

Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios

Sandra I. Morales Arroyo, Ed,D, CPL
Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico
simorales@pucpr.edu

Resumen

El propósito de esta investigación descriptiva-correlacional fue determinar la relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes de primer año que estudian en dos universidades de la región oeste de Puerto Rico. Participaron en el estudio 387 estudiantes de primer año de universidad: 181 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico y 206 estudiantes de la Universidad Interamericana de Puerto Rico. Los participantes contestaron un cuestionario titulado *Espiritualidad, bienestar físico y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios* (EBFSEU). Los resultados evidenciaron una correlación positiva media entre el nivel de espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes. Se encontraron diferencias significativas entre el nivel de espiritualidad de las féminas en comparación con los varones.

Palabras claves: espiritualidad, bienestar físico, bienestar psicológico, estudiantes universitarios

Abstract

The purpose of this correlational descriptive investigation was to determine the relationship between spirituality, physical and psychological wellness of freshmen students at two universities in western Puerto Rico. Three hundred eighty-seven students enrolled at Pontifical Catholic University of Puerto Rico (181) and Interamerican University of Puerto Rico (206) were selected to participate in the study. Freshman year students were administered the instrument named *Spirituality, physical wellness and psychological wellness of college students*. Significant relationships between spirituality, physical and psychological wellness of college students were reflected during the study. The results showed significant spirituality differences between genders.

Keywords: spirituality, physical wellness, psychological wellness, college students

El tema de la espiritualidad ha encontrado pertinencia en las últimas décadas a partir de la redefinición del concepto “salud”, presentado por la *Organización Mundial de la Salud*. Los profesionales de la salud han incluido la dimensión espiritual como parte de la definición de salud (McGee, Nagel y Moore, 2003). En el año 1964, OMS define la idea de “salud óptima” como un “estado de completo bienestar físico, mental y

social, no solamente la ausencia de una enfermedad”. Posteriormente, en los años 70, la espiritualidad se considera el núcleo de una visión holística de la salud (McGee et al., 2003). Como consecuencia de este movimiento surgen diferentes modelos en los cuales se incorporó la espiritualidad como una parte vital de la definición de salud. Ejemplo de estos modelos son el *Modelo Hexagonal de Hettler* (Hettler, 1976) y la *Rueda del Bienestar* de Myers, Sweeney y Witmer (2000). En el año 1976 Bill Hettler introdujo el *Modelo Hexagonal de Bienestar*, el cual incluye las dimensiones física, emocional, social, intelectual, ocupacional y espiritual del bienestar. A partir de la transformación de los modelos de bienestar, Myers et al. (2000) destaca a la espiritualidad como el núcleo de las dimensiones que promueven el crecimiento y el desarrollo del ser humano y su óptimo funcionamiento. La espiritualidad es el núcleo de la *Rueda del Bienestar*, la cual promueve las cinco tareas para la vida. Estas tareas son la espiritualidad, el trabajo, el ocio, el amor y la autodirección (Myers et al., 2000). La *Rueda del Bienestar* es el primer modelo fundamentado en la consejería (Myers y Sweeney, 2007). Estos modelos apuntan hacia el funcionamiento óptimo de la salud del individuo mediante la integración de alma, cuerpo y espíritu (Di Monda, 2005).

Myers et al. (2000) plantearon que la espiritualidad promueve el significado y la definición del propósito en la vida del ser humano. A través de la espiritualidad el ser humano fomenta la esperanza y el optimismo en medio de las circunstancias adversas. Le permite al ser humano ser capaz de sentir amor y compasión por los demás y facilita el desarrollo de los valores éticos y morales que la sociedad debe respetar. La espiritualidad permite que las personas alcancen el sentido de trascendencia y conexión con el universo.

Antes se obviaba el tema de la espiritualidad en el campo de la salud por su asociación con la religión (McGee et al., 2003) a pesar de que ambas tienen definiciones distintas. La espiritualidad es un constructo amplio que representa las creencias y valores personales, mientras que la religión se limita a creencias y conductas de una institución que forman parte de la espiritualidad (Myers et al., 2000). Richards y Bergin (2005) afirman que la espiritualidad es como un estado en consonancia con Dios o un ser supremo que gobierna y armoniza el universo. A su vez, la religión hace referencia a las creencias, prácticas y sentimientos teísticos que no necesariamente están relacionadas con una institución o denominación, por ejemplo: asistir a la iglesia, participar de los rituales religiosos o leer las Sagradas Escrituras. La espiritualidad es un componente del bienestar individual, mientras que la religión es solamente un aspecto de la espiritualidad. Entre los elementos de la espiritualidad se incluyen el significado y el propósito en la vida y las creencias e ideas espirituales y religiosas (Myers y Sweeney, 2007).

La espiritualidad es el núcleo del ser humano en el que se agrupan lo síquico y lo físico (Frankl, 2002). La plenitud de la persona se constituye en la integración de lo somático, lo síquico y lo espiritual (Frankl, 1999). Como consecuencia de reconocer la importancia que tiene la integración de estas dimensiones del ser humano, para los años 1990, surgió un interés entre los investigadores por determinar la relación entre la espiritualidad y la salud (Hall, Dixon y Mauzey, 2004). Desde entonces, la espiritualidad ha alcanzado pertinencia en las profesiones relacionadas con la sicología, la psicología pastoral, la

antropología, la sociología y la medicina (Plante y Sharma, 2001). En investigaciones realizadas en Puerto Rico se ha evidenciado que los valores espirituales y las creencias religiosas, como destrezas de afrontamiento, están relacionadas con resultados positivos para la salud física y mental (Quiñones Berríos, 2007; Quintero, 2005; Scharrón del Río, 2005).

La espiritualidad juega un papel importante en la salud de los estudiantes subgraduados (Di Monda 2005, Nelms, 2005, Patneau, 2006, Scharrón del Río, 2005). Existe evidencia empírica de cómo la espiritualidad afecta positivamente el bienestar de los estudiantes universitarios (Bonderud & Fleischer, 2004; Bonderud & Fleischer, 2005b; Nelms, 2005; Patneau, 2006). Nelms (2005) menciona algunas conductas de riesgo relacionadas con los hábitos y las actitudes negativas que afectan la salud de los estudiantes universitarios, tales como el consumo de alcohol y cigarrillo, la embriaguez, el uso de calmantes, la depresión, entre otros. En efecto, la religiosidad y la espiritualidad reducen en las personas la incidencia de depresión, ansiedad y abuso de sustancias (Plante y Sharma, 2001). En Puerto Rico, Scharrón del Río (2005) afirma que los estudiantes universitarios perciben la espiritualidad como algo significativamente más importante que la religión.

Como consecuencia del énfasis en el bienestar integral, las instituciones de educación superior han implementado programas de prevención y promoción de la salud. Estos programas están orientados a promover estilos de vida saludables como la mejor alternativa para una vida de calidad. Los programas de promoción de la salud van dirigidos a fortalecer las dimensiones del bienestar del ser humano como parte integral de la misión de las instituciones de educación superior (Di Monda, 2005). Durante el proceso de transición de la escuela superior a la universidad, los estudiantes enfrentan una serie de retos y experiencias que requieren la toma de decisiones responsables. En ocasiones, el hecho de encontrarse lejos de sus familias y amistades, el ambiente social de la universidad, las nuevas amistades, el estrés y los sentimientos de frustración, provocados por las exigencias académicas y los cambios en sus hábitos de salud, afectan la espiritualidad y el bienestar de los estudiantes (La Fontaine, Neissen y Parsons, 2006).

Patneau (2006) indica que el bienestar espiritual tiene suma importancia en la vida de los estudiantes subgraduados e influye en las decisiones que realizan diariamente así como con la relación con las demás dimensiones del bienestar; en la autoestima, el manejo del estrés, cómo enfrentan los conflictos, las personas con las cuales se relacionan, el cuidado del ambiente y la conducta sexual. También ocurre con la seguridad personal, la práctica del ejercicio físico, la ejecución académica y el consumo de alcohol y cigarrillo. Como consecuencia, los hábitos de salud desarrollados por los estudiantes y las decisiones que diariamente toman determinan los años y la calidad de vida futura (Fahey, Insel & Roth, 2003), por lo cual, para servir adecuadamente a los estudiantes universitarios es importante mantener una posición de apertura hacia sus inquietudes y experiencias espirituales (Scharrón del Río, 2005).

El bienestar es un proceso dinámico que optimiza la integración de lo físico, mental y espiritual y los resultados de este proceso (Myers y Sweeney, 2007). Es una alternativa

en comparación con el modelo tradicional para el tratamiento de desórdenes físicos y mentales (Myers et al., 2000). Plante y Sharma (2001) definen el bienestar como un constructo multidimensional que incluye moral, satisfacción por la vida y congruencia en las expectativas y el logro de las metas. También afectan de manera positiva y negativa el ánimo, los síntomas relacionados con el estrés, la autoestima, los valores y la conducta social. A su vez, se ha evidenciado consistentemente la relación entre la espiritualidad y la salud física y mental a través de una variedad de investigaciones (Plante y Sherman, 2001; McGee et al, 2003; Nelms, 2005).

Mediante la revisión de literatura se ha identificado una variedad de características que identifican a las personas con el bienestar físico y psicológico. Los profesionales del campo de la salud y del bienestar definen las personas con salud física como personas que tienen un estilo de vida proactivo, el cual incluye nutrición, rutina de ejercicios, responsabilidad en el cuidado de su salud y seguridad, hábitos de relajación, pueden manejar el estrés y evitar el uso y abuso de alcohol, drogas y cigarrillos (Hettler, 1980; Myers et al., 2000). Relacionado con las personas que poseen salud emocional, Patneau (2006) afirma que éstas se caracterizan por la habilidad de reconocer, aceptar y manejar sus sentimientos. Experimentan emociones positivas y negativas como optimismo, amor, empatía, honestidad, miedo, coraje, gozo, autoconfianza, autocontrol, sinceridad e integridad. Además, tienen la habilidad de expresar sus sentimientos, identificar desafíos y encontrar una solución a sus problemas emocionales (Hettler, 1984).

La profesión de la consejería está fundamentada en los valores que apoyan la prevención, el desarrollo óptimo y el funcionamiento positivo (Myers y Sweeney, 2007). La *American Counseling Association*, (ACA, 1989; citado en Myers y Sweeney, 2008) expone en la resolución “el desarrollo físico, intelectual, social, ocupacional, emocional y espiritual es la meta para todos los individuos en la sociedad; ... apoya las políticas y programas que promueven la salud y el bienestar óptimo... en la sociedad (p. 482). Al considerar la estrecha relación entre la salud física y mental, se puede afirmar que el proceso de consejería, enfocado en la prevención de la salud mental del cliente, afecta el bienestar emocional y el físico. La consejería orientada al desarrollo y prevención del bienestar del cliente tiene un efecto relevante en la incidencia de las enfermedades mentales y físicas, la cual repercutirá a lo largo de toda su vida (Myers, 1992). Los servicios de consejería de las universidades contribuyen eficazmente a promover el desarrollo integral de los estudiantes. Al evaluar el bienestar de los estudiantes universitarios, los consejeros profesionales deben considerar el desarrollar un programa de actividades para promover con efectividad el bienestar como una prioridad en su vida (La Fontaine et al., 2006).

Método

Participantes

Los participantes del estudio fueron los estudiantes de primer año de universidad, mayores de 18 años de edad. Estaban matriculados y aprobaron 30 créditos o menos el semestre en el cual se realizó el estudio. La población de este estudio estuvo constituida

por estudiantes de dos recintos universitarios de la región oeste de Puerto Rico, específicamente en la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto de San Germán y la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico, Recinto de Mayagüez. Participaron en el estudio 387 estudiantes de primer año: 206 estudiantes de la UI y 181 de la PUCPR. La tabla I presenta el perfil de los participantes.

Tabla I

Perfil de los participantes

Variables	Porcentaje
Sexo	
F	54.9
M	45.1
Programa de estudios	
Grado Asociado	13.8
Bachillerato	85.2
Admisión Especial	1.0
Promedio	
3.50-4.00	24.1
2.50-3.49	53.7
1.60-2.49	17.5
0-1.59	4.7
Concentración	
Psicología	5.2
Ciencias Sociales	12.5
Administración de Empresas	24.7
Ciencias Naturales	25.5
Trabajo Social	6.3
Música	1.9
Educación	6.3
Artes	4.9
Pre- ingeniería	1.4
Enfermería	11.4

Nota: n=357; Distribución porcentual del perfil de los participantes. Variables del perfil; sexo, programa de estudios, promedio y concentración.

El perfil de los participantes de esta investigación se constituyó de un 54.9% féminas y 45.1% varones. El 13.8% de los participantes estudiaban un grado asociado, el 85.2% un programa de bachillerato y el 1% pertenecían al programa de admisión especial. Relacionado con el promedio de los estudiantes con créditos aprobados, el 24.1% de los participantes tenían un promedio de 3.50-4.00; el 53.7% un promedio de 2.50-3.49; el 17.5% un promedio de 1.60-2.49; el 4.7% un promedio entre 0-1.59. El 5.2% de los participantes estudiaba sicología; el 12.5%, ciencias sociales; el 24.7%, administración de

empresas; el 25.5%, ciencias naturales; el 6.3%, trabajo social; 1.9%, música; 6.3%, educación; 4.9%, artes; 1.4%, pre-ingeniería y el 11.4%, enfermería.

Instrumento

El instrumento que se utilizó en el estudio fue un cuestionario desarrollado por la investigadora, titulado *Espiritualidad, bienestar físico y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios* (EBFSEU). El cuestionario EBFSEU consistió de cuatro partes: la planilla de información personal y tres escalas. Cada escala incluye 25 reactivos para medir el nivel de espiritualidad, bienestar físico y bienestar psicológico de los participantes. La escala de espiritualidad mide el sentido de propósito, el sentido de trascendencia, el sistema de valores (Ej. responsabilidad, respeto, amor al prójimo, optimismo) y la creencia en un Ser Superior. El bienestar físico evalúa la nutrición, la rutina de ejercicios, la actitud responsable en el cuidado propio de su salud y el manejo del estrés. Para medir el bienestar psicológico se analizaron el amor propio, el sentido de control, las ideas realistas, una conciencia emocional y sentido del humor. Se determinó la validez del cuestionario mediante un panel de seis expertos. Se llevó a cabo un estudio piloto para determinar el coeficiente de confiabilidad del cuestionario EBFSEU. La confiabilidad del instrumento fue de .89.

Procedimiento

Luego de obtener la autorización de la Junta de Revisión Institucional de la UIPR y de la PUCPR, la investigadora realizó un estudio piloto con una muestra de estudiantes de primer año similar a la que participó en la investigación, los cuales estaban matriculados en un curso programado para estudiantes de primer año en la PUCPR, Recinto de Ponce. Los participantes completaron el cuestionario titulado EBFSEU. Una vez se llevó a cabo el estudio piloto y se obtuvo el coeficiente de confiabilidad, se seleccionó de forma aleatoria las secciones de los cursos de inglés y español en las cuales se administró el cuestionario. Las autoridades universitarias informaron por escrito a los profesores asignados a dichas secciones sobre la participación de los estudiantes y la fecha de la administración del cuestionario. La información recopilada en los cuestionarios que contestaron los participantes se sometieron a un análisis estadístico para contestar las preguntas de investigación que se plantearon en el estudio. El análisis de los resultados se realizó mediante el programa “*Statistical Package for Social Sciences*” (SPSS) Versión 19.0. El análisis estadístico incluyó correlación múltiple, estadística descriptiva (media), correlación Pearson y t test.

Análisis y discusión de los hallazgos

Los resultados del estudio reflejan un promedio de 4.27 de 5.00 en los estudiantes de primer año, lo cual representa alto nivel de espiritualidad. Estos resultados evidencian la importancia que tiene la espiritualidad en la vida de los estudiantes universitarios. Son consistentes, además, con los resultados del estudio de Scharrón del Río (2005) la cual encontró que el 80% de los estudiantes universitarios consideran que la espiritualidad es muy importante o extremadamente importante en sus vidas. A su vez, los participantes del estudio de Quiñones Berríos (2007) expresaron que la espiritualidad les ayudó a

manejar situaciones personales y lograr sus metas académicas. Incluso, afirmaron que la espiritualidad les ayudó a manejar la ansiedad, liberar el estrés y sobrellevar la carga académica.

El nivel de bienestar físico que mostraron los estudiantes de primer año fue de 3.69 de 5.00, lo cual representa un nivel moderado. En el estudio de Durán, Castillo y Vio del R (2009) los estudiantes de primer año indicaron un menor consumo de tabaco, alcohol y un mejor estado nutricional, una mayor percepción de bienestar y vida sexual. En este estudio, el consumo de tabaco, alcohol y la conducta sexual están relacionados con el bienestar físico. Contrario a estos resultados, La Fontaine et al. (2006) evidenciaron un bajo nivel en la nutrición y manejo del estrés en estudiantes de primer año de universidad.

Relacionado con el nivel de bienestar psicológico los estudiantes de primer año reflejaron un promedio de 4.36 de 5.00. Estos resultados demuestran un alto nivel de bienestar psicológico en los participantes, lo cual es similar con los hallazgos del estudio de La Fontaine et al. (2006) en el cual se evidencia un alto nivel de amor y sentido de valía en estudiantes de primer año de universidad. Asimismo, en el estudio de Myers, Willse y Villalba (2011), los resultados demuestran que los participantes poseen un alto nivel de bienestar psicológico, lo cual sugiere que éstos han experimentado un desarrollo óptimo, específicamente en los constructos de: la autoestima y las ideas realistas. La tabla 2 presenta el nivel de espiritualidad, bienestar físico y bienestar psicológico de los participantes.

Tabla 2

Nivel de espiritualidad, bienestar físico y bienestar psicológico de los participantes

Variables	Promedio	Nivel
Espiritualidad	4.27	Alto
Bienestar físico	3.69	Moderado
Bienestar psicológico	4.36	Alto

Nota: El nivel de espiritualidad, bienestar físico y bienestar psicológico se determinó según los parámetros establecidos por la investigadora. Niveles de las variables; muy alto= 5.00 - 4.50; alto= 4.50 - 4.00; moderado= 3.99 - 3.00; bajo= 2.99 - 2.00; muy bajo= 1.99 - 1.00.

Los hallazgos de este estudio demostraron una correlación positiva débil entre el nivel de espiritualidad y el bienestar físico de los estudiantes (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2007). Los resultados de la prueba de correlación de Pearson reflejaron una correlación significativa, $r = .293$, con un nivel de significancia de $p=.000$. Estos resultados sugieren que la espiritualidad le da a los estudiantes subgraduados significado y sentido de propósito a su vida, desempeña un papel importante en las tareas que realizan diariamente, les ayudaba a manejar el estrés y, además, influye en las decisiones que tomaban sobre la salud (Patneau, 2006). En Puerto Rico en el estudio

realizado por el Consorcio de Recursos Universitarios Sembrando Alianza de Alerta a las Drogas, el Alcohol y la Violencia en Puerto Rico (CRUSADA), los estudiantes universitarios han identificado los riesgos a la salud y los valores como factores de protección para no beber alcohol o hacerlo con moderación, no usar otras drogas y abstenerse de relaciones sexuales. Señalaron, además, las creencias espirituales como una fuente de fortaleza para lidiar con las situaciones difíciles (Vélez, 2010).

Los resultados de la prueba de correlación de Pearson reflejaron, además, una correlación positiva media entre el nivel de espiritualidad y el bienestar psicológico de los estudiantes (Hernández Sampieri et al. (2007), $r = .491$, con un nivel de significancia de $p = .000$. Estos resultados sugieren que mientras mayor es el nivel de espiritualidad, mayor es el bienestar psicológico (Bonderud & Fleischer, 2004). El sentido de propósito y el optimismo están relacionados con la percepción que tienen los participantes del bienestar. El optimismo está positivamente asociado con la salud; es un predictor del bienestar psicológico (Adams, Bezner, Drabbs, Zambrano y Steinhardt, 2000). Por su parte, Johnson y Hayes (2003) demostraron que los estudiantes que experimentaban aflicción con problemas relacionados con la espiritualidad y la religión, también experimentaban aflicción por la pérdida de relaciones, violaciones sexuales, confusión de valores, ausencia del hogar y pensamientos suicidas.

Los resultados de la Prueba t fueron significativos, $t(384) = 3.57$, con un nivel de significancia $p < .05$. Se encontró diferencias significativas entre el nivel de espiritualidad de las féminas en comparación con los varones. Las féminas reflejaron un nivel de espiritualidad más alto ($M = 69.8$, $DE = 7.30$) en comparación con los varones ($M = 66.77$, $DE = 9.57$). Las investigaciones han evidenciado que las féminas exhiben una mayor tendencia relacionada con el sentido de propósito, el cual es un constructo de la espiritualidad, en comparación con los varones (Molasso, 2004). Sugiere también que las féminas tienen un nivel mayor de espiritualidad, involucramiento en obras de caridad, ecuanimidad y visión ecuménica del mundo que los varones (Bonderud & Fleischer, 2005a). La tabla 3 presenta el nivel de espiritualidad de los estudiantes de acuerdo con el sexo.

Tabla 3

Nivel de espiritualidad de los estudiantes de acuerdo con el sexo

Espiritualidad	Media	DE	Prueba t
Femenino	69.83	7.30	3.57*
Masculino	66.77	9.57	

Nota: $p < .05$; $t(384) = 3.57$; Media= medida de tendencia central; DE= desviación estándar. Femenino= féminas; Masculino=varones. Féminas ($M = 69.8$, $DE = 7.30$) y varones ($M = 66.77$, $DE = 9.57$).

El análisis de correlación múltiple reveló una correlación positiva media entre el nivel de espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes de primer año (Hernández Sampieri et al., 2007). El coeficiente de correlación múltiple obtenido fue .495, con un nivel de significancia $p = .000$. Los resultados reflejan una relación positiva entre la espiritualidad y el bienestar físico. Mostraron, además, un alto nivel de espiritualidad y bienestar psicológico similar al estudio de Bonderud & Fleischer (2005 b). Estos hallazgos son contrarios a los resultados del estudio de Bonderud & Fleischer (2004), el cual reveló una disminución significativa en el bienestar físico y psicológico y hábitos relacionados con la salud de los estudiantes que se inician en la Universidad. Similar a este estudio, los participantes del estudio de Di Monda (2005) reflejaron un estilo de vida emocionalmente balanceado. Ellos expresaron que tienen un propósito de vida y casi siempre se perciben a sí mismos positivamente. La tabla 4 presenta el coeficiente de correlación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico.

Tabla 4

Coefficiente de correlación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico

Variables	r	
	Bienestar físico	Bienestar psicológico
Espiritualidad	.293*	.491*
Bienestar físico	_____	.485*
Bienestar psicológico	.485*	_____

Nota: $p = .000$; r =coeficiente de correlación Pearson; correlación entre espiritualidad y bienestar físico=.293; correlación entre espiritualidad y bienestar psicológico= .491; coeficiente de correlación entre bienestar físico y bienestar psicológico= .485.

El coeficiente de correlación entre la espiritualidad y el bienestar físico fue de .293. A su vez, se evidenció una correlación entre la espiritualidad y el bienestar psicológico de .491. Los resultados revelaron un coeficiente de correlación de .485 entre el bienestar físico y el bienestar psicológico. En conclusión, el análisis de correlación múltiple demostró una correlación estadísticamente significativa a un nivel de significancia de .000 entre las variables.

Conclusiones

Sustentado en los resultados de la presente investigación, se presentan las siguientes conclusiones. La espiritualidad ha encontrado relevancia en el tema de la salud y el bienestar como un elemento inherente que unifica las demás dimensiones del ser humano. Se han desarrollado una variedad de modelos de bienestar que incluyen la espiritualidad como un aspecto esencial para la salud. Estos modelos contribuyen a concienciar a las personas sobre la importancia de alcanzar estilos de vida saludable. Los autores sugieren que las personas que tienen un alto nivel de espiritualidad tienen la

capacidad de tomar decisiones responsables que afectarán positivamente la salud y el bienestar de éstos.

En las pasadas cuatro décadas ha surgido un interés por investigar la relación que tiene la espiritualidad con las otras dimensiones del bienestar en diferentes poblaciones. Las investigaciones sobre la espiritualidad de los estudiantes universitarios han revelado resultados positivos, específicamente los de primer año. Se evidencia, además, la importancia que tiene la espiritualidad en la vida de estudiantes universitarios puertorriqueños. En este estudio los estudiantes de primer año evidencian un alto nivel de espiritualidad y bienestar psicológico, lo cual sugiere que la espiritualidad tiene efectos positivos en la salud mental de éstos. Más aún, mientras mayor es el nivel de espiritualidad, mayor es la probabilidad de tener una perspectiva positiva al lidiar con las situaciones difíciles que presenta la vida cotidiana: tomar decisiones responsables y tener una vida de calidad. También, se evidencia una correlación positiva entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico, lo cual sugiere una integración saludable del alma, el cuerpo y el espíritu de los participantes del estudio.

Para concluir, el tema de la espiritualidad tiene una profunda relevancia en el campo de las profesiones de la conducta humana. La consejería profesional como profesión de ayuda tiene la meta de contribuir al bienestar de las personas que conforman la sociedad. El bienestar, reconocido a través de las diferentes dimensiones, representa un paradigma que debe ser incluido en la evaluación de los clientes que reciben el servicio de consejería. Para atender efectivamente las necesidades de los estudiantes universitarios, los consejeros profesionales deben considerar la espiritualidad, integrada en los modelos de bienestar, como marco de referencia en el proceso de ayuda.

Referencias

- Adams, T.B., Bezner, J.R., Drabbs, M.E., Zambrano, R. J., & Steinhardt, M.A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48 (4), 165-173. <http://dx.doi.org/10.1080/07448480009595692>
- Di Monda, S. (2005). A comparison of undergraduate student behaviors in six dimensions of wellness and their grade point average. (Doctoral dissertation). Available from *ProQuest Dissertations and Theses database*. (UMI No. 317651)
- Durán A. S., Castillo A. M., y Vio del R., F (2009). Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del campus Antumapu. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(3), 200-209.
- Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth W.T. (2003). *Fit and well*. San Francisco, CA: McGraw Hill.
- Frankl, V. (1999). *El hombre en busca de sentido último*. (I. Custodio, Trad.). Barcelona: Paidós. (Publicación original 1997)

- Frankl, V. (2002). *La voluntad del sentido: Conferencias escogidas sobre logoterapia*. (M. J. Eckel, Trad.). Barcelona: Herder. (Publicación original 1982)
- Hall, C., Dixon, W., & Mauzey, E. (2004). Spirituality and religion: Implications for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 82, 504-507. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00339.x>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2007). *Fundamentos de metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus. *The Journal of Health Promotion and Maintenance*, 3, 77-95.
- Hettler, B. (1984). Wellness: Encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health values: Achieving High Level Wellness*, 8, 13-17.
- Hettler, B. (2014). Hettler model of wellness. Retrieved from www.hettler.com.
- Bonderud, K. & Fleischer, M. (2004). New study of college students finds connection between spirituality, religiousness, and mental health. Retrieved from http://www.spirituality.ucla.edu/docs/news/release_health.pdf
- Bonderud, K. & Fleischer, M. (2005a). College students spirituality and religiousness varies by race and gender. Retrieved from http://www.spirituality.ucla.edu/docs/news/release_race_gender.pdf
- Bonderud, K. & Fleischer, M. (2005b). College students report high levels of spirituality and religiousness: Major study has implications for colleges, health, and politics. Retrieved from http://www.spirituality.ucla.edu/docs/news/release_study3.pdf
- Johnson, C.V., & Hayes, J. A. (2003). Troubled spirits: Prevalence and predictors of religious and spiritual concerns among university students and counseling center clients. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 409- 419. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.409>
- La Fontaine, J., Neisen, M., & Parsons, R. (2006). Wellness factors in first year students. *American Journal of Health Studies*, 21 (4), 214-218.
- McGee, M., Nagel, L., & Moore, M.K. (2003). A study of university classroom strategies aimed at increasing spiritual health. *College Student Journal*, 37(4), 583-594.
- Molasso, W. R. (2004). *A study to compare Chickering y Reisser's (1993) Vector 6, developing purpose and Frankl (1959) purpose in life*. (Doctoral Dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 31461075)
- Myers, J.E. (1992). Wellness, prevention, development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling and Development*, 71, 136-139. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02188.x>

- Myers, J.E., Sweeney, T.J., & Witmer, M (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Myers, J.E., & Sweeney, T. J. (2007). *Wellness in counseling: An overview*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Myers, J.E., & Sweeney, T.J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling and Development*, 86(4), 482-493. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x>
- Myers, J.E., Willse, J.T., & Villalba, J.A. (2011). Promoting self-esteem in adolescents: The influence of wellness factors. *Journal of Counseling and Development*, 89(1), 28-36. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00058.x>
- Nelms, L. W. (2005). *The relationship between spirituality and the health of college students in the university setting*. (Doctoral Dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3177263)
- Organización Mundial de la Salud. (1964). *Documentos básicos* (15th ed) Genova, Suiza: Autor.
- Patneau, A.B. (2006). *Spiritual wellness among undergraduate college students*. (Doctoral Dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3226149)
- Plante, T., & Sharma, N. (2001). Religious faith and mental health outcomes. In Plante, T., & Sherman, A. (2001). *Faith and health: Psychological perspectives* (pp.240-255). Washington, DC: American Psychological Association.
- Quiñones Berríos, A. (2007). La espiritualidad en el desarrollo personal y profesional de un grupo de estudiantes de medicina en Puerto Rico. *Disertación doctoral no publicada*, Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano, San Juan, Puerto Rico.
- Quintero, N. (2005). Espiritualidad, salud, y bienestar: Su importancia en la calidad de vida. En Rivera, L. M. y Rodríguez, J. R. (Eds). *Investigaciones eclesiales* (págs.5-23) Hato Rey: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Richards, P.S., & Bergin, A.E. (2005). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Scharrón del Río, M. (2005). Espiritualidad, psicología y sintomatología depresiva: Traducción, adaptación y evaluación de las propiedades psicométricas de tres instrumentos de autoinforme sobre la espiritualidad y su relación con la sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. *Disertación doctoral no publicada*, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Rio Piedras.
- Vélez Morales, M. (2010). *Estudio CRUSADA 2010*. Manuscrito no publicado, Departamento de Servicios Médicos, RUM: Mayagüez, Puerto Rico.