

Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador

Walter L. Arias Gallegos

Es psicólogo por la UNSA y candidato a magíster en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía Cognitiva por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Se ha diplomado en Gestión de recursos humanos, Gerencia y supervisión de seguridad integral y medio ambiente y Gerencia de sistemas integrados. Es miembro del staff de profesionales del Centro de Medicina Ocupacional Integral (CEMOIN). Es profesor y docente investigador en la Universidad Católica San Pablo, donde tiene a su cargo el Grupo de Investigación Psyché.

Contacto: warias@ucsp.edu.pe

María Alejandra Masías Salinas

Estudiante del sexto ciclo del Programa Profesional de Psicología de la Universidad Católica San Pablo y miembro del Grupo de Investigación Psyché.

Emmanuel Ramiro Muñoz Shimizu

Estudiante del quinto ciclo del Programa Profesional de Psicología de la Universidad Católica San Pablo y miembro del Grupo de Investigación Psyché.

Sheena Mayumi Arpasi Catacora

Estudiante del quinto ciclo del Programa Profesional de Psicología de la Universidad Católica San Pablo y miembro del Grupo de Investigación Psyché.

Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador

Spirituality at the workplace and its relationship with the working person

Walter Arias, María Alejandra Masías, Emmanuel Muñoz y Mayumi Arpasi
Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú

Recibido: 06-01-2012

Aceptado: 13-03-2013

Resumen

En el presente estudio se pretende demostrar la relación entre la espiritualidad y la felicidad en un contexto laboral. Para ello se tomó una muestra representativa de trabajadores de la Universidad Católica San Pablo y se aplicó el Cuestionario de Espiritualidad en el Trabajo, así como la Escala de Felicidad de Lima. Se encontraron altos niveles de espiritualidad en los administrativos y los profesores, además de relaciones estadísticamente significativas entre la espiritualidad y el sexo, el sexo y la realización personal, así como entre el estado civil y la satisfacción con la vida y la realización personal en los trabajadores administrativos, mas no en el personal docente. En general, las relaciones entre espiritualidad y felicidad son mayores y más fuertes entre los trabajadores administrativos que entre los profesores.

Palabras Clave

Espiritualidad, felicidad, ambiente laboral, psicología organizacional.

Summary

In the present study we intend to prove the relationship between spirituality and happiness at a labor environment. In order to do this, we take a representative sample of workers from Universidad Católica San Pablo and we apply the Spirituality at Labor Survey, as well as the Happiness Scale of Lima. We found high levels of spirituality among administrative personnel and teachers. Besides, we found statistically relevant relationships between spirituality and sex, between sex and personal achievement; as well as, between civil status and personal accomplishment among administrative personnel, but not among teachers. In general, the relationships between spirituality and happiness are higher and stronger among administrative personnel than among teachers.

Key Words

Spirituality, happiness, labor environment, organizational psychology.

Planteamiento del problema

Las organizaciones hoy en día se mueven dentro del marco de los valores y los principios que inspiran la gestión del talento humano (Chiavenato, 2009); sin embargo, estos principios están siendo recientemente valorados e introducidos en las empresas e instituciones de nuestro país y de nuestra región. Son pocas las instituciones que enfatizan el valor de la persona humana por sobre los recursos técnicos y materiales. La Universidad Católica San Pablo es, empero, una de ellas, debido a la política de exigencia continua que se sustenta sobre la base de sus principios directrices como son: la integración de la comunidad académica católica, la búsqueda de la verdad, la formación integral de la persona humana y la evangelización de la cultura.

En ese sentido, la Universidad Católica San Pablo es una comunidad académica animada por las orientaciones y vida de la Iglesia Católica, de modo que la espiritualidad es un valor de suma importancia porque se encuentra en el seno de la génesis y la conformación de esta institución. En tal medida, se impulsan los valores cristianos y la doctrina social de la Iglesia Católica, lo cual determina a su vez una elevada responsabilidad social y altos estándares de desempeño de los miembros de la comunidad académica en aras de ofrecer una reconocida calidad educativa. Las actividades laborales, académicas y educativas se mueven en torno a los valores cristianos y por ende, una manifestación de esta característica, es la vivencia de una espiritualidad que unifica la fe y la razón en el camino de búsqueda de la verdad. Este es un rasgo distintivo que orienta sus metas, su organización y sus procedimientos; estructurando un sólido ideario que es vivido e interiorizado por los miembros de la comunidad educativa.

Por otro lado, de este ideario se desprende una cultura organizacional que tiene injerencia en diversos aspectos de la vida laboral de los trabajadores; aspectos como el clima organizacional, la satisfacción laboral, el desempeño profesional, la motivación y la felicidad. Con respecto a este último punto, la felicidad está siendo estudiada junto con los estilos de afrontamiento, la resistencia psicológica, la autoeficacia, la esperanza, el *engagement* y la conducta cívica en las organizaciones (Salanova, Martínez & Llorens, 2005). Dado que la espiritualidad se asocia, asimismo, con la realización personal ya que pone en movimiento posibilidades humanas profundas que se vuelcan en el trabajo y la creatividad (Edelberg, 2006), es posible que exista una relación positiva entre la espiritualidad y la felicidad en un contexto laboral como el de la Universidad Católica San Pablo, donde se promueve prioritariamente la espiritualidad cristiana.

Espiritualidad, psicología y trabajo

La palabra espiritualidad proviene del latín “espíritu” (*pneúma* en griego) que significa respiración, es decir vitalidad, y en cuanto a la relación con el alma, se refiere a la capacidad de trascendencia. Platón fue el primero en diferenciar el alma del espíritu, refiriéndose al alma como un sustrato etéreo que anima a los seres vivientes —en sus funciones vegetativas, utilizando el lenguaje de Aristóteles—, en tanto que el espíritu se asocia con las facultades intelectuales que se integran en la conciencia e implica un sentido de trascendencia. Con el tiempo, los padres de la Iglesia desarrollaron una concepción bipartita y tripartita del hombre. En el primer caso, tenemos el modelo alma-cuerpo, mientras que en el segundo caso se hace referencia al modelo cuerpo-alma-espíritu. El alma asume las funciones anímicas y vitales, pero deja al espíritu las cuestiones relacionadas con Dios (Rivas, 2005).

Aunque aparentemente se trata de dos modelos distintos, en realidad expresan lo mismo, ya que para Santo Tomás de Aquino el alma comprende tanto la *psyché* (alma propiamente dicha) como el *pneúma* (espíritu) del que habla San Pablo (Calkins, 1991). Es importante notar que para San Pablo, quien utilizó el adjetivo “espiritual” (*πνευματικος*), éste se refiere al portador de los dones de Dios. Es decir que, desde esta visión, la espiritualidad supone reconocer en Jesús la fuente y el criterio para conducir la propia existencia. De hecho, la espiritualidad cristiana es la forma en que la persona está animada por la presencia viva de Cristo, y reacciona habitualmente de acuerdo a ella (Martínez, 2003). La espiritualidad, por tanto, no se refiere a una parte de la vida, sino que es la vida misma. Todo ser humano posee una vida espiritual, una espiritualidad que dada su condición de totalidad, no se puede separar de su corporalidad (Cáceres, Hoyos, Navarro & Sierra, 2008), ya que cuerpo y alma forman una unidad indisoluble (Echavarría, 2008).

Históricamente, la espiritualidad cristiana entre los siglos IV y VII estaba fundada en el estilo de vida de los hombres, gracias a la obra de San Agustín y San Gregorio Magno. Se trataba de una espiritualidad que pone al hombre en relación con Dios, consigo mismo, con los demás y con el mundo. Esta espiritualidad es un llamado a la santidad que se contrapone a la enfermedad (Seligmann, 2005). Entre los siglos XIV y XVI surgen las escuelas flamenca y española de la espiritualidad, la primera como una espiritualidad popular y la otra más elitista. Esta última tuvo sus inicios con las reformas de numerosas órdenes religiosas (franciscanos, benedictinos, dominicos, agustinos, carmelitas, etc.), que representan metodologías diferentes para la realización de la experiencia mística (Yentzen, 2004), pero cuya espiritualidad siempre está orientada al servicio (Weinstein, 2004). En su momento cumbre se destacaron las aportaciones

de Juan de la Cruz, Teresa de Jesús, Ignacio de Loyola, entre otros. Todos ellos se centraron en la vida mística y ascética, que ligaba la espiritualidad a la reflexión teológica (Cáceres et al, 2008).

Sin embargo, a partir del siglo XVIII, el movimiento de la ilustración junto con la reforma napoleónica fortalecieron las bases de la cultura secular hodierna, cuya característica fundamental es la ruptura entre la fe y la razón y la laicización de las instituciones políticas, educativas, sanitarias, etc. Es decir, se produce y se justifica racionalmente, el distanciamiento del hombre de Dios (Hubeňák, 2007). En otras palabras, con el correr de los años el concepto de espiritualidad se ha secularizado y diversificado, desligándose de su sentido de trascendencia que emana del contacto con Dios. El enfoque de los estudios religiosos seculares examina la espiritualidad desde un ángulo estrictamente académico, sin un compromiso de fe. Mientras que la espiritualidad cristiana tradicional implica un espíritu de santidad, la espiritualidad racional contemporánea prefiere partir de la propia experiencia existencial y vocacional (Martínez, 2003). Aunque, como dice Razeto, (2004) “si realmente penetramos hacia los límites del conocimiento científico de la vida, aparecen los misterios insondables que nos abren la entrada al mundo espiritual”. En ese sentido, la realidad es tan compleja que el abordaje científico muchas veces resulta ser insuficiente (Guevara et al, 2010).

En el campo de la psicología, la espiritualidad ha sido objeto de estudio dentro de la rama que se conoce como psicología de la religión. Esta viene a ser una rama de la psicología aplicada y de la ciencia de la religión que abarca diversas manifestaciones vinculadas a la práctica religiosa (Quiceno & Vinaccia, 2009). Se considera la obra de Friedrich Scheleiermacher, *Psychologi*, publicada en 1862, el inicio de los estudios de la psicología de la religión; aunque distintos autores han escrito importantes libros que versan sobre esta temática. Entre ellos tenemos *Variedades de la experiencia religiosa* de William James (1902), *Introducción a la psicología de la religión* de Robert Thouless (1930), *Moisés y la religión monoteísta* de Sigmund Freud (1939), *Psicología y religión* de Carl Jung (1941), *El individuo y su religión* de Gordon Allport (1950), *La crisis en psiquiatría y religión* de Orval Mowrer (1961), etc.

En todas estas obras, la espiritualidad está ligada a la religión, aunque no desde una visión cristiana. Sin embargo, la espiritualidad también ha sido concebida como un fenómeno que existe independientemente de la religión, la teología o la fe. De hecho, cosmovisiones como el materialismo no niegan la existencia de la espiritualidad pero la entienden como un producto derivado del cerebro (Rubinstein, 1984), reafirmando el dualismo cartesiano. Aquí definimos la espiritualidad como una relación con Dios y que

provee un significado, propósito y una misión en la vida. La espiritualidad es entonces la concreción de la religión en la vida del hombre. Al respecto, diversos estudios sugieren que las personas religiosas y espirituales desarrollan más claramente un propósito de vida (Ardelt, 2003; Bailey, 1997; Fischman, 2010).

Esta relación entre el hombre y Dios por medio del espíritu, produce estados afectivos tales como el altruismo, el amor y el perdón; que tienen un efecto significativo en las relaciones del individuo consigo mismo, con las otras personas, con la naturaleza y con Dios. En ese sentido, otra área de estudio que ha surgido a partir de las investigaciones sobre la espiritualidad, es la que se funde con la salud. Actualmente se cuenta con más de 1,200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud, debido a que la intervención espiritual genera mejoras significativas en la salud tanto física como psicológica (Quiceno & Vinaccia, 2009). De hecho, la religiosidad se correlaciona negativamente con el consumo de alcohol, drogas y cigarros, el suicidio y la ansiedad (Ardelt, 2003; Bailey, 1997; Ellison, 1991; Gartner, Larson & Allen, 1991).

Los efectos de la espiritualidad se han estudiado en mujeres maltratadas, encontrándose que altos niveles de resiliencia y espiritualidad contribuyen a la reducción de la profundidad del distrés (Jaramillo, Ospina, Cabarcas & Humphreys, 2005). Asimismo, los pacientes alcohólicos que ponían más en práctica su espiritualidad tenían menos recaídas (Gutiérrez, Andrade, Jiménez & Juárez, 2007). En nuestro país, un interesante estudio realizado en Trujillo, reveló que la aplicación de un Taller de Oración basado en el carisma de la Fraternidad Misionera *Verbum Dei* resultó ser efectivo para mejorar la satisfacción familiar de un grupo de estudiantes de enfermería (Díaz, Mendo, Castro & Vásquez, 2009).

Al respecto se piensa que los efectos benéficos de la espiritualidad se relacionan con el estilo de vida de la persona, ya que cuando la espiritualidad forma parte de la personalidad del sujeto, tiende a expresarse en estrategias de afrontamiento religioso (Rivera, 2007). Es importante considerar que al hablar de personalidad, Echavarría (2009) no la desliga de su fundamento teológico ni de su trasfondo moral, como ha sido característico de la psicología americana. De ahí que la espiritualidad se expresa en la personalidad a través de cogniciones, sentimientos, conductas, motivaciones, intereses y estilos de afrontamiento. Todos estos fenómenos psicológicos se orientan con un sentido positivo, que da valor a los momentos de alegría como signo del don de la vida, porque se tiene fe (Tepedino, 2005). Además, en tanto elementos constitutivos de la personalidad, abarcan diversas esferas de la vida como la familia, los estudios, el trabajo, etc.

En ese sentido, la espiritualidad en el trabajo puede definirse como “un marco de valores organizacionales, evidenciados en una cultura, que promueven una experiencia de trascendencia en el empleado a través de los procesos de trabajo, facilitando su sentido de conexión con otros de una manera que provee sentimientos de regocijo y totalidad” (Pérez, 2007, p. 138). Aunque son escasos los estudios sobre espiritualidad en el trabajo, se considera que la espiritualidad se asocia con afectos positivos como felicidad, alegría, gozo; valores como la solidaridad, la honestidad, la responsabilidad; y aspectos organizacionales como satisfacción, compromiso y altos niveles de eficacia y desempeño de los trabajadores. La mayoría de los estudios de este tipo inciden en la espiritualidad como un componente fenomenológico esencial del ser humano que afecta el funcionamiento de las organizaciones. Por ejemplo, en el estudio de Pérez (2007), los trabajadores de su muestra señalan que la dimensión espiritual es importante y que el trabajo debe proporcionar oportunidades para el desarrollo y el crecimiento espiritual de los empleados. Además, la mayoría estuvo de acuerdo en tocar abiertamente temas de espiritualidad en el trabajo.

Psicología positiva en las organizaciones y la felicidad

La psicología positiva es la ciencia o corriente psicológica que estudia preferentemente las emociones positivas. Dentro de estas emociones positivas se consideran la felicidad, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, el orgullo, la diversión, la inspiración, el sobrecogimiento y el amor (Fredrickson, 2009). La psicología positiva representa un cambio de enfoque en los estudios psicológicos, que de centrarse en la psicopatología humana y las emociones negativas, ha dado un viraje de 180 grados para investigar la normalidad humana y los fenómenos subjetivos que conducen a la felicidad. Ello ha significado, como dice Echavarría (2009), introducir explícitamente en la psicología, temas de la ética clásica de la buena vida y la virtud.

Este nuevo enfoque ha sido liderado por Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi quienes, el año 2000, publicaron un artículo en la revista *American Psychologist* que da inicio formal a la psicología positiva como nueva rama de la psicología. Los estudios de Seligman le han llevado a identificar 6 virtudes y 24 fortalezas (ver Cuadro 1). La noción de virtud, según la religión católica, significa poseer buenos hábitos para vivir una vida ordenada y dichosa. Distingue además 4 virtudes cardinales: prudencia, justicia, templanza y fortaleza (Diez Canseco, 2011). Estas virtudes son contempladas por Seligman, en directa correspondencia con ciertas fortalezas, de modo que tras una virtud subyacen fortalezas que permiten identificarla. Asimismo, la definición de fortaleza entraña rasgos y características de la personalidad que son mensurables y adquiribles

(Alarcón, 2011). En ese sentido, Seligman reconoce que el estudio de las emociones positivas supone volver a los conceptos de moral y carácter, que habían sido echados a menos por la psicología de corte naturalista (Echavarría, 2009). Por tanto, desde un enfoque cristiano, la felicidad ha recibido la influencia de Aristóteles y de Santo Tomás de Aquino primordialmente. Considerando que para Aristóteles la felicidad deviene de la virtud, su concepción liga la felicidad con la bondad. Para Santo Tomás de Aquino, por otro lado, la felicidad deviene de la búsqueda de la verdad. Sin embargo, ambas posturas son compatibles entre sí y representan la comunión de la fe y la razón (Poupard, 1992).

Cuadro 1.
Virtudes y fortalezas según Martin Seligman

VIRTUDES	FORTALEZAS
Sabiduría y conocimiento	Creatividad, curiosidad, mente abierta, amor al aprendizaje, perspectiva
Valor y coraje	Autenticidad, valentía, persistencia, energía
Humanitarismo	Bondad, amor, inteligencia social
Justicia	Imparcialidad, liderazgo, trabajo en grupo
Templanza	Perdón, modestia, prudencia, control personal
Espiritualidad / Trascendencia	Apreciación de la belleza, gratitud, esperanza, humor, religiosidad

Ahora bien, los estudios de psicología positiva en el Perú han sido introducidos y liderados por Reynaldo Alarcón, quien desde hace más de una década viene realizando investigaciones sobre la felicidad y construyó una escala factorial para medir la felicidad (Alarcón, 2006). Además, funda la *Sociedad Peruana de Psicología Positiva* el año 2008, y publica un año después el libro *Psicología de la Felicidad* (Alarcón, 2009).

Otro autor que ha investigado la felicidad en nuestro país es David Fischman, vicerrector de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), que publicó el año 2010 el libro *La Alta Rentabilidad de la Felicidad* (Fischman, 2010). En él, Fischman expone los resultados de sus investigaciones sobre felicidad en diversas empresas de Lima. En esta área, Kim Cameron ha sido pionero en realizar estudios sobre las aplicaciones de la psicología positiva al contexto laboral (Page, Govindji, Carter & Linley, 2008). Asimismo, Luthans (citado por Salanova, Martínez & Llorens, 2005) señaló la importancia de una aproximación proactiva en la investigación de la psicología organizacional, a la que llamó *Conducta Organizacional Positiva*. Este enfoque implica el estudio y la aplicación de recursos y competencias humanas, que pueden ser medidas, desarrolladas y gestionadas con el fin de mejorar el desempeño en las organizaciones. Es decir, se centra en las for-

talezas de los trabajadores y potencia sus conocimientos, sus emociones, sus habilidades sociales y sus competencias profesionales para, según los objetivos organizacionales de cada empresa, orientarlos positiva y eficazmente.

La aplicación de la psicología positiva al trabajo parte de la asunción de una visión optimista y responsable del trabajo que se sustenta en la claridad de las tareas, la participación activa de los trabajadores que implica la oportunidad de control para el uso de habilidades, el apoyo social y la retroalimentación pertinente; lo cual favorecerá la expresión de afectos positivos en el trabajo, la motivación laboral necesaria para el involucramiento con el trabajo, el disfrute de las actividades laborales y la cohesión del grupo humano que conforma el capital psicológico.

Al respecto, la psicología positiva prioriza la acción cooperativa antes que la competencia entre los trabajadores (Page et al, 2008). Un profesional dentro de este enfoque no se concentra en ganar o perder (Zavala, 2009), sino en desarrollar su potencial. Para ello es necesario descubrir la vocación de cada trabajador, lo que a su vez tiene que ver con encontrar un sentido a la vida y al trabajo. Si se ve el trabajo como una vocación, éste ya no se asume como un sacrificio. Como idea complementaria, Niven (2011) indica que es productivo escoger actividades laborales en las que somos competentes. De hecho, de acuerdo con los estudios de Seligman (2006), se concluye que uno de los factores que contribuye a la felicidad de las personas es el emplear sus fortalezas todos los días, en distintos ámbitos de la vida.

En resumen, la psicología positiva postula que las empresas mejor calificadas son las que generan un clima de mayor felicidad y satisfacción en sus empleados, ya que a la larga la felicidad del trabajador le convierte en una persona más motivada para trabajar e integrarse a los equipos de trabajo en base a mejores relaciones interpersonales, así como para mostrar mayor iniciativa e innovación y ser mejores líderes (Fischman, 2011). La felicidad en el trabajo también reduce los efectos del estrés laboral y favorece, por ende, la conformación de una organización saludable (Salanova, 2008).

Sin embargo, aunque ya hemos mencionado que uno de los principales factores que conduce a la vivencia de felicidad en el trabajo es la percepción de sentido y significado del trabajo —sobre la base de la vocación y el uso cotidiano de las fortalezas—, los estudios de Seligman (2006), dentro del marco de la psicología positiva, han encontrado que la religión se asocia con la felicidad. De hecho, independientemente de la religión que se practique, las personas que han mantenido firmes sus creencias espirituales se sienten generalmente satisfechas; en cambio, quienes no tienen creencias espirituales se sienten insatisfechas

(Niven, 2011). Estos hallazgos han sido reportados por el Cardenal Poupard (1992), en un estudio del Consejo Pontificio para el diálogo con los no creyentes. Este bien podría ser uno de los estudios más importantes sobre la felicidad y la fe cristiana. En ese sentido, la felicidad se sustenta en la fe, porque la fe sin felicidad resulta vacía.

Asimismo, la investigación del Cardenal Poupard indica que los *goodfinders* o personas que hacen el bien son muy felices. Seligman (2006) también ha señalado que el altruismo y la bondad se relacionan significativamente con la felicidad. Aunque estos estudios — tanto los de Poupard como los de Seligman— no se basan en muestras de sujetos peruanos. Alarcón (2009) ha encontrado que los tres aspectos que más se relacionan con la felicidad de los limeños son la familia, la salud y la religión. Estos resultados reflejan en parte la idiosincrasia del pueblo peruano que vive su fe como un rasgo fundamental de nuestra cultura, pero implican además que los valores cristianos son esenciales para alcanzar la felicidad, ya sea que se trate de personas creyentes o no.

Curiosamente, por una parte, tenemos que la religión se ve como irrelevante para conseguir la felicidad, mientras que por otra se cultiva cierta religiosidad como componente importante para la felicidad humana. Esto se debe a que el deseo de felicidad se ha secularizado, ya que la cultura moderna ignora la dimensión espiritual del hombre, esta falta de visión se refleja en representaciones populares de felicidad. En ese sentido, los estudios de la psicología positiva, a pesar de que tienen muchas coincidencias con los postulados de la fe, al poner de relieve las virtudes, los valores morales y el sentido de trascendencia, desarrollan un concepto de felicidad inmanente, en tanto que se entiende como bienestar subjetivo. La felicidad es para Poupard (1992), “un estado de ánimo, una condición de armonía, y como tal casi siempre es el derivado de un estilo de vida antes que un objeto en sí y por sí” (p. 26). Es decir, la felicidad no es un fin sino un medio, que se puede evidenciar a través de la aceptación de sí mismo, la gratitud, el don de ver el bien y hacer el bien, el crecer en confianza a pesar de los obstáculos (resiliencia), el ser responsable, optimista y generoso, entre otros.

Ahora bien, dada la trascendencia que tiene la espiritualidad en la felicidad humana en general, y la felicidad de las personas en ambientes laborales en particular, el objetivo del presente estudio ha sido establecer el tipo de relación que existe entre la espiritualidad y la felicidad en el trabajo. Asimismo, otro objetivo del estudio es determinar las relaciones entre diversas variables sociolaborales con la espiritualidad y la felicidad.

En consecuencia, intentamos responder a las siguientes preguntas de investigación: ¿Qué tipo de relación existe entre la espiritualidad en el ambiente laboral y la felicidad

reportada por los trabajadores (docentes y administrativos) de la Comunidad Educativa de la Universidad Católica San Pablo? ¿Y qué relaciones existen entre la espiritualidad y la felicidad con variables sociolaborales como edad, sexo, tiempo de servicio, grado de instrucción, profesión, estado civil y número de hijos? Nuestra hipótesis de trabajo señala que, a mayor nivel de espiritualidad, mayor será la felicidad reportada por los trabajadores de la Universidad Católica San Pablo.

Método

Muestra

La muestra está conformada por 72 trabajadores de la Universidad Católica San Pablo (24 administrativos y 48 profesores). La muestra se determinó de una población de 608 trabajadores, 183 administrativos y 425 profesores, pero se tuvo que descontar 28 profesores puesto que cumplían la función de asistentes de cátedra, lo cual implica que sus funciones como docente no son las mismas que los profesores titulares. Por tanto, la cantidad de profesores sobre la cual se determinó el tamaño de la muestra fue de 397, con un nivel de confianza del 95%.

Para la selección de la muestra se utilizaron métodos probabilísticos, mediante la técnica de la tómbola y de los números aleatorios, hasta conformar la cantidad de participantes requeridos a fin de trabajar con una muestra representativa de la universidad. El tipo de muestreo fue por estratos en dos grupos: trabajadores administrativos y personal docente.

Instrumentos

Como instrumentos de investigación se utilizaron una Ficha de Datos Personales, el Cuestionario de Espiritualidad en el Trabajo y la Escala de Felicidad de Lima. La Ficha de Datos Personales permitió recoger datos tales como edad, sexo, tiempo de servicio, grado de instrucción, profesión, estado civil y número de hijos.

El *Cuestionario de Espiritualidad en el Trabajo* (CET) fue construida por José Armando Pérez, Arnaldo Cruz, Carlos Galiano y Osvaldo Guzmán. Cuenta con 8 preguntas sobre la importancia de la espiritualidad en la vida y 20 preguntas sobre la espiritualidad en el trabajo, que se valoran en cuatro alternativas de respuesta: Completamente de acuerdo, Parcialmente de acuerdo, Parcialmente en desacuerdo y Completamente en desacuerdo. Sin embargo, dado que algunos de los ítems no cuentan con índices de validez superior-

res a 0.20, se trabajó con una versión resumida de 4 ítems para la dimensión de espiritualidad en la vida y 11 ítems para la dimensión de la espiritualidad en el trabajo. Es decir, sólo se consideraron los ítems que cuentan con índices aceptables de validez, en base al método ítem-test. Asimismo, el índice de consistencia interna del cuestionario, tras estas modificaciones fue de 0.77 para nuestra muestra.

La *Escala de Felicidad de Lima* (EFL) fue elaborada y validada por Reynaldo Alarcón en una población heterogénea de habitantes de Lima con un índice de confiabilidad de 0.912. La escala consta de 27 preguntas con cinco alternativas de respuesta tipo Likert: Totalmente de acuerdo, Acuerdo, Ni acuerdo ni desacuerdo, Desacuerdo y Totalmente en desacuerdo. Alarcón ha determinado además, mediante un análisis factorial, 4 factores de la felicidad: El factor 1 se refiere al Sentido positivo de la vida, el factor 2 a la Satisfacción con la vida, el factor 3 a la Realización personal y el factor 4 se refiere a la Alegría de vivir. Asimismo, se obtuvieron niveles aceptables de consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, para cada uno de los 4 factores de la escala de felicidad (factor 1 $\alpha = .864$, factor 2 $\alpha = .706$, factor 3 $\alpha = .780$, factor 4 $\alpha = .766$), así como para la escala global ($\alpha = .863$).

Procedimientos

Se procedió, en primer lugar, a solicitar los permisos correspondientes ante la Dirección de Investigación. Ésta otorgó cartas de presentación a cada uno de los colaboradores encargados de recolectar los datos entre los administrativos y profesores seleccionados. A los participantes se les explicó los fines de la investigación y se enfatizó que los datos se manejarían con reserva, ya que no era necesario consignar los nombres; el estudio se desarrolló de manera independiente a los procesos evaluativos de la universidad. La recolección de datos se realizó durante los meses de noviembre y diciembre de 2011.

Resultados

Presentaremos los datos según el tipo de trabajo que realizan los sujetos de la muestra, es decir, según sean administrativos o profesores. Para el procesamiento de los datos se han utilizado estadísticos descriptivos y de frecuencias, además de pruebas paramétricas de correlación (Coeficiente de Pearson) para las variables cuantitativas y pruebas no paramétricas (Prueba Tau-b de Kendall) para las variables cualitativas, mediante el programa SPSS 16.0. Asimismo, por sugerencia de un experto en psicometría, se determinaron cuatro percentiles de las puntuaciones obtenidas, de los cuales los dos percentiles

de los extremos se utilizaron para valorar los niveles alto y bajo, mientras que los dos percentiles intermedios denotaron un nivel moderado.

Análisis de datos de trabajadores administrativos

La muestra de trabajadores administrativos se compone de 11 varones y 13 mujeres, con una edad promedio de 30,166 años y una desviación estándar de $8,544 \pm$. En cuanto al grado de instrucción, el 8,4% son estudiantes universitarios, 12,5% son bachilleres, 20,8% son técnicos, 54,2% son titulados y 4,2% tienen grado de magíster. Con respecto a la profesión, 29,2% son administradores, 20,8% se dedican al marketing, 12,5% son ingenieros industriales, 12,5% son contadores, 8,4% son ingenieros de sistemas, 4,2% son médicos y el 12,6% restante son educadores, filósofos y economistas. El 45,8% tiene un año de tiempo de servicio, el 16,7% lleva trabajando cuatro años, el 12,5% trabaja dos años y sólo el 8,4% ha trabajado más de diez años en la universidad. La media para el tiempo de servicio es de tres años, con una desviación estándar de $3,092 \pm$. Con respecto al estado civil, 62,5% de los administrativos son solteros, 33,3% están casados y 4,2% son convivientes. El 58,3% no tiene hijos, el 20,8% tiene un hijo, el 12,5% tiene dos hijos y el 8,4% tiene entre 3 y 4 hijos.

Tabla 1.
Frecuencias y porcentajes de la espiritualidad en trabajadores administrativos

Niveles de espiritualidad reportada	Espiritualidad en la vida		Espiritualidad en el trabajo		Espiritualidad global	
	F	%	F	%	F	%
Moderado	8	33,3	3	12,5	2	8,3
Alto	16	66,7	21	87,5	22	91,7
Descriptivos	X=12,95	D.S.=1,89	X=37,66	D.S.=5,31	X=51,45	D.S.=4,58

Con respecto a los niveles de Espiritualidad en el ambiente de trabajo, tenemos que, como se aprecia en la Tabla 1, no se han reportado niveles bajos de Espiritualidad. Además, la mayoría de trabajadores tiene altos niveles de Espiritualidad en la vida, en el trabajo y como medida global. El porcentaje de trabajadores con un alto nivel de Espiritualidad en el trabajo (87,5%) es mayor que el de la Espiritualidad en la vida (66,7). Aunque el porcentaje global de Espiritualidad es superior que ambas dimensiones (91,7%).

Al igual que con la variable Espiritualidad, no se registraron niveles bajos de Felicidad entre los trabajadores. El 91,7% de administrativos obtuvo los porcentajes más altos en el factor Alegría de vivir, mientras que el 70,8% de trabajadores se ubica en un nivel

alto de Realización personal, y el 83,3% tiene niveles altos de Satisfacción con la vida y Sentido positivo de la vida.

Tabla 2.

Frecuencias y porcentajes de las medidas de felicidad en trabajadores administrativos

Niveles de felicidad reportada	Sentido positivo		Satisfacción con la vida		Realización personal		Alegría de vivir		Felicidad	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Moderado	4	16,7	4	16,7	7	29,2	2	8,3	5	20,8
Alto	20	83,3	20	83,3	17	70,8	22	91,7	19	79,2
Descriptivos	X	D.S.	X	D.S.	X	D.S.	X	D.S.	X	D.S.
	48,79	9,66	23,66	3,66	21,75	4,25	18,20	1,91	112,4	15,29

Al realizar las correlaciones entre la espiritualidad, la felicidad y las variables sociolaborales se han encontrado relaciones moderadas significativas ($p < .050$) entre el sexo y la espiritualidad, de modo que las mujeres son más espirituales que los varones y se sienten más realizadas personalmente. Por otro lado, se ha reportado también relaciones significativas, aunque inversas, entre el estado civil y la satisfacción con la vida y la realización personal; lo cual sugiere que los trabajadores casados presentan mayor satisfacción con la vida y realización personal (ver Tabla 3).

Tabla 3.

Correlaciones entre espiritualidad, felicidad y variables sociolaborales en administrativos

Variables	Edad	Sexo	T. Servic.	G. Instr.	Profesión	E. civil	Nº hijos
Espiritualidad	-,008	,410*	-,136	-,052	,060	-,036	,162
Esp. Vida	,006	,256	-,013	,153	-,096	,005	,283
Esp. Trabajo	,003	,300	,004	-,009	,177	,005	,309
Felicidad	-,038	,132	,005	,107	,162	-,111	,078
Sent. Positivo	-,052	,047	-,017	,120	,189	,037	-,045
Satisfacción	-,055	,210	,014	,079	,012	-,379*	,075
Realización	,039	,366*	-,032	,055	,072	-,485*	,289
Alegría	-,021	,083	,176	,015	-,063	-,050	,066

* $p < .050$

Por otro lado, las correlaciones entre Espiritualidad y Felicidad son significativas en la mayoría de las dimensiones de estas variables. Así tenemos que existe una relación positiva, moderada y significativa entre la Espiritualidad y la Felicidad, el Sentido positivo de la vida, la Satisfacción con la vida y la Alegría de vivir; mientras que entre la Espi-

ritualidad y la Realización personal existe una relación significativa, alta y positiva. En cuanto a la espiritualidad en la vida se encontraron relaciones significativas, moderadas y positivas con la realización personal y la alegría de vivir. La espiritualidad en el trabajo sugiere relaciones significativas, moderadas y positivas con la felicidad, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir (ver Tabla 4).

Tabla 4.
Correlaciones entre las dimensiones de espiritualidad y felicidad en administrativos

Variables	Felicidad	Sentido positivo	Satisfacción	Realización	Alegría
Espiritualidad	,582‡	,455‡	,475‡	,717*	,371‡
Esp. Vida	,387	,236	,248	,461‡	,398‡
Esp. Trabajo	,427‡	,199	,396‡	,406‡	,624**

*p < .000, **p < .001, †p < .005, ‡p < .050

Análisis de datos del personal docente

Los descriptores del personal docente de la universidad indican que la muestra se componen de 32 varones y 16 mujeres con una edad promedio de 37,916 años y una desviación estándar de 10,722±. Con respecto al grado de instrucción el 85,4% son profesionales, 10,4% son magíster y 4,2% son doctores. El análisis de porcentajes de la profesión indica que 18,8% son psicólogos, 14,6% son abogados, 12,5% son ingenieros industriales, mientras que el porcentaje de 8,3% es igual entre ingenieros de sistemas, educadores, administradores y economistas. El resto de profesores de la muestra son sociólogos, historiadores, literatos y teólogos. Asimismo, el 20,8% tiene un año de tiempo de servicio, mientras que 12,5% lleva trabajando cuatro años, el 10,4% trabaja dos años, así también los que laboran tres años, y el 45,9% ha trabajado más de cinco años en la universidad con una distribución dispersa hasta los 13 años. La media para el tiempo de servicio es de seis años, con una desviación estándar de 5,978±. Con respecto al estado civil, 33,3% son solteros, 62,5% son casados y 4,2% son divorciados. El 41,7% no tiene hijos, mientras que 35,4% tiene dos hijos, el 10,4% tiene un hijo, el 8,3% tiene cuatro hijos y el 4,2% tiene tres hijos. El número promedio de hijos para los docentes es de 1,270 con una desviación estándar de 1,283±.

Sobre los niveles de Espiritualidad en el ambiente de trabajo, se tiene que el 72,9% de profesores tiene niveles altos de Espiritualidad en su vida, el 87,5% se ubica en un nivel alto de Espiritualidad en el trabajo, mientras que el porcentaje de profesores que tiene un nivel alto de Espiritualidad global es de 83,3%. No se ha registrado profesores con niveles bajos de Espiritualidad (ver Tabla 5).

Tabla 5.

Frecuencias y porcentajes de las dimensiones de espiritualidad en personal docente

Niveles de espiritualidad reportada	Espiritualidad en la vida		Espiritualidad en el trabajo		Espiritualidad global	
	F	%	F	%	F	%
Moderado	13	27,1	6	12,5	8	16,7
Alto	35	72,9	42	87,5	40	83,3
Descriptivos	X=13,00	D.S.=2,38	X=38,02	D.S.=5,03	X=51,37	D.S.=6,48

Tabla 6.

Frecuencias y porcentajes de las medidas de felicidad en personal docente

Niveles de felicidad reportada	Sentido positivo		Satisfacción con la vida		Realización personal		Alegría de vivir		Felicidad	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Moderado	11	22,9	9	18,8	11	22,9	4	8,3	5	10,4
Alto	37	77,1	39	81,2	37	77,1	44	91,7	43	89,6
Descriptivos	X	D.S.	X	D.S.	X	D.S.	X	D.S.	X	D.S.
	48,60	6,42	23,54	3,41	22,79	3,93	17,60	2,28	112,5	12,92

Como se aprecia en la Tabla 6, al igual que con la variable Espiritualidad, la variable Felicidad no registra niveles bajos en el personal docente. El 91,7% de profesores obtuvo los porcentajes más altos en el factor Alegría de vivir, mientras que el 81,2% se ubica en un nivel alto de Satisfacción con la vida, y el 77,1% tiene niveles altos de Sentido positivo de la vida y Realización personal. El 89,6% de profesores se siente altamente feliz.

Tabla 7.

Correlaciones entre espiritualidad, felicidad y las variables sociolaborales en docentes

Variables	Edad	Sexo	T. Servic.	G. Instru.	Profesión	E. civil	N° hijos
Espiritualidad	,123	,040	-,176	,101	,077	,048	-,120
Esp. Vida	,203	,024	-,009	,117	0,37	,061	-,042
Esp. Trabajo	,125	,046	-,185	,080	,084	,022	-,143
Felicidad	,224	-,023	,232	,269*	-,089	,011	0,63
Sent. Positivo	,199	-,104	,166	-,184	-,132	-,035	-,008
Satisfacción	,140	,095	,021	-,026	-,049	,055	,069
Realización	,044	,005	,151	-,082	-,178	-,062	-,035
Alegría	,049	,029	,137	-,144	-,100	,130	,049

* $p < .050$

No se han encontrado relaciones estadísticamente significativas entre las variables de Espiritualidad y Felicidad con las variables sociolaborales, salvo en el caso de la Felicidad y el grado de instrucción (ver Tabla 7). Sin embargo, esta relación es baja, lo que sugiere que a mayor grado académico de los profesores, es mayor el nivel de Felicidad.

Tabla 8.
Correlaciones entre las dimensiones de espiritualidad y felicidad en docentes

Variables	Felicidad	Sentido positivo	Satisfacción	Realización	Alegría
Espiritualidad	,219	,076	,239	,241	,416*
Esp. Vida	,112	-,104	,167	,154	,273
Esp. Trabajo	,255**	,138	,291**	,225	,435*

* $p < .005$, ** $p < .050$

Finalmente, para la muestra de profesores de la universidad, las correlaciones entre Espiritualidad y Felicidad son positivas y significativas en sólo cuatro situaciones aunque de manera moderada (ver Tabla 8); podemos afirmar, por lo tanto, que a mayor Espiritualidad en el trabajo es mayor la Felicidad, la Satisfacción con la vida y la Alegría de vivir, mientras que a mayor Espiritualidad global será mayor la Alegría de vivir de los profesores.

Discusión

En el presente estudio se ha descrito las relaciones entre la espiritualidad y la felicidad en un contexto institucional como el de la Universidad Católica San Pablo, donde se promueve la espiritualidad cristiana. Se han procesado los datos en función de una muestra representativa de dos grupos de trabajadores: administrativos y profesores. En el primer caso, podemos ver que el trabajador administrativo promedio es una mujer profesional joven de treinta años de edad, soltera y sin hijos, que ha estudiado la carrera de administración y que lleva laborando un año en la universidad. Encontramos en este grupo profesional altos niveles de espiritualidad y felicidad relacionados de manera positiva y significativa. En cuanto a las relaciones entre las variables sociolaborales con la espiritualidad y la felicidad, se pudo observar que las mujeres son más espirituales que los varones y se sienten más realizadas personalmente que sus compañeros de sexo masculino. Este hallazgo ha sido reportado por otros autores, que sugieren que las mujeres son por un lado más espirituales (Alarcón, 1978) y se sienten más realizadas o satisfechas con su trabajo que los varones (Schultz, 1998).

Además se encontró que los trabajadores casados tienen mayores niveles de satisfacción con la vida y realización personal, dos factores que conforman el constructo de felicidad, según Alarcón (2006). El hecho de que las personas casadas tengan niveles superiores de satisfacción y realización, es compatible con otros trabajos de investigación, ya que el estar casado se correlaciona negativamente con el estrés (Labrador, 1996) y los desórdenes mentales (Sue, Sue & Sue, 1999), debido a que la pareja constituye un apoyo social muy importante.

Por otra parte, el profesor promedio de la universidad es un varón profesional de 37 años, casado, con un hijo, especialista en el área de las ciencias sociales, que trabaja en la universidad seis años y tiene elevados niveles de espiritualidad y felicidad. El análisis de las variables sociolaborales arrojó relaciones significativas entre la felicidad y el grado de instrucción, de modo que los profesores que tienen mayor grado académico son más felices. Este dato es interesante, ya que los estudios de Seligman (2006) han reportado que el nivel educativo no se relaciona con la felicidad. Del mismo modo, Alarcón (2009) ha indicado que el conocimiento y la información son variables que están menos relacionadas con la felicidad, en las muestras de sujetos peruanos.

Pensamos que el valor que se da a los estudios, y por ende a la información y el conocimiento, como medio que da felicidad, tiene que ver con las características particulares de nuestra muestra, ya que se trata de profesores universitarios. De hecho, este hallazgo es muy importante en un contexto académico como el de Arequipa, en el que los profesores universitarios han sido cuestionados por su falta de dominio y desactualización con respecto a los contenidos científicos, técnicos y humanos que imparten en las aulas universitarias (Tapia, 1996). Este dato sugiere, además, que los profesores de la Universidad Católica San Pablo valoran los estudios como fuente de felicidad y que ello les motiva a obtener un grado académico cada vez más alto, en parte quizá por los beneficios secundarios, como mejor sueldo y posibilidades de empleo, sin descontar la satisfacción personal que ello produce.

Ahora bien, el análisis de las relaciones entre la espiritualidad y la felicidad, sugieren que la espiritualidad en el trabajo se correlaciona positiva y significativamente con la felicidad. Al respecto, se encontraron más relaciones significativas entre la espiritualidad en el trabajo y la felicidad, que entre esta variable y la espiritualidad en la vida. Asimismo, aunque la espiritualidad en el trabajo se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida y la alegría de vivir, tanto en los trabajadores administrativos como en el personal docente, en los primeros un mayor número de factores de la felicidad se relaciona con la espiritualidad. Además, las correlaciones entre espiritualidad y felicidad fueron más altas y significativas en el caso de los administrativos que entre los profesores.

Pensamos que el hecho de que los administrativos tengan mayor número de relaciones significativas entre las dimensiones de espiritualidad y los factores de felicidad se debe, en primer lugar, a que por su condición laboral tienen mayor acceso a espacios que desarrollan la espiritualidad, como la capilla de la universidad, el despacho del capellán, además de diversas actividades espirituales de carácter ordinario (oraciones en ciertas horas) o temporal (misas, conferencias, etc.); actividades que, según Edelberg (2006), promueven el desarrollo de la espiritualidad en el trabajo. Pero además, porque los administrativos representan un grupo más cohesionado que el de los profesores, ya que los docentes acuden en la mayoría de los casos a determinadas horas para el dictado de clases y su acceso a estas actividades espirituales es más limitado por su falta de disposición de tiempo. Los administrativos, en cambio, se desenvuelven cotidianamente ante mayor número de influencias espirituales a través de diversas actividades, de manera grupal y dentro del marco institucional. Sin embargo, otro factor se relaciona con el ingreso de nuevos profesores, con valores y cosmovisiones diversas, que han de integrarse paulatinamente a la política y al ideario que rige la vida institucional de la Universidad. Ello supone que surjan procesos de adaptación inherentes a la persona que va conociendo y asimilando los valores institucionales y que, por tanto, la espiritualidad aún no ha sido interiorizada como una virtud que nos conduce a la felicidad; como se ha reportado en varios estudios por numerosos autores (Seligman, 2006; Niven, 2009; Fredrickson, 2009; Alarcón, 2009; Fischman, 2010).

Sería importante, a partir de lo anteriormente dicho, que puedan organizarse más actividades orientadas hacia los profesores que les permita descubrir y valorar su espiritualidad, ya que, de acuerdo con nuestros resultados, al relacionarse la espiritualidad con la felicidad podría mejorar el entorno laboral, el clima organizacional y otras variables propias del trabajo (Salanova, Martínez & Llorens, 2005). En ese sentido, una limitación del presente estudio, es no haber incluido otras variables como la satisfacción laboral y el clima organizacional, analizar su relación tanto con la espiritualidad como con la felicidad.

Asimismo, otra limitación es no haber incluido a la población estudiantil que también integra la comunidad universitaria, y por tanto convive inmersa dentro de los valores que promueve la Universidad. Algunos estudios realizados en estudiantes universitarios, señalan que las mujeres tienen mayor nivel de religiosidad que los varones, así como mayor confianza en la Iglesia y los sacerdotes (Alarcón, 1978). Además, la espiritualidad de los universitarios parece relacionarse con la carrera que estudian, de modo que los estudiantes de ciencias y comercio tienen menor filiación a asociaciones religiosas que los de educación y humanidades (Raffo, 1978). Por

otro lado, los valores de los universitarios también se relacionan con la espiritualidad, ya que los jóvenes que conceden poca importancia a Dios prefieren valores como excitante, comfortable, placer, amistad y amor. Es decir, valores que reflejan el hedonismo característico de la sociedad hodierna. Mientras que los universitarios con mayor religiosidad se identifican con valores como salvación, obediencia, respeto, servicio y honestidad (García, 2005).

En general, estudios posteriores deben abarcar a una muestra mayor que incluya a los estudiantes para analizar la relación entre la espiritualidad y la felicidad, ya que así se podría valorar indirectamente el efecto de la docencia católica que se brinda a los universitarios. Al margen de estas limitaciones, el estudio indica que existen relaciones significativas entre la espiritualidad y la felicidad, lo cual es fundamental en las empresas, ya que además de perseguir fines económicos, deben preocuparse por el desarrollo del potencial espiritual de los trabajadores tanto como de su bienestar (Loza & Habisch, 2009).

Por otro lado, mediciones longitudinales a corto, mediano y largo plazo permitirían constatar si la felicidad podría perpetuarse en virtud de la constancia de sus efectos positivos, como ha sido planteado y explicado por Barbara Fredrickson en diversos artículos y libros suyos (Fredrickson, 1998, 2003, 2009), a través de lo que se ha denominado “teoría ampliada y construida”, según la cual la felicidad potencia el desarrollo de capacidades emocionales y cognitivas como la bondad, el perdón, el amor, la creatividad, el pensamiento positivo, etc.; y que éstas, a su vez, generan más felicidad, creando una espiral ascendente de emociones positivas que favorecen el “florecimiento” de la persona (Fredrickson & Losada, 2005). Es posible entonces, como se sugiere en este estudio, que la espiritualidad en el trabajo contribuya positivamente al bienestar del trabajador, acercándolo a dicho estado de florecimiento y permitiendo que se desarrollen sus potencialidades dentro del entorno laboral. Sin embargo, dado que la espiritualidad en la vida es menor que la espiritualidad en el trabajo, sería importante también extender la espiritualidad a más ámbitos de la vida de los trabajadores como el familiar, a través de reuniones familiares o retiros de parejas, para los administrativos y los profesores.

En conclusión, de acuerdo al análisis efectuado de los datos, podemos concluir que nuestra hipótesis de investigación se cumple; es decir, que entre la espiritualidad y la felicidad existe una relación significativa y positiva. En otras palabras, esto quiere decir que a mayor espiritualidad, mayor es la felicidad de los trabajadores de la Universidad Católica San Pablo; dato que ha sido expuesto y corroborado por diversos autores (Fischman, 2010; Niven, 2011; Páez, Campos & Bilbao, 2008).

Referencias

- Alarcón, R. (1978). Actitudes hacia la religión en un grupo de estudiantes universitarios de Perú. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 10(3), 193-209.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2011). *Ensayos sobre psicología contemporánea*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elder's subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 55-77.
- Bailey, C. M. (1997, jun). *The effects of religion on mental health: Implications for Seventh-Day Adventists*. Paper presented at 20th International Faith and Learning Seminar, California, USA.
- Cáceres, A.; Hoyos, A.; Navarro, R. & Sierra, M. A. (2008). Espiritualidad, hoy: Una mirada histórica, antropológica y bíblica. *Theológica Xaveriana*, 166, 381-408.
- Calkins, A. (1991). *La visión bíblica tripartita del hombre*. *Vida y Espiritualidad*, 7(19), 39-52.
- Chiavenato, I. (2009). *Gestión del talento humano*. México: McGraw-Hill.
- Díaz, N. L.; Mendo, T. A.; Castro, M. E. & Vásquez, C. E. (2009). Efectividad de la oración en la satisfacción familiar de estudiantes de enfermería. *Revista de Psicología de la UCV*, 10(1), 77-83.
- Diez Canseco, M. L. (2011). Papel de la familia en la educación de la afectividad. *Revista de Psicología de la UCSP*, 1(1), 49-71.
- Edelberg, G. S. (2006). La espiritualidad y la religión en el trabajo. *Revista de la Escuela de Administración de Negocios*, 58, 135-140.
- Echavarría M. F. (2008). *La praxis de la psicología y sus niveles epistemológicos según Santo Tomás de Aquino*. Barcelona: Documenta Universitaria.
- Echavarría, M. F. (2009). Personalidad y gracia. En Lego P. (coord.), *Psicología y visión del hombre desde la fe. Actas del I Congreso Internacional de Psicología*, (pp. 203-244). Arequipa: Universidad Católica San Pablo.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-90.

- Fischman, D. (2010). *La alta rentabilidad de la felicidad*. Lima: UPC.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91(8), 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Vida positiva. Cómo superar las emociones negativas y prosperar*. Bogotá: Norma.
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(8), 678-686.
- García, J. (2005). Actitudes religiosas y valores en un grupo de jóvenes universitarios españoles. *Anales de Psicología*, 21(1), 149-169.
- Gartner, J.; Larson, D. B. & Allen, G. D. (1991). Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature. *Journal of Psychology and Religion*, 19(1), 6-25.
- Guevara, H.; Domínguez, A.; Ortunio, M.; Padrón, D. & Cardozo, R. (2010). Percepción de la calidad de vida desde los principios de la complejidad. *Revista Cubana de Salud Pública*, 36(4), 357-360.
- Gutiérrez, R.; Andrade, P. Jiménez, A. & Juárez, F. (2007). La espiritualidad y su relación con la recuperación del alcoholismo en integrantes de Alcohólicos Anónimos. *Salud mental*, 30(4), 62-68.
- Hubeñák, F. (2007). *Historia integral de occidente desde una perspectiva cristiana*. Buenos Aires: EDUCA.
- Jaramillo, D. E.; Ospina, D. E.; Cabarcas, G. & Humphreys, J. (2005). Resiliencia, espiritualidad, aflicción y tácticas de resolución de conflictos en mujeres maltratadas. *Revista de Salud Pública*, 7(3), 281-292.
- Labrador, J. F. (1996). *El estrés. Nuevas técnicas para su control*. España: Grupo Correo de Comunicaciones.
- Loza, C. & Habisch, A. (2009). Empresa, empresario y consumidor en la Caritas in Veritate, *Persona y Cultura*, 7, p. 22-32.
- Martínez, J. (2003). La espiritualidad del comunicador cristiano. *Teología y vida*, 44(1), 68-101.
- Niven, D. (2011). *Los 100 secretos de la gente feliz*. Colombia: Norma.

- Páez, D.; Campos, M. & Bilbao, A. (2008). Del trauma a la felicidad: Pautas de intervención. En Vázquez, C. y Hervás, G. (eds.) *Psicología Positiva Aplicada*, (pp. 237-262). España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Page, N.; Govindji, R.; Carter, D. & Linley, P. A. (2008). Gestión positiva de los recursos humanos: Aplicaciones de la psicología positiva a lo largo del ciclo vital del trabajador. En Vázquez, C. y Hervás, G. (eds.) *Psicología Positiva Aplicada*, (pp. 429-458). España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Poupard, P. (1992). *Felicidad y fe cristiana. Estudio del Consejo Pontificio para el diálogo con los no creyentes*. Barcelona: Herder.
- Pérez, J. A. (2007). Estudio exploratorio sobre el tema de la espiritualidad en el ambiente laboral. *Anales de Psicología*, 23(1), 137-146.
- Quiceno, J. M. & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas*, 5(2), 321-336.
- Raffo, J. A. (1978). La actitud religiosa del estudiante universitario de Puerto Rico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 10(3), 387-401.
- Razeto, L. (2004). Espiritualidad y acción social: Entre el verticalismo y el horizontalismo. *Polis, Revista Académica de la Universidad Bolivariana*, 3(8). [Documento en formato pdf] Recuperado de: redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=30500816
- Rivas, F. (2005). *Terapia de las enfermedades espirituales*. Madrid: San Pablo.
- Rivera, A. (2007). Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos. *Salud mental*, 30(1), 39-47.
- Rubinstein, S. L. (1984). *Principios generales de psicología*. México: Grijalbo.
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables: Una aproximación desde la psicología positiva. En Vázquez, C. y Hervás, G. (eds.) *Psicología Positiva Aplicada*, (pp. 403-427). España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Salanova, M.; Martínez, I. M. & Llorens, S. (2005). Psicología organizacional positiva. En Palací, F. J. (coord.) *Psicología de la Organización*, (pp. 349-376). Madrid: Pearson Education.
- Schultz, D. P. (1998). *Psicología industrial*. 3ra edición. Colombia: McGraw-Hill.
- Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.
- Seligmann, Z. (2005). Neurosis y santidad. En Anderreggen I., Seligmann, Z. y Schell, P. (coord.), *Actas de las jornadas de psicología y pensamiento cristiano. Bases para una psicología cristiana*, (pp. 161-167). Buenos Aires: Universidad Católica Argentina.

- Sue, G.; Sue, D. y Sue, S. (1999). *Comportamiento anormal*. 4ta edición. México: McGraw-Hill.
- Tapia, W. (1996). La calidad educativa en la universidad. *Philosophica*, 6, 5-16.
- Tepedino, A. M. (2005). Espiritualidad de la esperanza: La existencia de Dios en tiempos difíciles. *Theológica Xaveriana*, 154, 253-266.
- Weinstein, L. (2004). La espiritualidad y el yo como base para una militancia en la vida. *Polis, Revista Académica de la Universidad Bolivariana*, 3(8). [Documento en formato pdf] Recuperado de: redalyc.uaemex.mx/pdf/305/30500812.pdf
- Yentzen, E. (2004). Apuntes sobre la espiritualidad contemporánea y su impacto en la modernidad occidental y su presencia en Chile. *Polis, Revista Académica de la Universidad Bolivariana*, 3(8). [Documento en formato pdf] Recuperado de: redalyc.uaemex.mx/pdf/305/30500813.pdf
- Zavaleta, R. (2009). *Aprenda a ser feliz*. Lima: Planeta.