye las seis prácticas espirituales anteriormente mencionadas, es de 11.61 (DT=5.99), con una puntuación mínima de 6 y una máxima de 30 (Tabla 6).

Tabla 6. Media y desviación típica de las puntuaciones en el test *Purpose in Life (PIL)* (Crumbaugh y Maholick, 1969) de sujetos espirituales y no espirituales

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Prácticas espirituales	89	11.61	5.99	6	30

Fuente: elaboración propia

En la Figura 16 queda reflejada la frecuencia de realización de la suma de todas las prácticas espirituales.

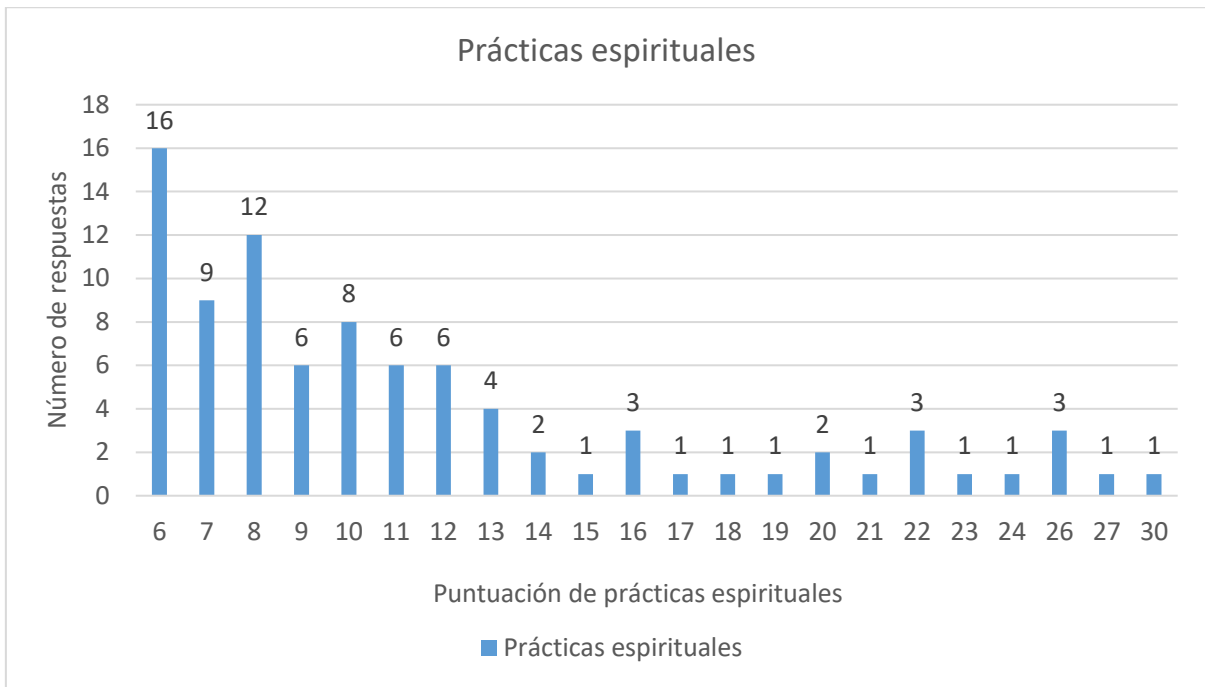


Figura 16. Frecuencia de prácticas espirituales. (Elaboración propia)

En el análisis de esta variable, se obtiene también la frecuencia de realización de cada una de las variables (nunca, casi nunca, ocasionalmente, casi siempre y siempre) (Figura 17)

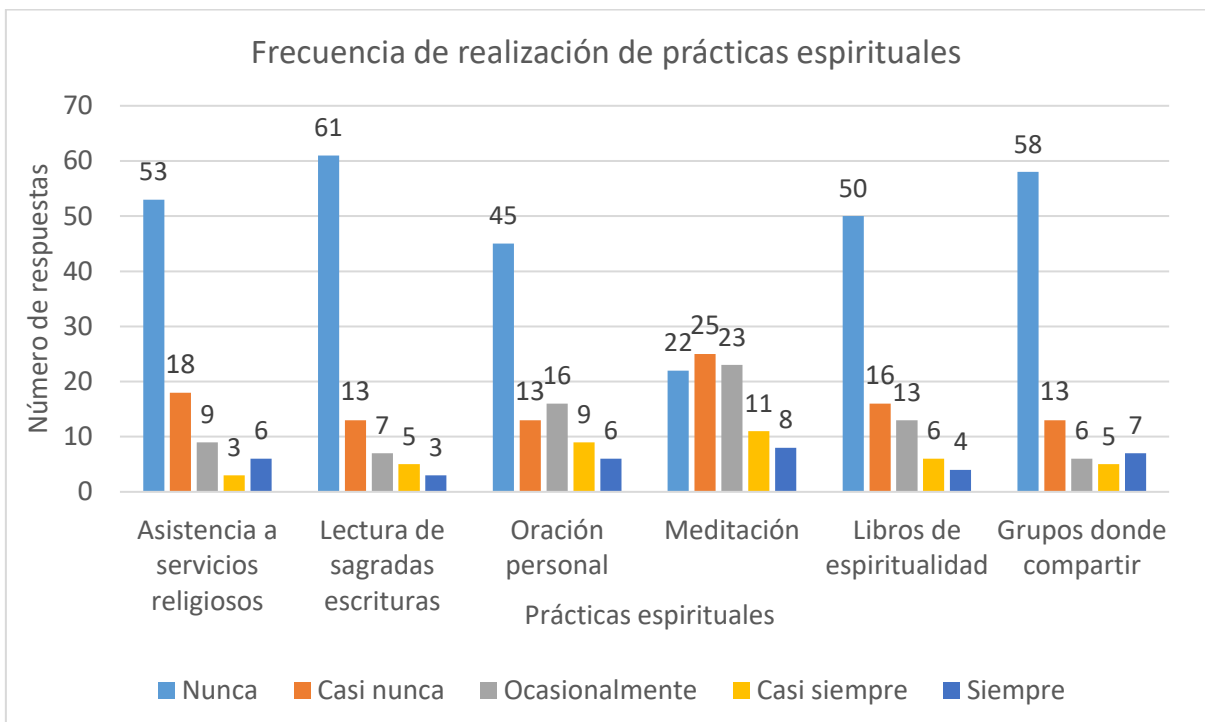


Figura 17. Frecuencia de realización de prácticas espirituales. (Elaboración propia)

La Figura 18 refleja la frecuencia realización de cada una de estas prácticas espirituales en sujetos espirituales y la Figura 19 en sujetos no espirituales.

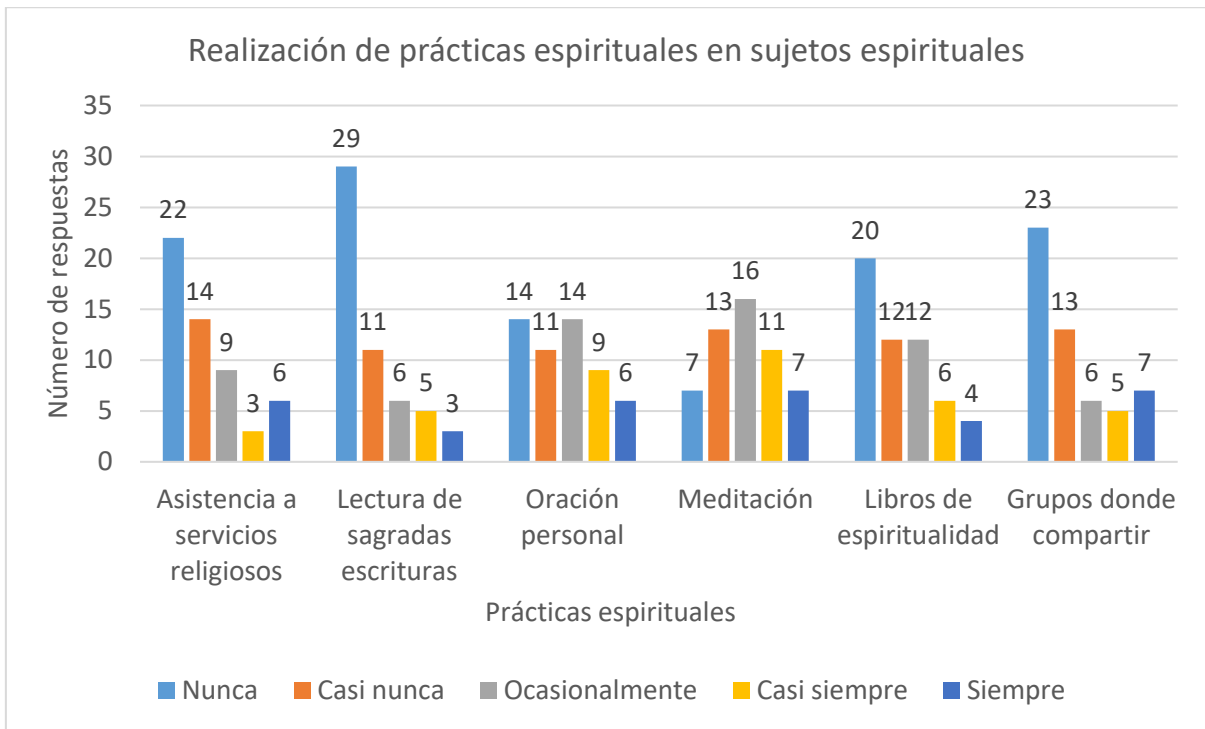


Figura 18. Frecuencia de realización de prácticas espirituales en sujetos espirituales.

(Elaboración propia)

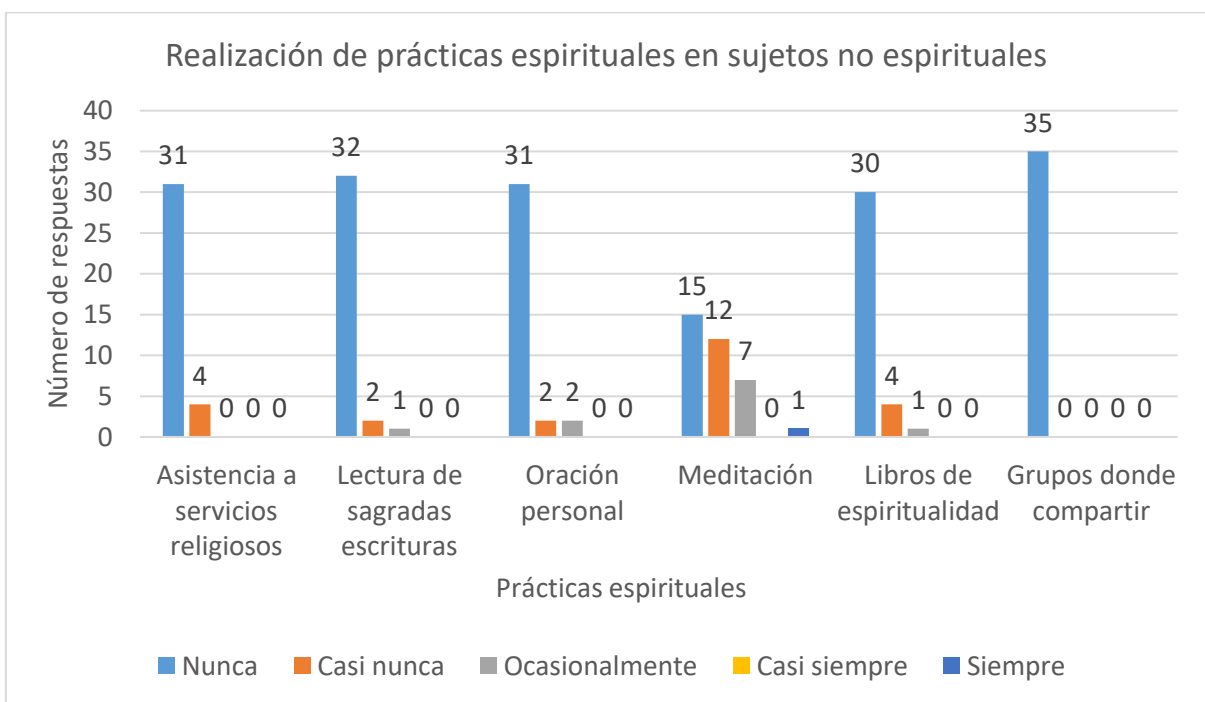


Figura 19. Frecuencia de realización de prácticas espirituales en sujetos no espirituales.

(Elaboración propia)

De igual modo, se realiza esta distinción en la realización de estas prácticas espirituales en sujetos que profesan una religión (Figura 20) y sujetos que no profesan una religión (Figura 21).

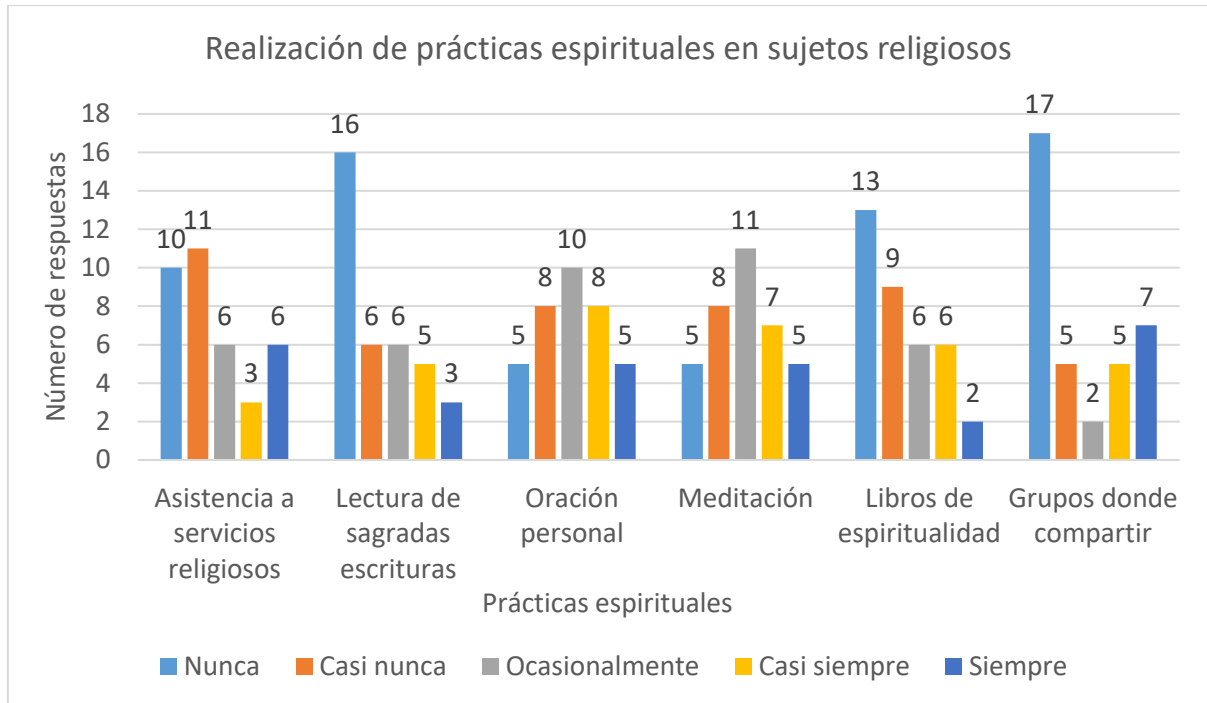


Figura 20. Frecuencia de realización de prácticas espirituales en sujetos que profesan una religión. (Elaboración propia)

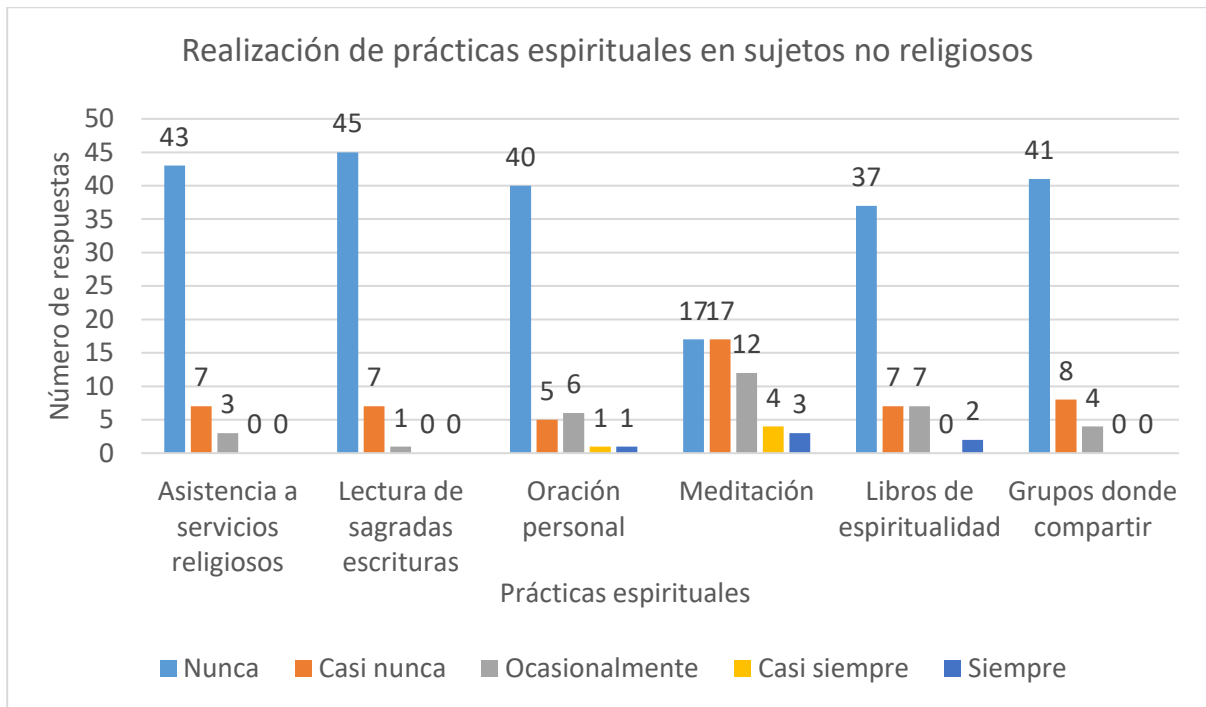


Figura 21. Frecuencia de realización de prácticas espirituales en sujetos que no profesan una religión. (Elaboración propia)

## 6.2. Análisis de la Normalidad

Se utiliza la prueba de Kolmogórov-Smirnov para comprobar que la variable cuantitativa *nivel de espiritualidad* se distribuye según una distribución normal (Tabla 7). Se obtiene una significación bilateral de  $p=.000$ , por lo que esta variable no se distribuye según la curva normal.

Tabla 7. Prueba Kolmogórov-Smirnov de la variable nivel de espiritualidad

	Estadístico	Sig.
Nivel de espiritualidad	.143	.000

Fuente: elaboración propia

Para comprobar si la variable *sentido de la vida*, medida con el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969), se distribuye siguiendo una distribución normal se utiliza la prueba Kolmogórov-Smirnov (Tabla 8). Se obtiene una significación bilateral de  $p=.200$ , lo que confirma que sí sigue la distribución normal.

Tabla 8. Prueba Kolmogórov-Smirnov de la variable sentido de la vida



	Estadístico	Sig.
Sentido de la vida	.069	.200

Fuente: elaboración propia

Se realiza la prueba de Kolmogórov-Smirnov para comprobar si la variable *prácticas espirituales* sigue una distribución normal. Se obtiene una significación de  $p=.000$ , lo que indica que esta variable no se distribuye según una distribución normal (Tabla 9).

**Tabla 9. Prueba Kolmogórov-Smirnov de la variable prácticas espirituales**

	Estadístico	Sig.
Prácticas espirituales	.182	.000

Fuente: elaboración propia

### 6.3. Análisis de la diferencia entre sujetos espirituales y no espirituales en sentido de la vida

Se utiliza la prueba t de Student de comparación de medias para muestras independientes con el objetivo de comprobar la primera hipótesis planteada de que existen diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones en sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969), entre sujetos espirituales y no espirituales, siendo los sujetos espirituales los que consiguen mayores puntuaciones en este test que los sujetos no espirituales. Se asume la igualdad de varianzas con la prueba de Levene, puesto que  $p=.916$ , y se obtiene un estadístico  $t=.77$  (87 gl) con  $p=.444$  (Tabla 10).

**Tabla 10. Estadístico t de Student de las variables espiritualidad y sentido de la vida**

	Prueba de Levene para igualdad de varianzas	t	gl	Sig.
Prácticas espirituales	.916	.77	87	.444

Fuente: elaboración propia

#### 6.4. Correlaciones entre las variables nivel de espiritualidad y sentido de la vida

Para comprobar la hipótesis de que existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de espiritualidad y el sentido de la vida, planteando que a mayor nivel de espiritualidad mayor sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969), se utiliza el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Se obtiene una significación bilateral de  $p=.134$ , con una fuerza de asociación de  $r_s=.160$  (Tabla 11).

**Tabla 11. Coeficiente de correlación Rho de Spearman entre nivel de espiritualidad y sentido de la vida**

		Fuerza de asociación	Sig.
Coeficiente de correlación de Spearman	Nivel de espiritualidad y sentido de la vida	.160	.134

Fuente: elaboración propia

#### 6.5. Análisis de las diferencias entre sentido de la vida en sujetos religiosos y no religiosos

Para comprobar la hipótesis de que los sujetos que profesan una religión obtendrán puntuaciones mayores en sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969), que los que no profesan una religión, se realiza una prueba t de Student de comparación de medias para muestras independientes. Se asume igualdad de varianzas con la prueba de Levene ( $p=.975$ ) y se obtiene un estadístico  $t=2.21$ , con 87 gl, y  $p=.030$  (Tabla 12).

**Tabla 12. Estadístico t de Student de las variables religión y sentido de la vida**

	Prueba de Levene para igualdad de varianzas	t	gl	Sig.
Prácticas espirituales	.975	2.21	87	.030

Fuente: elaboración propia

## 6.6. Relación entre prácticas espirituales, espiritualidad y religión

Se realiza una tabla cruzada para conocer la frecuencia de realización y la relación de cada una de las prácticas espirituales en sujetos que se consideran espirituales y no espirituales. Esta tabla cruzada arroja una correlación a través del estadístico Chi cuadrado para cada una de las seis variables y la variable *espiritualidad*, recogida en la Tabla 13.

**Tabla 13. Chi cuadrado entre las variables prácticas espirituales y espiritualidad**

	Chi cuadrado	gl	Significación bilateral
Asistencia a servicios religiosos	22.03	4	.000
Lectura de sagradas escrituras	14.56	4	.006
Oración personal	34.15	4	.000
Meditación	18.77	4	.000
Libros de espiritualidad	22.27	4	.000
Grupos donde compartir	38.83	4	.000

Fuente: elaboración propia

De la misma manera, se realiza una tabla cruzada para conocer la relación entre la variable religión y la variable *prácticas espirituales* a través del estadístico Chi cuadrado (Tabla 14).

**Tabla 14. Chi cuadrado entre las variables prácticas espirituales y religión**

	Chi cuadrado	gl	Significación bilateral
Asistencia a servicios religiosos	29.26	4	.000
Lectura de sagradas escrituras	23.03	4	.000
Oración personal	35.06	4	.000
Meditación	8.20	4	.085

Libros de espiritualidad	15.15	4	.004
Grupos donde compartir	20.80	4	.000

---

Fuente: elaboración propia

### 6.7. Correlación entre prácticas espirituales y sentido de la vida

Por último, para comprobar la hipótesis de que existe relación entre realizar prácticas espirituales y sentido de la vida, se utiliza el estadístico de correlación Rho de Spearman puesto que, según la prueba Kolmogórov-Smirnov esta variable es no paramétrica, y se obtiene un valor de  $p=.081$  y una fuerza de asociación de  $rs=.186$  (Tabla 15).

**Tabla 15. Coeficiente de correlación Rho de Spearman de las variables prácticas espirituales y sentido de la vida**

		Fuerza de asociación	Sig.
Coeficiente de correlación Rho de Spearman	Prácticas espirituales y sentido de la vida	.186	.081

Fuente: elaboración propia

## 7. Discusión

### 7.1. Objetivos

Los objetivos del presente estudio han sido describir las puntuaciones medias de las variables espiritualidad, religión, prácticas espirituales y sentido de la vida en una muestra de 89 sujetos de jóvenes y adultos jóvenes. Además, se analiza si existen diferencias estadísticamente significativas entre sujetos espirituales y no espirituales en sentido de la vida, así como entre sujetos que profesan una religión y que no profesan una religión, en sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969). Se analiza también la relación entre las variables nivel de espiritualidad y sentido de la vida, y entre prácticas espirituales y sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969).

### 7.2. Resultados

El nivel de espiritualidad se mide con una escala tipo Likert de nivel autopercebido de espiritualidad (del 1 al 10). En esta muestra, el nivel es de 5.52 puntos, de un mínimo de 1 punto y un máximo de 10 puntos, con una desviación típica de 2.74 puntos (Tabla 2), por lo que los sujetos se sitúan en un punto medio en nivel de espiritualidad.

El test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969), que mide el constructo *sentido de la vida* según los planteamientos de la Logoterapia de Viktor Frankl (1999), permite como puntuación mínima 20 puntos y como máxima 140 puntos. La puntuación media de los participantes de este estudio ha sido de 101.85 puntos, arrojando puntuaciones mínimas de 51 puntos y máximas de 133 puntos, con una desviación típica de 16.30 puntos y un estadístico moda de 99 puntos (Tabla 3). Estos resultados indican un nivel alto de sentido de la vida en los sujetos de esta muestra. Una vez agrupados los resultados en el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) de todos los participantes, según la clasificación de Noblejas de la Flor (2002) (Figura 10), se observa que el 24.72% (22 sujetos) obtiene una puntuación menor de 90 puntos, el 30.34% (27 sujetos) puntuaciones entre 90 y 105 puntos, y el 44.94% (40 sujetos) puntuaciones mayores de 105 puntos. Esto es, que cerca de la mitad de las personas de la muestra obtienen logro de sentido de la vida (44.94%), seguido de las personas que obtienen indefinición en sentido de la vida (30.34%) y solo un 24.72% obtienen falta de

sentido de la vida o vacío existencial, según los planteamientos de Viktor Frankl (1999) en su Logoterapia.

Los sujetos que se consideran espirituales (54 personas) obtienen una media en el test de 102.93 puntos, con una desviación típica de 16.63 y los que se consideran no espirituales (35 personas) obtienen una puntuación media de 100.20 puntos, con una desviación típica de 15.87 (Tabla 4). En la Figura 12 se observan las puntuaciones de los sujetos espirituales y no espirituales al test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) agrupadas según la clasificación de Noblejas de la Flor (2002). De los sujetos espirituales, el 18.52% (10 personas) puntúa por debajo de 90 puntos, lo que indica falta de sentido de la vida o vacío existencial, el 33.33% (18 personas) puntúa entre 90 y 105, es decir, indefinición en sentido de la vida, y el 48.15% (26 personas) consiguen logro en sentido de la vida. Respecto a las personas no espirituales, el 34.29% (12 personas) puntúa por debajo de 90 (falta de sentido de la vida), el 25.71% (9 personas) puntúa entre 90 y 105 (indefinición en sentido de la vida) y el 40% (14 personas) puntúa más de 105 puntos (logro de sentido de la vida). Se observa, aunque no haya diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, que según esta clasificación los sujetos que se consideran espirituales puntúan más en indefinición de sentido de la vida (entre 90 y 105 puntos) y en logro de sentido de la vida (más de 105 puntos) que los sujetos no espirituales. Además, los sujetos no espirituales puntúan más alto en falta de sentido de la vida o vacío existencia (menos de 90 puntos) que los sujetos espirituales.

Los sujetos que profesan una religión (36 personas) obtienen en el test una puntuación media de 106.39 puntos, con una desviación típica de 16.37 puntos y los sujetos que no profesan una religión (53 personas) obtienen una puntuación media de 98.77 puntos, con una desviación típica de 15.67 (Tabla 5). Agrupándose las puntuaciones de estos sujetos según la clasificación de Noblejas de la Flor (2002) (Figura 14), se obtiene que de las personas que profesan una religión (36 sujetos), el 13.89% (5 personas) puntúa por debajo de 90 puntos (falta de sentido de la vida o vacío existencial), el 27.78% (10 personas) entre 90 y 105 puntos (indefinición de sentido de la vida) y el 58.33% (21 personas) obtiene más de 105 puntos. Respecto a las personas que no profesan una religión, el 32.075% (17 personas) obtiene una puntuación menor de 90 puntos, el mismo porcentaje (17 personas) obtiene puntuaciones entre 90 y 105, y el 35.85% (19 personas) puntúa más de 105 puntos. Se observa que las personas que profesan una religión obtienen más puntuaciones mayores de 105 puntos (logro de sentido de la vida) que los que no profesan una religión, así como menos puntuaciones en

indefinición en sentido de la vida (entre 90 y 105 puntos) y en vacío existencial (más de 90 puntos) que los que no profesan una religión.

Para el presente estudio se crea la variable *prácticas espirituales* que incluye seis variables: asistencia a servicios religiosos, lectura de sagradas escrituras, oración personal, meditación, libros de espiritualidad y grupos donde compartir. Se realiza la suma de todas las puntuaciones de estas seis variables para conocer la frecuencia de realización total de estas prácticas, que permite un mínimo de 6 puntos y un máximo de 30 puntos. Se obtiene una puntuación media en esta muestra de 11.61 puntos, con una desviación típica de 5.99 puntos. Posteriormente, se analiza la frecuencia de realización de cada una de las variables que engloba la variable *prácticas espirituales* en sujetos espirituales (Figura 16), sujetos no espirituales (Figura 17), sujetos que profesan una religión (Figura 18) y sujetos que no profesan una religión (Figura 19). Las personas que se definen como espirituales obtienen respuestas variadas sobre la frecuencia de realización de estas prácticas. Casi la totalidad de las personas no espirituales (Figura 16) no realiza ninguna de las prácticas espirituales, excepto la meditación, donde se observa que de los 35 sujetos, 15 afirman no meditar nunca, 12 personas casi nunca, 7 ocasionalmente y 1 siempre. Respecto de los sujetos que profesan una religión se observan, en la Figura 18, respuestas diversas respecto a la realización de estas prácticas; en general, los resultados informan de que la mayoría casi nunca acuden a servicios religiosos, nunca realizan lectura de sagradas escrituras, ocasionalmente realizan oración personal y meditación, y nunca leen libros de espiritualidad ni van a grupos donde comparten su espiritualidad. En las personas que no profesan una religión (Figura 19), se observa que aumenta la frecuencia con la que no realizan nunca casi la totalidad de las prácticas espirituales, excepto la meditación.

### 7.3. Hipótesis

La primera hipótesis de este estudio plantea la existencia de diferencias estadísticamente significativas en sentido de la vida entre sujetos que se consideran espirituales y sujetos que se consideran no espirituales, esperando que los sujetos espirituales obtengan mayores puntuaciones en el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) que los sujetos no espirituales. Tras realizar la prueba t de Student de comparación de medias para muestras independientes se obtiene un resultado de  $t=.77$ , con 87 gl, y un valor  $p=.444$ , lo que indica que no hay diferencias significativas entre sujetos que se consideran espirituales



y sujetos que se consideran no espirituales en sus puntuaciones medias del test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969). En la Tabla 4 se reflejan las puntuaciones medias de cada grupo, observándose que, aunque no haya diferencias significativas entre ambos grupos, las puntuaciones son altas respecto al máximo de 133 puntos del test: 102.93 puntos en sujetos espirituales y 100.20 puntos en sujetos no espirituales. No se han encontrado estudios previos que se refieran al término espiritualidad diferenciado de la religión tradicional como se ha planteado en el presente trabajo, por lo que estos resultados no pueden compararse con fiabilidad con otros estudios. Esta ausencia de diferencias significativas entre sujetos espirituales y no espirituales en sentido de la vida, coincide con los planteamientos de Viktor Frankl, que afirma que no es necesario el componente religioso en la espiritualidad para el sentido de la vida (Noblejas de la Flor, 2002). Confirman también los planteamientos de Frankl, las elevadas puntuaciones en sentido de la vida en el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969) en ambos grupos.

La segunda hipótesis plantea la existencia de una correlación estadísticamente significativa entre las variables *nivel de espiritualidad* y *sentido de la vida*, es decir, a mayor nivel de espiritualidad mayor sentido de la vida, obtenido con la suma de las respuestas del test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969). Utilizando el coeficiente de correlación Rho de Spearman para calcular esta relación se obtiene una  $p=.134$  (Tabla 11), lo que indica que no existe relación entre estas dos variables ( $p<0.05$ ), esto es, que en esta muestra no se relacionan el nivel autopercebido de espiritualidad en el logro de sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life*, no cumpliéndose la hipótesis de que, a mayor nivel de espiritualidad, mayor sentido de la vida.

La tercera hipótesis planteada propone que los sujetos que profesan una religión obtienen mayores puntuaciones en sentido de la vida, medido con el test *Purpose in Life* (PIL) (Crumbaugh y Maholick, 1969), que los que no profesan una religión. Se realiza la prueba t de Student para la comparación de medias de dos muestras independientes y, asumiéndose igualdad de varianzas según la prueba de Levene ( $p=.957$ ), se obtiene un valor de  $t=2.21$  (87 gl) y  $p=.030$  (Tabla 12). Este resultado indica que existen diferencias estadísticamente significativas entre los sujetos que profesan una religión y los que no en sentido de la vida, obtenido con la suma de las puntuaciones del test *Purpose in Life* (Crumbaugh y Maholick, 1969). En la Tabla 5 se refleja la puntuación media de los sujetos que profesan y que no profesan una religión, observándose puntuaciones mayores en sentido de la vida en los que

sí profesan una religión: 106.39 puntos en personas religiosas y 98.77 puntos en personas no religiosas. Los resultados en esta muestra contradicen las afirmaciones de Frankl (2001) de que en la juventud se establecen mayores niveles de indiferencia religiosa y de escepticismo, desarrollando creencias individualizadas y de que existe una pérdida de sentido en esta etapa de la vida. Sin embargo, debido a que la información sobre la religión ha sido solicitada a través de una pregunta dicotómica (sí/no) y no a través de un cuestionario estandarizado, no se pueden comparar estos resultados con otros que han estudiado esta variable más exhaustivamente (García-Alandete, Martínez, Nohales y Lozano, 2013).

Para este estudio se crea la variable *prácticas espirituales* que incluye seis variables relacionadas con prácticas espirituales y religiosas: asistencia a servicios religiosos (Culto, Eucaristía, ...), lectura de sagradas escrituras, oración personal, meditación, libros de espiritualidad y asistencia a grupos donde compartir su espiritualidad, basándose en los estudios recogidos por Oñate et al. (2009). Se realizan dos tablas cruzadas, para conocer la relación entre las variables *prácticas espirituales* y espiritualidad (Tabla 13), y entre *prácticas espirituales* y religión (Tabla 14). Esta tabla cruzada arroja un valor de Chi cuadrado menor de  $p=.050$  en todas las variables, lo que indica que realizar estas prácticas espirituales está relacionado con las variables espiritualidad y religión. Esta relación no se cumple entre las variables *meditación* y profesar una religión, donde se obtiene una  $p=.085$ , que indica que no existe relación entre ambas; esto puede ser debido a que el término meditación se asocia a prácticas espirituales determinadas como el yoga, y no a prácticas religiosas. Se cumplen los resultados recogidos en el trabajo de Oñate et al. (2018) que afirman correlaciones positivas entre las prácticas espirituales: asistencia a servicios religiosos, oración personal, lecturas de libros de espiritualidad y grupos donde compartir, y sentido de la vida. Sin embargo, no se cumple en la variable meditación.

Por último, se comprueba si la hipótesis planteada de que existe correlación entre las variables *prácticas espirituales* y *sentido de la vida*, esperándose que a mayor realización de prácticas espirituales mayor sentido de la vida. Para comprobar esta correlación, se utiliza el coeficiente de Rho de Spearman, puesto que la variable *prácticas espirituales* es no paramétrica, y se obtiene una significación bilateral de  $p=.081$  con una fuerza de asociación de  $r_s=.186$ . No existe correlación entre ambas variables, por lo que se rechaza la hipótesis de a mayor realización de prácticas espirituales mayor sentido de la vida. No pueden compararse estos resultados con los estudios mencionados en Oñate et al. (2018), ya que solo se

relacionan las variables por separado y no se ha creado una variable que englobe todas las prácticas como sí se ha realizado en este estudio. Se pueden comparar los resultados obtenidos con el trabajo de Oñate et al. (2018) que estudió la relación entre las prácticas espirituales, a las que denominaron “prácticas religiosas” (oración, meditación, mirar o escuchar programas religiosos en la radio o televisión, leer la Biblia u otro libro sagrado, dar las gracias a Dios antes o después de comer, asistencia a culto o misa, asistencia a otras actividades de iglesia como grupos o reuniones religiosas, entre otras) con el sentido de la vida. Obtuvo una correlación significativa, pero leve entre ambas variables.

#### 7.4. Limitaciones

Entre las limitaciones de este trabajo figura el tamaño muestral, que podría ser mayor para ver con mayor fiabilidad la relación entre los datos recogidos y las diferencias entre los grupos. Ha habido poca diversidad en las religiones profesadas, por lo que no se ha podido estudiar si hay diferencias entre diferentes religiones. Para la medición de las variables espiritualidad y religión, podrían haberse utilizado otras formas de medición, como cuestionarios estandarizados, no solamente ser medidos a través de una variable dicotómica (sí/no) o de una escala tipo Likert de autodefinición espiritual como en el presente estudio. Se obtendría así una medida más precisa del nivel de espiritualidad y de religión, con mayores indicadores y variables relacionadas con éstas, sin embargo, por el formato y el tiempo de realización de este trabajo no podrían haberse procesado todos los datos de ese estudio. Por este mismo motivo, no se ha podido realizar un análisis de regresión lineal, que hubiera dado información de la influencia entre las variables estudiadas.

#### 7.5. Prospectiva

Sería interesante la realización de un estudio con mayor tamaño muestral y mayor variedad en las religiones practicadas para observar si existen diferencias entre éstas y el sentido de la vida. Se propone la medición de las variables creadas denominadas prácticas espirituales (asistencia a servicios religiosos, lectura de sagradas escrituras, oración personal, meditación, libros de espiritualidad y grupos donde compartir) en posteriores estudios para comprobar la relación entre éstas y la religión, la espiritualidad y el sentido de la vida para observar en qué medida la frecuencia en la realización de esas prácticas influye o no en el nivel

de sentido de la vida. Realizar un estadístico de regresión lineal ayudaría a entender cómo influyen las variables estudiadas entre ellas.

Actualmente se realizan esfuerzos para integrar conceptos existencialistas y religiosos en la investigación y la práctica psicoterapéutica. Plante (2009) destaca varias herramientas que pueden aplicarse a la psicoterapia y que aportarán beneficios, independientemente de si los profesionales de la salud mental y los clientes son religiosos o espirituales. Entre estas herramientas incluye la oración, la meditación, el significado, propósito y vocación en la vida, biblioterapia, asistencia a servicios de la comunidad y rituales, voluntariado, valores éticos y de conducta, aceptación propia y de los demás, modelos de aprendizaje espirituales, ser parte de algo más grande que uno mismo y apreciación de lo “sagrado” de la vida. Es importante seguir profundizando en la investigación de estas y otras herramientas y habilidades personales para mejorar el sentido de la vida en jóvenes y jóvenes adultos, aprovechando la gran sabiduría que la tradición religiosa puede ofrecer a la persona.

## Referencias bibliográficas

- Baumeister, R. F. y Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. En C. R. Snyder & S. J. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). Oxford, Inglaterra: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F. y Scholer, F. E. E. (1991). *Meanings of life*. Guilford Publications.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) (2014, septiembre). *Actitudes de la juventud en España hacia la participación y el voluntariado* (N.º 3039). Recuperado de [http://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/3020\\_3039/3039/es3039mar.pdf](http://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/3020_3039/3039/es3039mar.pdf)
- Crumbaugh, J. C. y Maholick, L. T. (1969). Manual of Instructions for the Purpose in Life Test. Munster, Indiana, EE.UU: Psychometric Affiliates.
- Emmons, R.A. (1997) Motives and goals. En *Handbook of personality psychology* (pp.485-512). Academic Press.
- Fetzer Institute & National Institute on Aging Working Group. (2003). *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research*. Fetzer Institute. Recuperado de [https://fetzer.org/sites/default/files/resources/attachment/%5Bcurrent-date%3Atiny%5D/Multidimensional Measurement of Religiousness Spirituality.pdf](https://fetzer.org/sites/default/files/resources/attachment/%5Bcurrent-date%3Atiny%5D/Multidimensional%20Measurement%20of%20Religiousness%20Spirituality.pdf)
- Frankl, V. E. y Ruiz-Garrido, C. (1997). *Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*. Barcelona, España: Herder.
- Frank, V. E. (1999). *El hombre en busca del sentido último: El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. Barcelona, España: Paidós Ibérica Ediciones S.A.
- Frankl, V. E. (2001). *Psicoterapia y existencialismo. Escritos selectos sobre logoterapia*. (1.ª ed.). Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. E. (2011). *La voluntad de sentido: conferencias escogidas sobre logoterapia*. Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca de sentido* (3.ª ed). Barcelona, España: Herder.

- Frankl, V. E. (2010). *Ante el vacío existencial: Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona, España: Herder.
- García–Alandete, J. (2009). Sobre la experiencia religiosa: aproximación fenomenológica. *Folios*, (30), 115-126. doi: [10.17227/01234870.30folios115.126](https://doi.org/10.17227/01234870.30folios115.126)
- García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J. F., y Pérez-Delgado, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 8(2),447-454. doi: [10.11144/218](https://doi.org/10.11144/218)
- García-Alandete, J., Martínez, E. R., Nohales, P. S., y Lozano, B. S. (2013). Orientación religiosa y sentido de la vida. *Universitas Psychologica*, 12(2), 363-374. doi: [10.11144/javeriana.upsy12-2.orsv](https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy12-2.orsv)
- Gengler, J. (2009). Análisis existencial y logoterapia: bases teóricas para la práctica clínica. *Psiquiatría y salud mental*, 26(3-4), 200-209. Recuperado de [https://www.psicorelacional.cl/wp-content/uploads/2018/09/Gengler AE y LT Bases teoricas para - la practica clinica.pdf](https://www.psicorelacional.cl/wp-content/uploads/2018/09/Gengler_AE_y_LT_Bases_teoricas_para_la_practica_clinica.pdf)
- López, M. A. (2009). La psicoterapia humanista. *Revista Psicología*, 13(1), 1. Recuperado de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56808259/Texto de Humanismo 2017.pdf?1529184299=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa psicoterapia humanista Maria de los A.pdf&Expires=1610013423&Signature=SPj685FNH1mpHBUy3uD4NRAXezzDTaQZaYj0P51rD5HI-ew9Ugh8AOz~KfEeg7kgHpDkKufOKLmOLLHhdaz021hRLe5gMfSirPs4usS29USvuaayh0aiTbmo60ObhFUmc3PK1OLbUMIfgf12I4H4jC3bU0cWSK3fpcvFOpLTpor7LEYtqiox7ZPaKA6RRfWb~9ZWraH3xy0nwzDkKKd-AA0jUmuQnUCeHC4nn9IP6TFclr2KKwH089Giyi39BcDZjo-tTdK-FA8vBoFctVm5WyRw7ZpgNcHhnP~fN1g17emwPT0Ibzk5cAL6PGkqDRcHt0VksmeLC-5A3c4EKq~pg &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56808259/Texto_de_Humanismo_2017.pdf?1529184299=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa_psicoterapia_humanista_Maria_de_los_A.pdf&Expires=1610013423&Signature=SPj685FNH1mpHBUy3uD4NRAXezzDTaQZaYj0P51rD5HI-ew9Ugh8AOz~KfEeg7kgHpDkKufOKLmOLLHhdaz021hRLe5gMfSirPs4usS29USvuaayh0aiTbmo60ObhFUmc3PK1OLbUMIfgf12I4H4jC3bU0cWSK3fpcvFOpLTpor7LEYtqiox7ZPaKA6RRfWb~9ZWraH3xy0nwzDkKKd-AA0jUmuQnUCeHC4nn9IP6TFclr2KKwH089Giyi39BcDZjo-tTdK-FA8vBoFctVm5WyRw7ZpgNcHhnP~fN1g17emwPT0Ibzk5cAL6PGkqDRcHt0VksmeLC-5A3c4EKq~pg &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Ministerio de Justicia, Gobierno de España. (s.f). *Nuevas espiritualidades y nuevas religiones*. Observatorio del pluralismo religioso en España. Recuperado de

[http://www.observatorioreligion.es/diccionario-confesiones-religiosas/glosario/nuevas\\_espiritualidades\\_y\\_nuevas\\_religiones.html](http://www.observatorioreligion.es/diccionario-confesiones-religiosas/glosario/nuevas_espiritualidades_y_nuevas_religiones.html)

- Noblejas de la Flor, M. A. (2002). *Logoterapia: fundamentos, principios y aplicación una experiencia de evaluación del Logro Interior de Sentido* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Oñate, M. E., Mesurado, B., Rodríguez, L. M., y Moreno, J. (2018). Práctica religiosa y sentido de vida en adultos jóvenes. *Revista de Psicología*, 14(27), 57-68. Recuperado de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6083/1/practica-religiosa-sentido-vida.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2000). La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad. Informe de un grupo de Estudios de la OMS acerca de los jóvenes y la "Salud para Todos en el Año 2000". Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36922/WHO\\_TRS\\_731\\_spa.pdf;jse](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36922/WHO_TRS_731_spa.pdf;jse)
- Palacio, C. J. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones Teológicas*, 42 (98), 459-481. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>
- Pérez, J. F. G., Alandete, J. G. y Delgado, E. P. (2007). Factores del test purpose in life y religiosidad. *Universitas Psychologica*, 6(2), 213-229. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v6n2/v6n2a02.pdf>
- Plante, T. G. (2009). *Spiritual practices in psychotherapy: Thirteen tools for enhancing psychological health*. American Psychological Association. doi: [10.1037/11872-000](https://doi.org/10.1037/11872-000)
- Rodríguez, M. (2016). Espiritualidad, resiliencia y crecimiento postraumático. *NOUS*, 19, 21-32. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/32053/retrieve>
- Vallacher, R. R., y Wegner, D.M. (1987). What do people think they're doing: Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94, 3-15. doi: [10.1037/0033-295x.94.1.3](https://doi.org/10.1037/0033-295x.94.1.3)
- Vallacher, R.R., y Wegner, D.M. (2012). A Theory of Action Identification. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 327-348. doi: [10.4135/9781446249215.n17](https://doi.org/10.4135/9781446249215.n17)

Yoffe, L. (2007). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Psicodebate*, 7(1), 193. doi: [10.18682/pd.v7i0.435](https://doi.org/10.18682/pd.v7i0.435)



## Anexo A. Cuestionario sociodemográfico en Google Forms

### Espiritualidad y sentido de la vida

\*Obligatorio

#### Espiritualidad y sentido de la vida

A continuación se le realizarán preguntas generales sobre sus datos sociodemográficos, necesarias para este estudio.

Sexo \*

- Hombre
- Mujer

Edad \*

Tu respuesta

Nivel de estudios finalizados: \*

- E.S.O
- Bachillerato
- Formación Profesional o equivalente
- Grado Universitario
- Máster o Posgrado universitario
- Otro: \_\_\_\_\_

El nivel económico de su unidad familiar es... \*

- Bajo
- Medio
- Alto

¿Se considera usted espiritual? \*

Se entiende por ser espiritual la búsqueda de algo superior, que trasciende la razón humana, pudiendo ser Dios o no.

- Sí
- No

En una escala del 1 al 10, siendo 1 "nada espiritual" y 10 "muy espiritual", ¿cuánto de espiritual se considera? \*

- 1   2   3   4   5   6   7   8   9   10
- Nada espiritual                                 Muy espiritual

¿Profesa usted una religión? \*

- Sí
- No

¿Cuál? \*

- Católica
- Evangélica
- Musulmana
- Budista
- Ninguna
- Otro: \_\_\_\_\_

¿Qué prácticas de espiritualidad realiza y con qué frecuencia?

1=NUNCA, 2=CASI NUNCA, 3=OCASIONALMENTE, 4=CASI SIEMPRE, 5=SIEMPRE.  
 Responda a estas preguntas aunque no profese ninguna religión.

Asistencia a servicios religiosos (Eucaristía/Misa, Culto, etc.) \*

1=NUNCA, 2=CASI NUNCA, 3=OCASIONALMENTE, 4=CASI SIEMPRE, 5=SIEMPRE.

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

Lectura de Escrituras Sagradas \*

1=NUNCA, 2=CASI NUNCA, 3=OCASIONALMENTE, 4=CASI SIEMPRE, 5=SIEMPRE.

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

Oración personal \*

1=NUNCA, 2=CASI NUNCA, 3=OCASIONALMENTE, 4=CASI SIEMPRE, 5=SIEMPRE.

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Meditación \***

1=NUNCA, 2=CASI NUNCA, 3=OCASIONALMENTE, 4=CASI SIEMPRE, 5=SIEMPRE.

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Lectura de libros de espiritualidad \***

1=NUNCA, 2=CASI NUNCA, 3=OCASIONALMENTE, 4=CASI SIEMPRE, 5=SIEMPRE.

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Asistencia a grupo/s donde comparto mi espiritualidad \***

1=NUNCA, 2=CASI NUNCA, 3=OCASIONALMENTE, 4=CASI SIEMPRE, 5=SIEMPRE.

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

## Anexo C. Consentimiento informado para los participantes



### CONSENTIMIENTO INFORMADO GENERAL PARTICIPANTE ADULTO

**Título del Programa:**

*“Relación entre espiritualidad y sentido de la vida en una muestra de jóvenes”*

**Estudiante TFM:**

Miriam Andreu Meroño

**Lugar de realización:**

Online a través de Google Forms.

**Introducción:**

Antes de dar consentimiento para participar en este estudio, es importante leer y entender la siguiente explicación. Describe el objetivo, procedimientos, beneficios y riesgos del estudio, las alternativas disponibles, y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.

Esta hoja de consentimiento informado puede contener información que usted no comprenda en su totalidad, por lo que no dude en solicitar cualquier duda que se le plantee al respecto en el siguiente correo electrónico: [miriam.andreu.m@gmail.com](mailto:miriam.andreu.m@gmail.com).

**Propósito del estudio:**

El presente trabajo pretende estudiar la relación entre la espiritualidad y el sentido de la vida, así como la relación entre estas variables y datos sociodemográficos como sexo, edad, educación, etc. en personas jóvenes de entre 20 y 30 años.

**Procedimientos/explicación del estudio:**

Con este objetivo, solicitamos la colaboración de los adultos entre 20 y 30 años a través de la realización de esta única encuesta online.

**Riesgos/beneficios:**

Los participantes no se beneficiarán directamente de este estudio, salvo la oportunidad de poder contribuir al avance científico que puede beneficiar en el futuro a otras personas. No

existe riesgo alguno derivado de la participación en este estudio salvo la molestia ocasionada por el leve cansancio derivado de la administración de esta encuesta.

### **Confidencialidad**

Este estudio requiere la recogida de ciertos datos personales. Algunos de estos datos son de carácter general (como, por ejemplo, su sexo, edad...) y otros más personales relacionados con sus creencias.

La recogida y tratamiento de dichos datos se llevarán a cabo de acuerdo con la legislación aplicable en materia de privacidad. Se adoptarán las medidas oportunas para garantizar la debida protección de los datos en todo momento, sin violación alguna de la confidencialidad.

Estos datos se procesarán electrónicamente de manera anónima. Según lo establecido por el Reglamento General de Protección de Datos vigente desde mayo de 2018, todos los datos que se recogen son estrictamente confidenciales.

Usted tiene derecho a pedir que le sean desvelados aquellos datos personales mantenidos de forma identificable, así como a solicitar la rectificación de cualquier dato incorrecto o incompleto. La información recogida no incluirá su nombre ni su dirección, ni ningún otro dato que permita su identificación. Todos los registros se mantendrán en la más estricta confidencialidad. Sólo se recogerán datos anónimos y se procesarán electrónicamente.

### **Coste/compensación:**

No existe ningún coste por participar en este estudio. Todas las entrevistas y pruebas que se realicen no supondrán coste alguno. Tampoco recibirán compensación económica por participar en el estudio.

### **Alternativas a la participación:**

Su participación es completamente voluntaria.

### **Participación voluntaria / Derecho a retirarse del estudio**

Usted, de acuerdo con el RGPD mayo 2018 y el Real Decreto 1720/2007, tiene derecho de oposición y cancelación, así como de solicitar la limitación, portabilidad, reclamación y de retirada del consentimiento sobre el uso de sus datos en el momento que así lo decida.

Nombre del participante:

Nombre del estudiante:

---

Firma del participante

He leído y comprendido este consentimiento informado.

La información de este consentimiento informado me ha sido explicada.

---

Firma del estudiante

Fecha

---

---

## Anexo D. Informe favorable de la Comisión Ética de Investigaciones Científicas de la Facultad de Salud de la UNIR



2020\_708

### INFORME DE VALORACIÓN DE TRABAJO FIN DE MÁSTER

La Comisión de investigación de TFM de la Universidad Internacional de la Rioja, y los miembros que lo conforman exponen que:

El proyecto de TFM titulado **Relación entre espiritualidad y sentido de la vida en una muestra de jóvenes** por D/Dña. **Miriam Andreu Meroño** en el que consta como autor/a, ha sido valorado en Madrid a fecha del día 30 de octubre de 2020.

Entendiendo que este estudio se ajusta a las normas éticas esenciales y criterios deontológicos que rigen en esta institución, el proyecto presentado es valorado como **FAVORABLE**.

Firmado. Comisión TFM.  
Facultad Ciencias de la Salud.



Madrid, a 30 de octubre de 2020.