El impacto de la religión y la espiritualidad en la salud mental

20/11/2017 Orlando M. Pagán-Torres



Únete a nuestro canal de WhatsApp →
Recibe el boletín semanal gratis →

En sus inicios, la psicología y la religión fueron vistas como corrientes mutuamente excluyentes. Esta visión dicotómica fue impulsada principalmente por el neurólogo Jean-Martin Charcot y por Sigmund Freud a través de sus obras. Dichos escritos influyeron a profesionales de la salud, lo que llevó a que ignoraran el rol fundamental de la religión en el bienestar. Sin embargo, a partir de finales del siglo XX, un creciente número de investigaciones empíricas sobre la religión/espiritualidad y la salud han tomado lugar dentro de la literatura científica. Los resultados revelados sobre el impacto de la religión/espiritualidad en la salud ha quebrado los supuestos que establecían la dicotomía entre la religión/espiritualidad y la psicología. Antes de exponer los hallazgos recientes sobre dicho tópico, se considera importante definir conceptualmente la religión y la espiritualidad para establecer la diferencia entre ambos términos y así evitar confusiones terminológicas con dichos constructos.

La religión se podría definir como un sistema de creencias, prácticas espirituales, o ambas, organizadas en torno a la adoración de una deidad o deidades todopoderosas y que incluye comportamientos como plegarias, rezos, meditación y participación en rituales públicos (American Psychological Association, 2010). Por otro lado, la espiritualidad es definida como la búsqueda personal para encontrar respuestas a preguntas esenciales de la vida, acerca del significado y relaciones con lo sagrado y trascendente, que puede conducir o no, o surgir del desarrollo de creencias religiosas y la formación de la comunidad (Koenig, McCullough, y Larson, 2000).

Religión, espiritualidad y salud: hallazgos recientes

Koenig (2012) llevó a cabo una revisión sistemática de literatura sobre el impacto de la religión/espiritualidad en la salud física, la salud mental y las conductas que afectan salud. En dicha revisión, se analizaron 3,300 estudios cuantitativos publicados en revistas académicas, con revisión de pares desde 1872 hasta el 2010. Los estudios analizados componían el 75% de todos los estudios publicados a nivel mundial sobre la religión/espiritualidad y su relación con la salud, debido a que se excluyeron las investigaciones cualitativas (25%).

En dicha investigación, se encontró que la mayoría de los estudios realizados a nivel mundial sostienen una relación inversa entre la religión/espiritualidad y condiciones físicas como enfermedad coronaria, hipertensión, enfermedades cerebrovasculares, alzheimer/demencia, cáncer, síntomas somáticos y mortalidad. Además, la revisión encontró que la vasta mayoría de las investigaciones empíricas mantuvieron una relación inversa entre religión/espiritualidad y conductas maladaptativas que pueden impactar negativamente la salud como el consumo de cigarrillos, abuso de sustancias y conductas sexuales.

> *Los resultados revelados sobre el impacto de la religión/espiritualidad en la salud ha quebrado los supuestos que establecían la dicotomía entre la religión/espiritualidad y la psicología*

Por otro lado, la religión/espiritualidad se relacionó positivamente con conductas positivas que promueven la salud como la dieta, ejercicios, funcionamiento físico, función endocrina, función inmune aumentada y auto-evaluación de salud. En adición, se encontró una relación inversa entre la religión/espiritualidad y variables que afectan negativamente la salud mental como la depresión, la ansiedad, el suicidio y los problemas sociales como delincuencia/crimen e inestabilidad matrimonial.

Sin embargo, los resultados también revelaron una relación positiva entre religión/espiritualidad y variables que afectan positivamente la salud mental como el afrontamiento a la adversidad y emociones positivas (bienestar/felicidad, esperanza, optimismo, significado y propósito, auto-estima, sentido de control), soporte social y capital social (envolvimiento en organizaciones sociales). Dichos resultados sugieren que la mayoría de los estudios empíricos documentados concuerdan en que una alta religiosidad/espiritualidad se asocia positivamente con la salud física, salud mental y conductas que promueven la salud.

Estos hallazgos son consistentes con una revisión sistemática basada en la evidencia realizada por Bonelli y Koenig (2013), en el que documentaron 43 estudios empíricos publicados en las 25 revistas de psiquiatría y neurología más prestigiosas para esa fecha. Los hallazgos de la revisión revelaron que el 72.1% de los estudios sugieren que la participación religiosa/espiritual se asocia con menos trastornos mentales (positivo), mientras que el 18.6% de los estudios encontraron resultados mixtos (positivos y negativos) y el 4.7% informaron más trastornos mentales (negativo). Estos datos sugieren que el envolvimiento religioso está relacionado con una buena salud mental, en cuanto a menos depresión, suicidio y abuso de sustancias.

DIRECTORIO PSYCIENCIA
MC
María Carmen Domene Seller
Psicóloga/o
VER PERFIL

Estableciendo la asociación entre religión y psicología

A través de los hallazgos documentados a partir de estudios empíricos realizados por espacio de 140 años (desde el año 1872), se sugiere que la religión y la espiritualidad son elementos significativos dentro del bienestar psicológico y físico de las personas. Consiguientemente, esto se constituye como una evidencia explícita sobre la importancia de integrar la religión/espiritualidad dentro de los servicios psicológicos/psiquiátricos. Según Post y Wade (2009), la mayoría de los/as pacientes prefieren recibir servicios de profesionales que integran factores religiosos o espirituales en la psicoterapia. En adición, se ha reportado que del 77% al 85% de los/as pacientes mayores de 55 años desean tener sus creencias religiosas integradas en la terapia (Stanley et al., 2011).

Por lo tanto, es vital que los profesionales de la salud mental estén orientados y capacitados para integrar las técnicas religiosas/espirituales dentro de los servicios que le ofrecen a sus pacientes. Pagán-Torres, Reyes-Estrada y Cumba-Avilés (2017) esbozan algunas ventajas de integrar la religiosidad/espiritualidad dentro de la psicoterapia tales como formar vínculos más fuertes con pacientes interesados en discutir aspectos religiosos y espirituales. Además, cuando las personas que valoran lo espiritual/religioso participan de terapias que toman esto en cuenta, podrían sentirse más propensas a abrirse y discutir en terapia los asuntos que afectan sus vidas psicológicamente.

Referencias

American Psychological Association. (2010). Diccionario conciso de psicología. México: Manual Moderno.

Bonelli, R.M. & Koenig, H.G. (2013). Mental Disorders, Religion and Spirituality 1990 to 2010: A Systematic Evidence-Based Review. Journal of Religion and Health, 52(2), 657–673. doi: 10.1007/s10943-013-9691-4

Koenig, H.G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. International Scholarly Research Network, 1, 1-33. doi:10.5402/2012/278730

Koenig, H.G., McCullough, M. & Larson, D. (2000). Handbook of Religion and Health. New York: Oxford University Press.

Pagán-Torres, O.M., Reyes-Estrada, M. & Cumba-Avilés, E. (2017). Religión, Espiritualidad y Terapia Cognitivo Conductual: Una Reseña Actualizada. Salud y Conducta humana, 4(1), 13-34. Recuperado de https://rsych.com/blog/

Post, B. C., & Wade, N. (2009). Religion and spirituality in psychotherapy: A practice friendly review of research. Journal of Clinical Psychology, 65(2), 131-146. doi: 10.1002/jclp.20565

Stanley, M. A., Bush, A. L., Camp, M. E., Jameson, J. P., Phillips, L. L., Barber, C. R.,…Cully, J. A. (2011). Older adults' preferences for religion/spirituality in treatment for anxiety and depression. Aging & Mental Health, 15(3), 334-343. doi:10.1080/13607863.2010.516326

Imagen: Religiosidad en Shutterstock

Artículos relacionados:

- ¿Puede la religión y la espiritualidad tener un lugar en la terapia? Los expertos dicen que sí
- ¿Pueden la religión y la espiritualidad alterar nuestra forma de pensar?
- El efecto psicológico de perder la religión
- Espiritualidad y Sobriedad una investigación con adolescentes en tratamiento
- Psicología y religión

SIGUE LEYENDO EN PSYCIENCIA PRO
Sociedad, cultura y tecnología
Límites: un recurso completo para psicoeducación y trabajo clínico
LEER EN PRO
Solo miembros · Hazte Pro
Lexico: adivina el término de psicología del día →

Orlando M. Pagán-Torres

Orlando M. Pagán-Torres es un estudiante doctoral PhD de psicología clínica de Ponce Health Sciences University. Actualmente se encuentra colaborando en varias investigaciones relacionadas con la Religión, Espiritualidad, Ateismo y Evaluación Psicológica.

© 2012–2026 Psyciencia · Orgullosamente desarrollado por psicólogos