

RELACIÓN ENTRE ESPIRITUALIDAD Y FLORECIMIENTO HUMANO

RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUALITY AND HUMAN FLOURISHING

Camila Victoria Olguin camila.victoria.olguin@uflouniversidad.edu.ar
Universidad de Flores, Argentina.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2043-2749>

Melany Chiara Bogoslavsky Amabile
melany.chiara.bogoslavsky.amabile@uflouniversidad.edu.ar
Universidad de Flores, Argentina.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6140-0687>

Cómo citar este artículo / Citation: Bogoslavsky A., M. C. y Olguín, C. V. (2024).
Relación entre Espiritualidad y Florecimiento Humano. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 9 (374). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v9.374>

Copyright: © 2024 Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).
Recibido: 22/10/2024. Aceptado: 15/11/2024 Publicación online: 18/11/2024

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Resumen

En la presente investigación se ha realizado una revisión bibliográfica narrativa, desarrollando las variables Espiritualidad y Florecimiento Humano, permitiendo establecer que la conectividad con uno mismo tiene resultados positivos en la vida diaria de las personas. Se ha definido a la Espiritualidad como un constructo complejo que abarca diferentes dimensiones relacionadas a aspectos como la conectividad, la universalidad y la realización en la oración, que reflejan diferentes elementos de la trascendencia espiritual y se vinculan a la experiencia de bienestar subjetivo y psicológico. El bienestar humano implica condiciones óptimas en los ejes del Florecimiento, que es la segunda variable elegida. El Florecimiento Humano es la superación progresiva, la meta individual más elevada, que tiene como eje fundamental las capacidades y necesidades del ser humano, cultivando las virtudes

morales e intelectuales. Con esta investigación se determinó que a través de la dimensión trascendental de cada persona, se pueden generar connotaciones positivas en la salud mental, y por lo tanto, física.

Abstract

In this research, a narrative bibliographic review has been carried out, developing the variables Spirituality and Human Flourishing, allowing us to establish that connectivity with oneself has positive results in people's daily lives. Spirituality has been defined as a complex construct that encompasses different dimensions related to aspects such as connectivity, universality and fulfillment in prayer, which reflect different elements of spiritual transcendence and are linked to the experience of subjective and psychological well-being. Human well-being implies optimal conditions in the axes of Flourishing, which is the second variable chosen. Human Flourishing is progressive improvement, the highest individual goal, which has as its fundamental axis the capabilities and needs of the human being, cultivating moral and intellectual virtues. With this research, it was determined that through the transcendental dimension of each person, positive connotations can be generated in mental and, therefore, physical health.

Palabras Claves: Espiritualidad; Florecimiento Humano; Bienestar.

Keywords: Spirituality; Human Flourishing; Wellbeing.

Introducción.

Florecimiento Humano puede parecer un término algo conceptual, pero ciertamente, es sinónimo de un alto nivel de bienestar mental y personifica la salud mental, según Keyes (Gallardo-Vergara, Silva-Maragaño, & Castro-Aburto, 2022), ya que describe a esta última en términos positivos, en lugar de caracterizarla por la ausencia de enfermedad mental.

Lo cierto es que puede haber ciertas fuentes de las cuales adquirir o fortalecer este estado de bienestar, siendo una de ellas la espiritualidad, la cual es considerada como una habilidad para involucrar la experiencia cotidiana, las metas, los roles y las responsabilidades con lo sagrado (Gallardo-Vergara, Silva-Maragaño, & Castro-Aburto, 2022).

En el presente trabajo demostraremos la estrecha relación que tienen estas dos variables: Florecimiento Humano y Espiritualidad. En primer lugar, definiendo y conceptualizando cada una, y luego cómo influyen unas sobre otras, contribuyendo a un bienestar integral que promueva el desarrollo personal y el impacto positivo en la comunidad.

Espiritualidad

La Espiritualidad, según Piedmont (Simkin, 2016), puede conceptualizarse como la motivación orientada a construir un sentido amplio de significado personal en un contexto escatológico, es decir, del destino del hombre luego de su muerte. Por lo tanto, la espiritualidad forma parte de una de las dimensiones de la vida humana que se relaciona con la búsqueda de significado, propósito y conexión con algo más grande que uno mismo; involucrando la exploración de cuestiones trascendentales, como el sentido de la vida y la conexión con lo divino, y

la experiencia de trascendencia. La Espiritualidad puede manifestarse en los sistemas de creencias, prácticas, valores, experiencias introspectivas, relaciones interpersonales, sentido de propósito y en el significado de la vida, así como en la búsqueda de armonía, bienestar y paz interior (Quiceno & Vinaccia, 2009).

La importancia de la espiritualidad se debe a su capacidad para contribuir al bienestar emocional y mental de las personas. La espiritualidad puede proporcionar un sentido de significado y propósito en la vida, ayudar a las personas a enfrentar situaciones de crisis, promover la resiliencia y fortalecer la salud mental, brindando consuelo, esperanza y apoyo emocional a los individuos que están pasando por momentos difíciles (De la Cruz Arboleda, 2024). Además, puede influir en la forma en que las personas se relacionan consigo mismas, con los demás y con el mundo que las rodea. La integración de la espiritualidad en la vida de las personas puede abrir nuevas perspectivas en la comprensión del ser humano en su totalidad, considerando aspectos más allá de lo material y cognitivo, como señala De la Cruz Arboleda (2024). Esto puede enriquecer el proceso terapéutico y promover un enfoque más holístico en la atención de la salud mental (De la Cruz Arboleda, 2024).

Es por ello que es importante destacar la diferencia de este concepto con el constructo de religiosidad, que según Miller y Thoresen (Simkin, 2016), representa al conjunto de sistemas de creencias, prácticas y valores ligados a marcos institucionales, inmersos en tradiciones sociales específicas.

Florecimiento Humano

En la psicología positiva se han propuesto diversas medidas del bienestar subjetivo. Algunas refieren a la felicidad Hedónica y otras a la Eudaimónica; sin embargo, más recientemente, se han sugerido medidas compuestas más integrales que consideran diversos aspectos del bienestar psicológico, como señala VanderWeele (2017). Incluyen el afecto positivo y la satisfacción de la vida, pero además tienen en consideración otros aspectos que son importantes, como el sentido de la vida, el propósito, la autonomía y el crecimiento personal entre otros (VanderWeele, 2017).

La noción de florecimiento humano se ha discutido en teorías filosóficas sobre la virtud, sobre los rasgos de carácter que guían hacia el bien y hacia la excelencia moral (Hoyos Valdés, Chindoy Chindoy, & Maya Bedoya, 2020). El término florecimiento es utilizado de manera metafórica para hablar del progreso individual. El fenómeno se asemeja al de las flores, debido al logro y estado final alcanzado como visión ideal. El florecer habla de la energía para prosperar, de crecer, de cultivar un estado ideal (Barragán Estrada, 2023).

Según VanderWeele (2017), la virtud es un componente central del florecimiento, el estado de completo bienestar humano. El autor sostiene que el mismo, requiere de un óptimo funcionamiento en los ámbitos generales de la vida humana; la felicidad y satisfacción vital, la salud mental y física, sentido y propósito, carácter y virtud, y relaciones sociales estrechas. Asimismo, las vías que tienen efectos importantes en cada uno de estos dominios del florecimiento son la familia, el trabajo, la educación y la comunidad religiosa (VanderWeele, 2017).

El bienestar consiste en algo más que el estado mental de una persona, es un concepto mucho más amplio que solamente el bienestar psicológico. Barragán Estrada (2023) conceptualiza el bienestar psicológico como la capacidad de desarrollar plenamente nuestro potencial y reconocer nuestras habilidades con el objetivo de alcanzar las metas propuestas. Siguiendo al mismo autor, la salud mental óptima no se limita únicamente a la ausencia de trastornos psicológicos, de psicopatologías, sino que también abarca las cualidades positivas del individuo y la valoración sobre su vida, así como su funcionamiento psicológico y social, lo cual facilita su crecimiento y realización personal, el florecimiento (Barragán Estrada, 2023).

El florecimiento humano es la meta más elevada, el estado de salud mental caracterizado por altos niveles de bienestar subjetivo, psicológico y social, posibilitando el progreso individual (Barragán Estrada, 2023).

Espiritualidad y Florecimiento Humano

El Florecimiento Humano está estrechamente relacionado con las virtudes. Requiere del autoconocimiento para poder identificar estas cualidades y posteriormente explotarlas, hacer un buen uso de ellas. El florecimiento va mucho más allá del crecimiento material, su principal finalidad y objetivo es el progreso (Landoni, 2023). “Para progresar, para que una sociedad fructifique, para que florezcan los individuos que la integran, debe haber un pasaje y un reordenamiento en ésta” (Arduino, 2023).

Esta concepción de progreso humano tiene en consideración la espiritualidad ya que podría tomarse como una característica fundamental para el florecimiento. Esto se debe a que la práctica de la

espiritualidad contiene una fuerte relación con el bienestar humano, ya que trata de la conexión con uno mismo, personal, con la sociedad, con el medio ambiente, y con Dios, siendo la dimensión trascendental (Vera, Olivera, Prozzillo, & Simkin, 2024).

Varios autores sugieren que el bienestar es un concepto multifacético, por lo que modelos unificados de bienestar, no incluyen ni integran los amplios tipos que existen, indica Barragán Estrada (2023). Según este autor, existen diferentes vías conducentes del bienestar que incluyen multivariados elementos, que, al integrarse con otros, posibilitan el florecimiento individual y social en los diferentes ámbitos de la vida. A su vez, Barragán Estrada (2023) postula que, un estado de bienestar satisfactorio, es donde el individuo desarrolla sus propias habilidades, sus virtudes, y es capaz de realizar aportes dentro de su comunidad y relacionarse con ella.

Siguiendo las postulaciones del mismo autor, el bienestar espiritual lleva a las personas a que promuevan en sus vidas y en las de otros, los valores y virtudes que trascienden y permiten conectar con una fuerza superior, con algo mayor. Permiten la trascendencia, el balance, y muchas veces es importante para establecer y darle un sentido, un propósito a la vida (Barragán Estrada, 2023).

La salud mental está determinada por el estado emocional y psicológico de los individuos. Está interconectada con otros tipos de salud y diversas dimensiones, como los distintos tipos de bienestar. La salud mental es el resultado del equilibrio armonioso entre las diferentes dimensiones que componen al ser humano: lo físico, lo psicológico, lo social y lo espiritual, lo que da lugar a la percepción del bienestar (Barragán Estrada, 2023).

El bienestar integrativo, que tiene en consideración el componente cognitivo, emocional, y lo funcional en relación a los variados tipos de bienestar y la salud mental equilibrada, posibilitan el florecimiento humano.

Discusión.

En la presente investigación se ha podido desarrollar la relación entre la Espiritualidad y el Florecimiento Humano, subrayar la importancia de la espiritualidad en el contexto del bienestar integral y el florecimiento humano. Se evidencia que la espiritualidad no sólo brinda un sentido de propósito, sino que también contribuye significativamente a la salud mental y emocional.

El florecimiento humano, como se discute en las teorías de la psicología positiva y filosófica, va más allá de la mera felicidad hedónica. Involucra un óptimo funcionamiento en todas las áreas de la vida, incluyendo la salud mental, la satisfacción vital, y las relaciones sociales. La integración de la espiritualidad en este marco es crucial, ya que ofrece una dimensión adicional de bienestar que incluye el sentido de propósito, un sentido trascendental, y la conexión con una fuerza mayor, lo divino, siendo aspectos esenciales para el florecimiento según Landoni (2023) y Vera (2024).

La salud mental, al estar interrelacionada con las dimensiones física, social y espiritual, según Barragán Estrada (2023), se beneficia enormemente de una vida espiritual equilibrada. La espiritualidad promueve cualidades positivas como la empatía, el perdón y la solidaridad, fortaleciendo no solo la salud mental individual sino también las relaciones interpersonales y el sentido de comunidad. Esto refuerza

la idea de que el bienestar integral no puede ser alcanzado sin considerar todas estas dimensiones en conjunto.

El enfoque multifacético sobre el concepto de Bienestar permite que los individuos no sólo se desarrollen individual y personalmente, sino que también contribuyan activamente a sus comunidades, promoviendo un bienestar colectivo y sostenible a lo largo del tiempo.

Referencias

- Arduino, E. E. (2023). Florecimiento humano y fructificación social Virtudes y evolución. *Revista Fe y Libertad*, 15-31. doi:<https://doi.org/10.55614/27093824.v6i1.163>
- Barragán Estrada, A. R. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento:.. *Liberabit*, 1-17. doi:<https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
- De la Cruz Arboleda, D. M. (2024). La espiritualidad dentro de procesos pedagógicos en Latinoamérica: una revisión sistemática. *UNIMAR*, 118-132. doi:<https://doi.org/10.31948/ru.v42i1.3580>
- Gallardo-Vergara, R., Silva-Maragaño, P., & Castro-Aburto, Y. (2022). Los efectos negativos de la religiosidad-espiritualidad en la salud mental. *Revista Costarricense de Psicología*, 43-66. doi:<https://doi.org/10.22544/rcps.v41i01.03>
- Hoyos Valdés, D., Chindoy Chindoy, J. A., & Maya Bedoya, M. Á. (2020). Aproximaciones a los conceptos de felicidad, bienestar y florecimiento humano en Latinoamérica. *Luna Azul*, 66-84. doi:<https://doi.org/10.17151/luaz.2020.50.4>
- Landoni, J. S. (2023). Florecimiento humano, virtud y progreso. *Revista Fe y Libertad*, 11-14. doi:<https://doi.org/10.55614/27093824.v6i1.170>
- Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 321-336. obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67916260008.pdf>
- Simkin, H. (2016). El modelo circunplejo de la espiritualidad. *{PSOCIAL}*, 65-76. obtenido de <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2147/1838>
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 8148-8156. doi:<https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- Vera, A. (2019). Florecimiento: el camino a la prosperidad. *{PSOCIAL}*, 40-49. doi:<http://dx.doi.org/10.18682/pd.v23i2.9230>
- Vera, A., Olivera, M., Prozzillo, P., & Simkin, H. (2024). Espiritualidad, Religiosidad y Personalidad como Predictores del Florecimiento. *Psicodebate*, 62-71. obtenido de <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/viewFile/4547/4294>