



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

Psikologia Fakultatea
Facultad de Psicología



Soledad, espiritualidad y bienestar en mujeres de tercera y cuarta edad consagradas en la vida religiosa: Un estudio cualitativo

MODALIDAD IV

Marina Martínez Fernández

Tutora: Dra. Itziar Alonso-Arbiol

Febrero 2022

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
Objetivos específicos	6
Hipótesis de trabajo	6
METODOLOGÍA	7
Participantes	7
Procedimiento	9
Análisis de datos	9
ANÁLISIS DE RESULTADOS	10
Sentido de la vida	10
Soledad	14
Espiritualidad	16
Pandemia mundial por la COVID-19	17
DISCUSIÓN	20
REFERENCIAS	26
ANEXOS	30

RESUMEN

El aumento de la longevidad asociado a la soledad y el riesgo de aislamiento, especialmente en personas mayores, se ha convertido en un reto inexcusable de la sociedad actual. Todo ello se ha visto acrecentado por el estallido de la pandemia de la COVID-19 donde muchas personas han estado, se han sentido e, incluso, han fallecido en soledad. La espiritualidad es un posible factor protector de la soledad en la vejez. En este trabajo se ahonda en las percepciones de la espiritualidad de mujeres de tercera y cuarta edad consagradas en la vida religiosa, en los aspectos positivos de la vida terrenal durante el confinamiento de la COVID-19, así como en la espiritualidad como fuente de bienestar relacionada con la soledad en la vejez. Para ello se entrevistó a doce mujeres religiosas residentes en España. Se utilizó una metodología cualitativa con una estrategia de análisis de contenido que incluía la triangulación en su análisis. Los testimonios aportados por las entrevistadas sugieren aspectos positivos de la soledad al sentirse habitadas y acogidas por Dios. Esto les sirve de apertura y les afianza en su sentido de la vida, destacando la ausencia de un posible impacto de la pandemia producida por la COVID-19 en su propio bienestar.

Palabras clave: COVID-19, envejecimiento, espiritualidad, metodología cualitativa, soledad.

ABSTRACT

Increased longevity associated with loneliness and the risk of isolation, especially in the elderly, has become an unavoidable challenge of our current society. All this has been increased by the outbreak of the COVID-19 pandemic where many people have been alone or felt lonely and, some of them have even died in solitude. Spirituality is a possible protective factor against loneliness in old age. This paper delves into the perceptions of spirituality of elder (third and fourth age) consecrated women in religious life, into the positive aspects of earthly life during the isolation of COVID-19, as well as into spirituality as a source of well-being related to the loneliness in old age. For this purpose, twelve religious women living in Spain were interviewed. A qualitative

methodology was used with a strategy for its content analysis that included triangulation. The testimonies provided by the interviewees suggest positive aspects of loneliness when feeling inhabited and welcomed by God. This conveys an opening door for them and it reinforces their sense of life, underlying the absence of effect of the pandemic produced by COVID-19 on their own well-being.

Key words: COVID-19, aging, spirituality, qualitative methods, loneliness.

INTRODUCCIÓN

En Euskadi desde 2001 ha aumentado el porcentaje de personas mayores hasta el punto de que a principios de 2020, el 23% del total de la población es mayor de 65 años; es decir, con los últimos datos publicados, actualmente habría aproximadamente más de 494.364 personas en ese rango de edad. Asimismo, la esperanza de vida desde 1975 ha sufrido un incremento exponencial; la población vasca es más longeva que la media de la Unión Europea (Eustat, 2021). Esto ha supuesto que la soledad sea un problema de gran relevancia para toda la población, sobre todo, para las personas mayores debido a los cambios físicos, psicológicos y sociales que se producen en esta etapa. Dentro de estos cambios sociales se enfatiza el riesgo de aislamiento social resultado de la evolución del ciclo vital y, como consecuencia, de la reducción de la red social (Yanguas et al., 2018). Cuanto más longeva es la persona, más disminuye su red social, así como la frecuencia de sus contactos (Ajrouch et al., 2005), acotándose su red principal de apoyo a la familia (Gallagher y Waite, 2000).

El fenómeno de la soledad despertó interés a raíz del trabajo de Russell (1982), a partir del cual, se pudo resumir la conceptualización de la soledad en cuatro perspectivas clásicas: 1) la cognitiva, en la que la soledad se entiende como una divergencia entre las relaciones sociales que una persona desea y las que tiene; 2) el interaccionismo, que hace referencia a la falta de relaciones significativas, así como a la falta de red de apoyo; 3) la psicodinámica, que la concibe como las consecuencias negativas derivadas de la necesidad de intimidad, de relaciones interpersonales para vivir; y 4) el existencialismo, para el que la soledad es una realidad inherente al ser humano que puede causar sufrimiento y dolor o suponer la posibilidad de crear cosas nuevas, reflexionar y comprenderse a uno mismo (Yanguas et al., 2018). En base a la mencionada publicación de Russell (1982), se han ido desarrollando diferentes lecturas sobre el extenso constructo de la soledad, pudiendo tener distintos planteamientos que pueden ser complementarios (Yanguas et al., 2018). Uno de ellos es que la soledad, tal y como la definen Stein y Tuval-Mashiach (2015), se puede conceptualizar como un sentimiento de aislamiento, que pudiera concebirse desde un plano objetivo (u objetivable) o bien de manera subjetiva y con ramificaciones de tipo existencial,

comunicativo, social, etc. Además, no es algo pasajero, sino siempre está presente y constituye un elemento central dentro de la experiencia personal de la soledad (Stein y Tuval-Mashiach, 2015).

El fenómeno de la soledad contextualizado en las personas de tercera y cuarta edad se ha visto acrecentado a raíz del 14 de marzo de 2020, cuando se declaró el Estado de Alarma en todo el territorio español para afrontar la situación de emergencia sanitaria provocada por la COVID-19. Ello supuso el confinamiento domiciliario de la población y, posteriormente múltiples restricciones que se mantienen, en mayor o menor medida, hasta la fecha de cierre del presente trabajo. Las investigaciones llevadas a cabo con respecto a la soledad en la pandemia de la COVID-19, tanto en el territorio nacional (Losada-Baltar et al., 2021) como en el extranjero (Hwang et al., 2020), muestran un aumento de la soledad unida a las pérdidas y a la percepción de la propia fragilidad, a la ausencia de certidumbre, y al empobrecimiento de las fuentes de sentido vital. Esta crisis sanitaria ha reafirmado la necesidad imperiosa de que las personas dispongan de recursos personales y sociales para combatir la soledad y las posibles fuentes de abandono (Yanguas, 2021).

La religión, la religiosidad y la espiritualidad son factores protectores que permiten atenuar y mitigar el sufrimiento, hacer frente a la adversidad, obtener un mayor bienestar, una mayor calidad de vida y capacidad de trascendencia, así como un sentido de plenitud y autorrealización (para una revisión sistemática, ver Salgado, 2014; y para una revisión meta-analítica, ver Stulp et al., 2019). Dicho valor protector también se ha constatado en varios estudios llevados a cabo durante esta pandemia (e.g., Counted et al., 2022; Molteni et al., 2021).

Con todo lo expuesto anteriormente, la soledad, junto con el sentido de la vida, no es una cuestión insignificante, especialmente en nuestros mayores. Por ello se considera de interés realizar un acercamiento a vivencias de personas que, al margen de la pandemia y por su historia vital y desempeño diario, tienen un conocimiento experiencial o bagaje que puede resultar de utilidad a toda la sociedad para proporcionar herramientas para un mejor abordaje de la soledad en periodos de confinamientos. Una población que reúne

tales características es la de mujeres consagradas en la vida religiosa que se encuentran en la etapa evolutiva de la vejez. A través de sus testimonios, se pretende en este trabajo analizar sus puntos de vista y explorar la espiritualidad como posible fuente de bienestar, más si cabe en el contexto de la COVID-19. De esta manera, se persigue concebir la vejez también como una época de desarrollo del potencial humano y no como una cuenta atrás hacia la finitud de la vida terrenal.

Objetivos específicos

Los objetivos específicos de la investigación que se plantea en el presente trabajo son los siguientes: a) ahondar en las percepciones de mujeres de la tercera/cuarta edad consagradas en la vida religiosa en torno a la espiritualidad, en concreto, la religión cristiana, como posible factor protector de la soledad en la vejez especialmente durante la pandemia COVID-19; b) realizar un acercamiento a la percepción de distintos aspectos positivos de la vida terrenal durante el confinamiento de la pandemia COVID-19; y c) explorar la espiritualidad como fuente de bienestar relacionada con la soledad en la vejez en dicha población.

Hipótesis de trabajo

Teniendo en cuenta la naturaleza exploratoria y de acercamiento a diversas percepciones que entraña el presente trabajo, en el mismo se parte del contenido de las entrevistas sin manejar hipótesis iniciales ni planteamientos previos para descubrir los temas que se deriven de lo explicitado. De esta forma, nos acercamos a la realidad estudiada sin testar una idea preconcebida que pueda invalidar el proceso de comprensión de los testimonios que emerjan de las entrevistas.

METODOLOGÍA

El estudio que se desarrolla en el presente trabajo utiliza una metodología cualitativa basada en una aproximación de análisis temático inductivo. Se eligió un diseño que contemplase la utilización de entrevistas semiestructuradas en profundidad para cumplir con los objetivos de la investigación. En concreto, se elaboró un protocolo de la entrevista que abordase los puntos que se explican a continuación: a) ¿en qué momento decidió optar por la vida religiosa?; b) ¿cuál ha sido su trayectoria en la misión?; c) ¿cuál es su proyecto de vida personal, lo valioso para usted en la vida?; d) ¿cómo es su día a día?; e) ¿qué significa para usted la soledad?; f) ¿qué ha supuesto para usted el aislamiento durante la COVID-19?; g) ¿qué lugar ocupa Dios respecto a la soledad?; h) ¿ha habido fluctuaciones en su relación con Dios a lo largo de su vida?; e i) ¿ha influido la COVID-19 en su relación con Dios?

Participantes

Con respecto a la descripción de la muestra, se señalan los siguientes datos de caracterización. Todas las participantes eran castellanoparlantes, siendo este un criterio de inclusión para poder desarrollar las entrevistas. Pertenecían a las siguientes congregaciones religiosas: Hijas de la Caridad, Santa Teresa de Jesús, La Asunción y Esclavas de María Inmaculada (ver Tabla 1). En el presente estudio participaron mujeres con edades comprendidas entre los 70 y 88 años, llevando una media de cincuenta y nueve años consagradas en la vida religiosa. Con respecto al nivel de estudios, cabe resaltar que todas tienen formación académica universitaria. Tal y como puede observarse en la Tabla 1, han estudiado, entre otras titulaciones, magisterio, medicina, enfermería, historia, filología hispánica o filología francesa, ejerciendo las profesiones para las que capacitan dichas titulaciones en paralelo junto con el desarrollo de la opción de vida religiosa. Es preciso añadir que todas provienen de una familia de origen que les ha educado en valores cristianos. Asimismo, todas ellas una vez se emanciparon de su núcleo familiar para ingresar en el noviciado y han vivido en comunidad hasta la fecha actual.

Tabla 1. *Datos sociodemográficos de las mujeres entrevistadas*

Nº de participante	Edad	Formación académica	Congregación	Años viviendo en comunidad
1	70	Magisterio	La Asunción	50
2	73	Magisterio, Teología, Historia y Geografía	La Asunción	52
3	74	Medicina	Santa Teresa	53
4	88	Magisterio	Esclavas de María	66
5	81	Magisterio, Psicología, Letras, Formación musical	Santa Teresa	63
6	85	Enfermería, Dirección de residencias	Hijas de la Caridad	60
7	88	Magisterio	La Asunción	70
8	75	Magisterio, Teología, Historia	Santa Teresa	56
9	77	Magisterio, Filología Hispánica	Santa Teresa	58
10	81	Magisterio, Filología Francesa	Santa Teresa	60
11	84	Magisterio	Santa Teresa	65
12	75	Magisterio, Teología	La Asunción	56

Procedimiento

Dado que el estudio versa sobre aspectos inherentes humanos como son la soledad y espiritualidad, resultó necesario obtener la aprobación del Comité de Ética de la Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea para el correcto tratamiento y protección de sus datos personales antes de la selección de participantes (M10/2021/086.ANEXO 1). Una vez concedido, se llevó a cabo la selección de la muestra mediante un reclutamiento indirecto (ANEXO 2). Posteriormente se firmó el consentimiento informado con cada una de las participantes (ANEXO 3).

Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas en profundidad en castellano con doce mujeres consagradas en la vida religiosa residentes en las provincias de Guipúzcoa, Madrid, Málaga y Zaragoza de nacionalidad española. Las entrevistas se realizaron entre finales de marzo y mayo de 2021. Algunas de ellas ($n = 5$), a elección de la entrevistada, fueron realizadas presencialmente, respetando todas las medidas COVID-19 (uso de mascarilla, distancia de seguridad y aireación del lugar donde se llevó a cabo la entrevista). Las restantes entrevistas se realizaron por medios telemáticos, grabando exclusivamente el sonido (no la imagen). La duración de las mismas osciló entre los 20 y 109 minutos, con una media de 59 minutos. Posteriormente se realizó una transcripción *verbatim* para facilitar el análisis de las unidades de contenido semántico. Una vez realizadas y transcritas las entrevistas, se codificó y eliminó la información de identificación personal para asegurar el anonimato. En este trabajo se identifica a las mujeres participantes en el estudio con un número de orden correlativo (del #1 al #12).

Análisis de datos

Tal y como se ha anticipado anteriormente, desde la perspectiva de una metodología cualitativa basada en la aproximación de análisis temático inductivo, no se manejan planteamientos previos para descubrir los temas que deriven de lo explicitado, siguiendo varias fases de recodificación. El modelo de análisis de resultados consistió en un proceso analítico según una codificación teórica que incluye fases de codificación abierta y axial por parte de dos investigadoras de manera independiente. Posteriormente,

tras una triangulación de contenidos, se realizó una puesta en común que derivó en una codificación selectiva por parte de la alumna que elabora este trabajo. Cabe reseñar que la alumna que desarrolla este trabajo guía la discusión y la tutora adopta una postura menos relevante y de mero contraste para la triangulación. Se empleó una estrategia de saturación teórica, de uso habitual en la metodología de la Teoría Fundamentada (Glaser, 1992), para determinar el momento en el que el número de entrevistas es suficiente para alcanzar un muestreo teórico con datos suficientes que permitiese desarrollar una teoría sustantiva a partir de los mismos (Hernández Carrera, 2014) o para descubrir temas relacionados con el objetivo de estudio (Braun y Clarke, 2006).

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Sentido de la vida

Al formular a las participantes entrevistadas qué es lo que les impulsa o lo que es significativo para cada una de ellas, sobresale de manera generalizada la donación como fuente de plenitud. Ese dar como eje transversal de su sentido de la vida lo ponen de manifiesto de diferentes modos: 1) en su vida cotidiana a través de los cuidados intergeneracionales a otras Hermanas de su comunidad, 2) formando parte de distintas asociaciones y voluntariados a través del compromiso social adquirido, 3) o en su entrega en misiones de África o América Latina valorando la diversidad como elemento enriquecedor.

“[...] el darme a los demás. Lo valioso para mí son los encuentros con distintas personas, religión, tendencias...creo que es una gran riqueza que sean de un lado o de otro [...] A mí esta apertura [...] me ha dado mucho África [...] Lo que me da sentido [...] los valores, la fe. La fe que hace trascender muchísimas cosas y estás cerca de uno que es completamente distinto a ti y de escucharle [...] A mí, el dar cabida a la gente muy distinta a mí me da vida, me da sentido, me recrea” (#1, 70 años)

Esta plenitud citada anteriormente alcanzada a través de la donación va de la mano de la entrega a Dios y a los demás como fuente de felicidad.

“Yo sentí que la fuente de felicidad era realmente la vida religiosa [...] la opción de la vida religiosa fue por la libertad de servir a los demás sin atarme a una cosa concreta” (#12, 75 años)

“[...]lo primero es mi vida con Dios, que no solamente se vive en la capilla sino a lo largo del día [...] Y luego la entrega a los demás [...] eso me plenifica” (#10, 81 años)

“[...] Lo principal es la fe [...] Estoy relacionándome todo el tiempo con Jesús, con Dios...y ya serán los últimos años de mi vida [...] tener una fe tan tremenda en Dios, es que yo lo siento [...] y tengo una seguridad en Él [...] de mi amor absoluto en Él, todavía quiero más a los demás [...] mi vida está centrada completamente en Dios” (#7, 88 años)

Fruto de ese darse a los demás y a Dios como forma de vida, caben destacar dos formas de entrega incondicional. En primer lugar, la entrega a su familia de origen mediante la labor de cuidados a sus padres biológicos por parte de algunas de las mujeres participantes. Dicha entrega no es simplemente una mera cuestión evolutiva de intercambio de roles entre progenitores e hijas a medida que se van cumpliendo años, sino que va más allá. Simboliza la unión, el vínculo entre la familia biológica y la comunidad religiosa a la que pertenecen con un grado elevado de cohesión.

“[...] 28 años estuve pendiente de mis padres, de esos 28, estuve 18 viviendo con ellos, pero los 10 anteriores estuve yendo a casa cada quince días, aparte de ser directora de colegio a la vez [...] Cuando estás que no sabes ni dónde encuentras el tiempo para respirar o vives todo eso entregándote o qué [...] En la vida diaria de 28 años y de 18, sobre todo, el cuarto mandamiento no te sirve. No. Cuando tienes que renunciar casi a la vida que has elegido, a tu proyecto de vida [...] es donde más descubrí, quizá,

que mi proyecto de vida no era ni uno ni otro. Mi proyecto de vida era seguir a Jesús a su estilo y entregarme a su estilo [...] Por dentro de mí misma me he tenido que decir muchas veces esto es lo que has ofrecido a Dios, o sea, que adelante” (#9, 77 años)

“[...] hablé con mis superioras y tal y me dejaron llevar a mi madre conmigo [...] Tengo la alegría de que ha vivido conmigo dos años. Hacía vida de monja [...] rezaba con nosotras, iba al recreo, a comer [...] y al final murió ahí [...] Los dos últimos años que más me necesitaba mi madre, porque me necesitaba, pues que yo la pudiera atender [...] agradecí a Dios y a la Compañía también y lo manifesté, o sea que, lo agradezco” (#10, 81 años)

“[...] cuando estaba con mis padres, yo en todo momento tuve conciencia de mi Comunidad Teresiana. En todo momento era la Comunidad Teresiana la que estaba cuidando a mis padres cuando les cuidaba yo” (#9, 77 años)

En segundo lugar, otra forma de entrega incondicional es la interculturalidad y/o interreligiosidad de algunas de las mujeres entrevistadas, en particular, aquellas que han vivido gran parte de su vida en África. No cabe duda de que Jesús es el centro de su vida, pero no viven únicamente su religiosidad, sino que su *modus vivendi* es una forma de apertura, de darse a los demás tendiendo lazos, incluso a religiones que no profesan, como puede ser el Islam. Darse a todos como denominador común de su sentido de la vida, independientemente de su religión.

“He tenido una relación muy buena con los musulmanes. En el colegio, pues de 100 a lo mejor 80 eran musulmanes. Yo he dado el Islam, la religión, porque al ser la gran mayoría de ellos [...] Al estar viviendo con los musulmanes, a una de las Hermanas se le ocurrió elaborar fichas de su religión [...] Yo recuerdo cuando llegamos a Jesús [...] es una gran riqueza [...] ellos mirándome decían “- pero tú siendo católica, dando esto...” “-

pero si lo que estoy dando es lo que estoy creyendo yo también” (#1, 70 años)

Por otra parte, en esta etapa final de su vida en la que se encuentran, algunas mujeres ponen el foco en cómo su sentido de la vida basado en valores finalísticos y contemplativos ha ido incrementándose con los años, cobrando especial relevancia en esta etapa actual. Las mujeres entrevistadas contextualizan una evolución, a diferencia de su juventud o en comparación con el estilo de vida de la sociedad actual, en la que son predominantes los valores instrumentales. Hoy en día, no se valora tanto el qué ni el cómo, sino el para qué. También explican cómo desde esa contemplación, sin ninguna meta productiva a priori, se pueden dar al prójimo igualmente.

“Si no estás haciendo parece que no estás entregando nada [...] Y es una de las cosas que a mí, por lo menos, poco a poco, me ha cambiado [...] lo importante era amar y entregar [...] pero el cómo era lo de menos [...] Entregar la vida por amor. Sí, pero sin hacer nada también puedes entregar la vida por amor” (#9, 77 años)

Asimismo, a lo largo de sus relatos, se distinguen emociones positivas de trascendencia como son la gratitud y la alegría de vivir (*‘joie de vivre’*) en algunas entrevistadas.

“[...] He tenido mucho tiempo para reflexionar, para estar tranquila [...] yo creo que eso es un regalo [...] el tiempo es un regalo [...] Luego con mucho dolor por las muertes [...] se me ha llenado el corazón de tristeza [...] El COVID lo he vivido y lo sigo viviendo entre la gratitud a la vida, la gratitud al tiempo que he tenido y el destrozo de mi corazón ante tanto sufrimiento humano” (#12, 75 años)

“[...] me queda una etapa de vida, tal vez la última [...] Estoy con ilusión de vivir, por lo menos hasta que las fuerzas me lo permitan, en esa actitud de alegría, de comprensión [...]” (#3, 74 años)

Soledad

Ante el interrogante formulado a las entrevistadas sobre lo que significa para ellas la soledad, aparece una visión positiva generalizada en la cual expresan que la soledad es una circunstancia que ayuda a la introspección y que, precisamente gracias a esa mirada *ad intra*, se le da un valor y un lugar privilegiado a este fenómeno. Igualmente la soledad es considerada como un punto de partida para desprenderse de aquello que te puede distraer y/o en lo que te escudas, suponiendo la soledad el puente que se tiende como camino de unión con Dios.

“Para mí la soledad es inherente a la persona, desde que se corta el cordón umbilical [...] te hace encontrarte contigo misma, en lo esencial, en tu verdad [...] La soledad es cuando nada te protege. No tienes máscaras donde esconderte [...] Y desde ese tú mismo encuentras a Dios [...] Yo pienso que en la vida es importante la soledad. Es un camino de plenitud y de vida porque te hace ser fecunda [...] La soledad me ha hecho, muchas veces, entenderme a mí misma, entender a los demás [...]” (#1, 70 años)

Por otra parte, en los testimonios puntuales en los que aparece una visión más negativa de lo que significa para ellas la soledad, lo expresan en tercera persona, no en primera persona. Ponen el foco en el otro, no en ellas mismas, bajo esa percepción más desfavorable de dicho fenómeno de la soledad.

“Yo creo que la soledad, para quien la padece, para mí es uno de los peores males que pueda existir [...] el que una persona se sienta sola, aún con compañía alrededor o que de verdad esté sola porque viva sola; me parece que es una de las situaciones más tristes que puedan existir y que están existiendo, sobre todo, muy marcadas ahora con la pandemia” (#3, 74 años)

A su vez también relatan apreciaciones positivas sobre la percepción de la soledad al sentirse habitadas y acogidas por Dios. De esta forma, algunas mujeres sostienen no estar solas ni tampoco sentirse solas.

“No me disgusta porque me siento acogida por Dios, es decir, no me siento sola, no me siento mal y me siento, pues que Dios habita en mí y me gusta [...] Busco la soledad. Me gusta trabajarla [...] reconozco que por el hecho de ser religiosa no lo tenemos solucionado, no. Eso hay que cuidarlo [...] llenando esa soledad, es decir, yo escucho, no para escapar” (#10, 81 años)

“Soledad para mí es tiempo para estar con Él, tiempo para leer, tiempo para hacer algo que normalmente no hago. Si pienso en los demás es tiempo para darles una sorpresa a las Hermanas [...] No estoy sola, nunca estoy sola. Estoy con Él [...] He sentido con el verbo sentir y no con el verbo creer [...] No, no me siento sola” (#8, 75 años)

“Es ahí donde me encuentro más con Dios y de ahí me lleva a los hermanos. Yo soledad no tengo [...] no me he encontrado nunca sola” (#4, 88 años)

Cabe añadir que en esa convivencia comunitaria sale a relucir un testimonio que verbaliza la dificultad de integrarse en la comunidad, el problema de conexión con las demás. Así pues, se refiere a cómo una persona puede estar en compañía de otras y también experimentar soledad.

“Solísima, solísima, pero no triste [...] tengo que vivir una soledad como tantas personas de mi edad que están en residencias porque cada una viene de un mundo diferente y no todas encuentran a alguien empático con el que trabar una amistad. Yo no tengo un círculo de Hermanas con quien pueda compartir ni mis ideas religiosas [...]” (#5, 81 años)

Espiritualidad

La espiritualidad, en concreto la religión cristiana, converge con su sentido de la vida antes citado. Si bien es cierto que su centro de vida es Dios, se puede señalar que, más que de religión y religiosidad *per se*, subyace un componente de espiritualidad que atraviesa todos sus discursos.

[...] Para mí la fe está en el Evangelio y todo lo demás son creaciones de los hombres, nuestra religiosidad, porque necesitamos que esté muy vestida, con muchas coronas. No sé para qué; ¿para que nos de seguridad? No, no. La seguridad la da la palabra de Dios desnuda [...] Es un proceso personal y una manera de creer más sencilla [...] (#1, 70 años)

La vida de fe, al igual que la vida misma, no ha estado exenta de fluctuaciones en su relación más íntima con el Señor. Asimismo, algunas mujeres hacen suya su propia fe, desligándose de las posibles creencias heredadas de su familia de origen.

“Es cuando pasé una fuerte crisis, a partir de la cual, la fe empezó a ser mía. No la que me habían pasado mis padres sino mía. Entonces yo descubrí que Dios era otra cosa, que yo no era el sol y Dios era un planeta a mi alrededor, que era al revés [...] Dependía de Él hasta para sostenerme en el espacio [...] Algo que se ha mantenido siempre es que siempre lo he buscado a Él. He buscado la verdad y me he fiado siempre. Eso se ha mantenido hasta en los peores momentos. Ha habido momentos duros en la vida, la vida real concreta, que me ha sostenido él, el que me fiaba de Él. La relación con Él pues a lo mejor ha sido lo más importante de mi vida” (#9, 77 años)

Esa relación personal con Jesús se ha acrecentado, incluso durante conflictos bélicos que han puesto en riesgo su vida; en concreto, cuando estaban en misiones en países subdesarrollados.

“[...] es en el momento de mi vida en el que más fuertemente me di cuenta de que Dios realmente nos protegía y nos ayudaba [...] una fortaleza tremenda para no rendirte y seguir adelante. En momentos que por la guerrilla nos propusieron salir, abandonar el hospital porque corrían riesgos nuestras vidas, me motivó muchísimo no solo la fe y el deseo de ayudar a la gente, de estar con el pueblo sino también de no abandonarlo [...] eso agarrada a una vida de fe y de saber que por encima de todo estaba Dios, te fortalece” (#3, 74 años)

Además, se distingue que en el dinamismo de la vida terrenal, a medida que han cumplido años, se ha intensificado esa relación espiritual, así como el valor del tiempo material.

“[...] ha habido fluctuaciones y yo he ido progresando en esa relación [...] en la medida que he tenido más años [...] En un principio, el protagonista no era tanto Él como yo, o sea, yo llevaba el colegio, yo llevaba la clase, yo, yo hacía muchas cosas. Él me ayudaba, Él, pero esa vivencia que ahora tengo de que Él está y Él hace [...] Yo llevo una temporada muy buena porque tengo mucho tiempo para estar con Él [...] tengo mucho más que nunca” (#8, 75 años)

Pandemia mundial por la COVID-19

La pandemia mundial vivida les reafirma y afianza en su sentido de la vida y en su unión con Dios.

“Este tiempo lo tengo que vivir también con disponibilidad y en confianza y pasar de qué estoy viviendo a qué me dice esto. Contemplar la situación que vivimos para que no queramos huir de ella a decir esto es un momento también de reino, de misión, de volvernos más al interior[...]Que sea un

tiempo no de paciencia y de soportar sino de vivirlo como oportunidad, también. Oportunidad para crecer [...]” (#2, 73 años)

“A mí el COVID no me ha cambiado mi sentido de vida, si acaso me afianza más el vivir para lo que los demás necesiten [...] más tiempo tengo para estar con Él, para relacionarme con Él [...] para estar sola con Él, más tiempo que antes... me ha venido bien en cuanto a encuentro con Dios” (#9, 77 años)

“El COVID me marcó en el sentido de hacer presente, una vez más, que en todas las situaciones, en todas, la vida es más fuerte que la muerte” (#12, 75 años)

Las entrevistas ponen de manifiesto taxativamente el sufrimiento personal generado ante el dolor ajeno y una catástrofe de tal magnitud. El estado de alarma que trajo consigo el confinamiento de la población es valorado individualmente desde una perspectiva positiva haciendo alusión al valor del tiempo, a la unión y el fortalecimiento de la vida comunitaria. Frente a las restricciones de movilidad, que les han mantenido alejadas de sus familiares y allegados, los medios tecnológicos han sido un punto de apoyo. No se percibe brecha digital pese a la edad de las participantes.

“[...] Nos hemos sorprendido a nosotras mismas [...] sin darnos cuenta nos descubrimos unas a otras con unas ganas de colaborar y de hacernos la vida feliz unas a otras [...] totalmente presente estaba ahí Dios [...] estuvimos más unidas” (#9, 77 años)

De igual modo, durante el periodo del confinamiento y en la posterior vuelta a la normalidad, siguen estando presente en ellas valores como la empatía y la solidaridad fruto de su *modus vivendi*. A su vez, hacen un balance irrefutable de la ola de generosidad por parte de la sociedad, del personal sanitario, así como de la labor de la investigación.

“Cuando se cerró todo pensé, yo no me puedo quedar aquí sin hacer nada y pensé [...] ir a hacer algún voluntariado a la ciudad, alguna residencia...[...]yo no me daba cuenta que, a partir de los sesenta años, no han cogido a nadie. Normal, claro...” (#10, 81 años)

“[...] Puedes dedicarte a no hacer nada, a no ir al colegio, a no ir a la parroquia, a no seguir ayudando a la gente y escuchándola o puedes fiarte de que estás en las manos de Dios. Que Él te va a utilizar cuándo y cómo quiera. Por lo tanto, pues mira Señor, yo voy a dedicarme a lo mismo de siempre. Y es lo que estoy haciendo” (#8, 75 años)

Asimismo, hay mujeres que verbalizan el miedo ante la situación que se está viviendo. Esta emoción primaria común a cualquier persona, sea religiosa o no, las conecta con la mundanidad, generando también cierta incertidumbre ante lo acontecido a consecuencia de la COVID-19. Frente a tanta desgracia y la fragilidad propia de la edad, sobresale la posible cercanía de la muerte terrenal afrontándola, en cierto modo, con serenidad ante el encuentro con Dios.

“Yo lo he vivido con miedo, a veces, he pasado miedo [...] con inquietud [...] A nivel individual ha influido para ser más consciente de lo corta que es la vida, de lo que la vida da en sí [...] el día a día hay que vivirlo con intensidad” (#11, 84 años)

“No sabes las veces que le he dicho: Tengo miedo, Señor. Tengo un miedo terrible porque, porque es que me puedo morir. No me va a importar porque me voy a encontrar contigo, pero me hace mucho efecto el morirme” (#8, 75 años)

Por otro lado, emana este testimonio por parte de una de ellas refiriéndose a la finitud de la vida terrenal.

“[...] es una situación de muerte. Yo he muerto. He dejado morir muchas cosas [...] Cuando ya me toque encerrarme en un cajón, me quedarán muy poquitas cosas que romper [...] Lo que me ata a este mundo es muy poquito, muy poquito [...] De modo que mañana si me dicen tienes el COVID y vas a durar dos meses, no me va a salir una lágrima” (#5, 81 años)

DISCUSIÓN

Este presente trabajo se llevó a cabo para realizar un acercamiento a vivencias de personas que, independientemente de la pandemia y por su historia vital y desempeño diario, tienen un conocimiento experiencial o bagaje que puede resultar de interés a toda la sociedad para proporcionar herramientas para un mejor abordaje de la soledad en periodos de confinamientos. A través de los testimonios de mujeres de tercera y cuarta edad consagradas en la vida religiosa, se ha pretendido analizar sus puntos de vista y ahondar en la espiritualidad como posible fuente de bienestar especialmente en el contexto del confinamiento por la pandemia por la COVID-19. En las entrevistas realizadas emergieron elementos de convicción en su sentido de la vida reafirmados por la COVID-19. La donación, la entrega, la gratitud y la vida de fe son también aspectos fundamentales en sus discursos. A su vez, se percibió una mínima o nula percepción de la soledad en la vejez por sentirse acompañadas por Dios. A continuación, se hace una contextualización del significado de dichos aspectos, en relación a otros resultados y teorías expuestos por diversos investigadores e investigadoras.

La espiritualidad no es una cuestión exclusiva de personas que han optado por la vida religiosa. Todo ser humano puede tener capacidad, si así lo desea, para cultivar y prosperar esta vivencia espiritual, independientemente de si profesa o no una religión, como en este caso puede ser la cristiana. Las personas no pueden definirse únicamente como un ente pensante, sino que también e ineludiblemente deben entenderse como un ser que alberga emociones y sentimientos. Para hablar de conciencia religiosa, corresponde hablar previamente de inteligencia espiritual. Ésta se definiría como una aptitud que engloba la trascendencia del hombre así como el sentido de lo divino. La inteligencia espiritual es el primer impulso que capacita para trascender el mundo físico

y mundano. Debido a la inteligencia espiritual, podemos alcanzar el pensamiento religioso (Roselló, 2010).

La espiritualidad se define como un principio de vida personal que sirve de nexo de unión a una cualidad trascendente de la relación con Dios (Paloutzian y Park, 2014), como se puede constatar en las mujeres entrevistadas para este estudio y que llevan consagradas en la vida religiosa una media de cincuenta y nueve años, cifra muy significativa como compromiso espiritual. La espiritualidad es la función central de la religión, la cual se caracteriza comúnmente como un fenómeno material institucional; en cambio, tal y como señalan Paloutzian y Park (2014), la religiosidad a menudo se describe en términos de prácticas, celebraciones, ritos o creencias. En los discursos de las mujeres entrevistadas subyace de forma general ese trascender como forma relacional con Dios, como eje motor de sus vidas, más allá de los oficios religiosos, que, por supuesto, también los viven. Su relación con Dios no es fruto de una narrativa unilateral. Asimismo, en las posibles fluctuaciones espirituales de su relación con el Señor, producto del dinamismo de la vida terrenal; cabe señalar que procurar metas sagradas y autotranscendentes implica un esfuerzo y sacrificio importante. De modo que las personas pueden encontrar un alto sentido de realización en la búsqueda de lo sagrado, pero también pueden hallar múltiples retos y obstáculos en dicha indagación (Paloutzian y Park, 2014). Éste sentido de realización en los esfuerzos sagrados se ve reflejado al ser interpeladas sobre su sentido de la vida. Como nexo de unión de todas las entrevistas, se podría afirmar que la vida espiritual no es hermetismo, al revés: es fluidez, donación y apertura (Roselló, 2010).

El sentido de la vida (*meaningful life*) supone la decisión de guiarse hacia algo que trasciende a la propia persona, que está por encima de ella, un ideal que la supera concediéndole el sentido vital (Yanguas, 2021). Inicialmente, el sentido de la vida pudo resumirse en tres componentes: cognitivo, motivacional y afectivo (Reker y Wong, 2012). Posteriormente, esta idea fue reemplazada añadiendo cuatro componentes principales del sentido; el propósito es el componente motivacional, la comprensión es el componente cognitivo que permite a la persona entenderse a sí mismo, la acción es el elemento conductual y, por último, la evaluación es el componente emocional o afectivo

(Wong, 2013). En todos los testimonios recogidos, se aprecia el propósito de darse a los demás. El componente cognitivo está claramente ligado a su relación íntima con Dios; la acción se ve reflejada tanto en la profesión que ejercieron previa a su jubilación, como en las distintas actividades y voluntariados en las que participan las mujeres entrevistadas, así como en los cuidados intergeneracionales propios de su vida comunitaria. En cuanto a la dimensión de la evaluación, en los relatos se exponen emociones positivas de trascendencia, tales como la gratitud. Gracias a ese trascender fruto de esa espiritualidad, se desdibujan los límites entre los grupos de categorización social por una mayor conexión con la humanidad. Esto se ve plasmado en los testimonios sobre interreligiosidad fruto de ese acercamiento al Islam. También se ve reflejado en la interculturalidad, resultado de las experiencias vividas en otros países. Así pues, se reduce el sesgo intergrupalo (Gaertner et al., 1993).

A su vez, en sus discursos y relacionado con su sentido de la vida, de manera latente se aprecia la gerotranscendencia, es decir, el proceso natural y personal hacia la madurez y la sapiencia, habitualmente relacionado con una mayor satisfacción de la vida. Una visión trascendente conlleva una transformación en la percepción del tiempo donde prima el mundo espiritual frente al material (Hauge, 1998). Las mujeres entrevistadas hacen referencia en múltiples ocasiones al valor del tiempo especialmente en la situación vivida por la COVID-19, así como a los valores contemplativos y finalísticos dejando a un lado lo material, lo instrumental. Ligado al aspecto emocional citado al exponer el sentido de la vida, cabe subrayar que la religión siempre ha sido origen de experiencia emocional. Influye tanto en la suscitación de emociones como en la regulación de las respuestas emocionales. La religión está ligada a un mayor entendimiento de la emoción (Paloutzian y Park, 2014). También hay una asociación de la religión con la satisfacción con la vida que puede estar mediada por un sentido de significado de vida, pudiendo generar emociones positivas, como alegría, serenidad, asombro, gratitud y esperanza (Wong, 2013).

De la misma manera, el sentido de la vida se asocia directamente con la salud (Hooker y Masters, 2018), así como con la prevención de enfermedades neurodegenerativas, como puede ser la enfermedad de Alzheimer y otras demencias (Bartrés-Faz et al., 2018). Al

mismo tiempo, un mayor sentido de la vida está asociado a una mayor autorregulación conductual, incrementando las probabilidades de sobreponerse a acontecimientos traumáticos o estresantes y con un aumento de la esperanza de vida. Además, un mayor sentido de la vida mejora la salud y, por ende, el bienestar físico y psicológico (Yanguas, 2021). Por lo tanto, la espiritualidad también tiene una importante influencia sobre la esperanza de vida, el enfrentamiento a la muerte y la satisfacción vital (Salgado, 2014).

Unido con el sentido de la vida, el modelo más importante acerca de una de sus dimensiones, como es el bienestar psicológico, es la propuesta de Ryff (1995), quien definió el bienestar psicológico a través de seis dimensiones básicas. Cuanto más fomentada esté cada una de estas dimensiones en la persona, mayor bienestar psicológico podrá adquirir. En el caso de las mujeres entrevistadas, en su pluralidad de narrativas, salen a relucir nuevamente las labores de voluntariado, las cuales están estrechamente relacionadas con el bienestar eudaimónico (Yanguas, 2021). El bienestar psicológico (eudaimónico) se encuentra en la realización de actividades coherentes con valores profundos que suponen un compromiso pleno con el que las personas se sienten vivas y genuinas (Vázquez et al., 2009). Cabe señalar que la oración está vinculada con el bienestar psicológico en aquellas personas que tienen una relación de apego seguro con Dios (e.g., Bradshaw y Kent, 2018; Stulp et al., 2019). La vejez también debe y puede ser tiempo de eudaimonía. Una etapa de crecimiento personal, de aportar a la sociedad y no ser simplemente un tiempo de descuento, enfatizado precisamente, porque dicho tiempo se acaba. Las mujeres entrevistadas plasman todo ello en sus relatos a través de la generación de algún tipo de bien, tanto a la comunidad en la que residen, en la parroquia, como al prójimo fruto de su *modus vivendi* junto a su relación personal con Dios como fuente de bienestar y plenitud en su vida. Sienten que su vida no es baladí. Todo ello no lo realizan para conseguir algo, no esperan nada, sino que en sí mismo les llena. Dicho lo cual, esto produce una libertad inmensa de la misma forma que les hace congruentes con poder vivir con sentido. La importancia del sentido de la vida cobra más relevancia, si cabe, durante la pandemia de la COVID-19 cuando se ha producido una hipertrofia de la praxis y la balanza del tiempo se ha inclinado hacia la actividad contemplativa y no exclusivamente a la mera ocupación temporal. En este

aspecto contracultural por nuestra intolerancia a la espera, a la lentitud, se abre una nueva perspectiva a otras formas de sentido, a poder construir otra narrativa fruto del vaivén de la vida.

En contraposición, si la vida no tiene sentido, da lugar a ese vacío existencial aludido en la obra de Frankl (2004). Dicho vacío suele ser predictor de soledad. En ocasiones la soledad no es algo únicamente relacional, sino que es el producto de no tener un proyecto en la vida; es decir, la ausencia de no tener algo por lo que despertar cada mañana para que el día no sea un simple *continuum* de tiempo sin rumbo alguno (Yanguas, 2021).

El fenómeno de la soledad engloba variables interpersonales y culturales: comprende al ser humano y a la sociedad, abarca emociones y procesos cognitivos, está afectada por los comportamientos y factores externos como la vivienda, y se relaciona a su vez con la fragilidad humana. En definitiva, coexisten tantas soledades como porqués suscitados de los distintos sentimientos de aislamiento, vacío, rechazo, etc., que padece una persona en situación de soledad (Yanguas et al., 2018). Al igual que sucede con el sentido de la vida, la evidencia empírica explica también que la influencia de la soledad en la salud física y psicológica es cuantiosa (Leigh-Hunt et al., 2017). Se pueden diferenciar distintos tipos de soledades. En primer lugar, la soledad social producida por el deseo de contar con alguien cuando se necesita. Ésta se puede yuxtaponer con la falta de conexión con los demás o la percepción de aislamiento; el estar con gente y sentirse aislado. En segundo lugar, la soledad emocional derivada del abandono o la ausencia de personas queridas que conlleva sentimientos de aislamiento, de vacío y abandono (Yanguas, 2021). En tercer lugar y, no por ello menos importante, la soledad existencial resultado de la imposibilidad de conexión con otras personas y con el mundo exterior, así como los sentimientos de aislamiento, vacío y abandono, y miedos o temores vinculados con la muerte o el sentirse diferente a los demás, la orfandad, etc. (Bolmsjö et al., 2019).

La soledad existencial presenta algunos de sus rasgos más representativos en común con el resto de soledades citadas anteriormente como es la angustia y el dolor social. La

diferencia es que la soledad existencial sí puede ser valorada positivamente por parte de la persona que la experimenta. Por lo tanto, en la soledad existencial la falta de relaciones significativas sociales y de personas cercanas no es un componente indispensable de la vivencia. Esto supone el resultado de una separación más amplia asociada a la esencia de la vida y, en concreto, a la ausencia de sentido. Se puede padecer soledad existencial aún en compañía de otras personas (Yanguas, 2021). En el caso de las mujeres entrevistadas se aprecia cómo, en términos generales, no están ni sienten tanto la soledad social ni la emocional. Se aúnan los testimonios en el anclaje a su relación con Dios, a esa relación más trascendente con lo divino y a la vida comunitaria que excluye de sus biografías tanto la soledad social como la emocional. Algunos testimonios afirman esa búsqueda de la soledad, aunque si bien es cierto que salen a relucir diferentes aspectos relacionados con la soledad existencial en diversas entrevistas. Algún testimonio pone el foco de su narrativa en la falta de conexión con sus iguales verbalizando esa soledad, aunque no lo hace desde una connotación emocional negativa (es decir, “está sola, pero no triste”). Otras mujeres consagradas en la vida religiosa entrevistadas para el estudio verbalizan cierto temor ante esa posible finitud de la vida terrenal acrecentada por el estallido de la COVID-19. Así pues, ha habido un incremento de las patologías mentales producido por la COVID-19, que ha aumentado la soledad que vivencian las personas (Bruguera, 2021). A pesar de la situación vivida por la pandemia, las mujeres entrevistadas aseveran que su salud mental no se ha visto comprometida.

A modo de conclusión, se puede asentar que la actual crisis sanitaria no ha afectado al bienestar psicológico de las mujeres consagradas en la vida religiosa, sino que les ha reafirmado en su sentido de vida, minimizando o siendo ausente la percepción de la soledad. El análisis de las entrevistas muestra que la espiritualidad podría ser considerada un factor protector al sentirse habitadas por Dios. Sería interesante en futuras investigaciones tener en cuenta estas variables, realizando un estudio de corte cuantitativo que de forma retrospectiva haga un análisis de la medida en que se han vivido los diferentes tipos de soledad, su impacto en el bienestar eudaimónico, y el posible efecto mediador de la espiritualidad y de la gratitud.

REFERENCIAS

- Ajrouch, K. J., Blandon, A. Y., y Antonucci, T. C. (2005). Social networks among men and women: The effects of age and socioeconomic status. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(6), S311-S317. <https://doi.org/10.1093/geronb/60.6.S311>
- Bartrés-Faz, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J. M., y Pascual-Leone, A. (2018). Meaning in life: Resilience beyond reserve. *Alzheimer's Research & Therapy*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s13195-018-0381-z>
- Bolmsjö, I., Tengland, P. A., y Rämgård, M. (2019). Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, 26(5), 1310-1325. <https://doi.org/10.1177/0969733017748480>
- Bradshaw, M., y Kent, B. V. (2018). Prayer, attachment to God, and changes in psychological well-being in later life. *Journal of Aging and Health*, 30(5), 667-691. <https://doi.org/10.1177/0898264316688116>
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-10. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bruguera, M. R. (2021). Salud Mental y COVID-19 en el Sistema Nacional de Salud. *Revista Clínica Contemporánea*, 12(e31), 1-3. <https://doi.org/10.5093/cc2021a27>
- Counted, V., Pargament, K. I., Bechara, A. O., Joynt, S., y Cowden, R. G. (2022). Hope and well-being in vulnerable contexts during the COVID-19 pandemic: does religious coping matter? *Journal of Positive Psychology*, 17(1), 70-81. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1832247>

- Eustat (2021). *Población de la C.A. de Euskadi por ámbitos territoriales según razón entre los sexos, grupos de edad y nacionalidad*. Recuperado el 5 de enero de 2022, de <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/poblacion-de-la-c-a-de-euskadi-por-ambitos-territoriales-segun-razon-entre-los-sexos-grupos-de-edad-y-nacionalidad/>
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Beacon Press.
- Gaertner, S. L., Dovidio, J. F., Anastasio, P. A., Bachman, B. A. y Rust, M. C. (1993). El modelo de identidad común del endogrupo: Recategorización y reducción del sesgo intergrupar. *Revista Europea de Psicología Social*, 4, 1-26.
- Gallagher, M., y Waite, L. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier and better off financially*. Doubleday.
- Glaser, B. G. (1992). *Basics of grounded theory analysis: Emergence versus forcing*. Sociology Press.
- Hauge, S. (1998). *Un análisis y crítica de la teoría de la gerotranscendencia*. Colegio Vestfold.
- Hernández Carrera, R. M. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: Su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas*, 23, 187-210.
- Hooker, S. A., y Masters, K. S. (2018). Daily meaning salience and physical activity in previously inactive exercise initiates. *Health Psychology*, 37(4), 344-354. <https://doi.org/10.1037/hea0000599>
- Hwang, T. J., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W., y Ikeda, M. (2020). Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. *International Psychogeriatrics*, 32(10), 1217-1220. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000988>

- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., y Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157-171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., Gallego-Alberto, L., Pedroso-Chaparro, M. D. S., Fernandes-Pires, J., y Márquez-González, M. (2021). “We are staying at home.” Association of self-perceptions of aging, personal and family resources, and loneliness with psychological distress during the lock-down period of COVID-19. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), e10-e16. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa048>
- Molteni, F., Ladini, R., Biolcati, F., Chiesi, A. M., Dotti Sani, G. M., Guglielmi, S., Maraffi, M., Pedrazzani, A., Segatti, P., y Vezzoni, C. (2021). Searching for comfort in religion: insecurity and religious behaviour during the COVID-19 pandemic in Italy. *European Societies*, 23(Sup1), S704-S720. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1836383>
- Paloutzian, R. F., y Park, C. L. (Eds.). (2014). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford.
- Reker, G. T., y Wong, P. T. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 433-456). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Roselló, F. T. (2010). *Inteligencia espiritual*. Plataforma.
- Russell, D. (1982). The measurement of loneliness. In L. Peplau, y D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 81-104). Wiley.

- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Salgado, A. C. (2014). Revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 121-159.<https://doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.55>
- Stein, J. Y., y Tuval-Mashiach, R. (2015). The social construction of loneliness: An integrative conceptualization. *Journal of Constructivist Psychology*, 28(3), 210-227. <https://doi.org/10.1080/10720537.2014.911129>
- Stulp, H. P., Koelen, J., Schep-Akkerman, A., Glas, G. G., y Eurelings-Bontekoe, L. (2019). God representations and aspects of psychological functioning: A meta-analysis. *Cogent Psychology*, 6(1), 1647926.
<https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1647926>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28.
- Wong, P. T. (Ed.). (2013). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. Routledge.
- Yanguas, J. (2021). *Pasos hacia una nueva vejez: Los grandes retos sociales y emocionales de la madurez*. Ediciones Destino.
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., y Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio-Médica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302-314.
<https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>

ANEXOS

GIZAKIEKIN ETA HAUEN LAGIN ETA DATUEKIN EGINDAKO IKERKETEI BURUZKO ETIKA BATZORDEAREN (GIEB-UPV/EHU) TXOSTENA

M^a Jesús Marcos Muñoz andreak, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) GIEBeko idazkari gisa,

ZIURTATZEN DU

Ezen gizakiekin egindako ikerkuntzaren etika batzorde honek, GIEB-UPV/EHU, (2014/2/17ko 32. EHAA)

Balioetsi duela ondoko ikertzailearen proposamen hau:

Itziar Alonso Arbiol andreak, M10_2021_086, honako ikerketa proiektu hau egiteko: "Espiritualidad y soledad"

Eta aintzat hartuta ezen

1. Ikerketa justifikatuta dago, bere helburuei esker jakintza areagotu eta gizarteari onura ekarriko baitio, ikerlanak lekartzakeen eragozpen eta arriskuak arazoizko izanik.
2. Ikertzaile taldearen gaitasuna eta erabilgarri dituzten baliabideak aproposak dira proiektua gauzatzeko.
3. Ikerketaren planteamendua bat dator era honetako ikerkuntza egin ahal izateko baldintza metodologiko eta etikoekin, ikerkuntza zientifikoaren praktika egokien irizpideei jarraiki.
4. Indarreko arauak betetzen ditu, ikerketa egin ahal izateko baimenak, akordioak edo hitzarmenak barne.

Aldeko Txostena eman du 2021ko otsailaren 25ean egin duen bileran (135/2021akta) aipatutako ikerketa proiektua ondoko ikertzaileek osatutako taldeak egin dezan:

Itziar Alonso Arbiol
Marina Martínez Fernández

MARIA
JESUS
MARCOS
MUÑOZ
Firmado digitalmente por
MARIA JESUS
MARCOS MUÑOZ
Fecha: 2021.03.22
09:36:49 +01'00'

GIEB-UPV/EHUko idazkari teknikoa
Secretaria Técnica del CEISH-UPV/EHU

Eta halaxe sinatu du Leioan, 2021ko martxoaren 22an

INFORME DEL COMITÉ DE ÉTICA PARA LAS INVESTIGACIONES CON SERES HUMANOS, SUS MUESTRAS Y SUS DATOS (CEISH-UPV/EHU)

M^a Jesús Marcos Muñoz como Secretaria del CEISH de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)

CERTIFICA

Que este Comité de Ética para la Investigación con Seres Humanos, CEISH-UPV/EHU, BOPV 32, 17/2/2014, **Ha evaluado** la propuesta de la investigadora:

Dña. Itziar Alonso Arbiol, M10_2021_086, para la realización del proyecto de investigación: "*Espiritualidad y soledad*"

Y considerando que,

1. La investigación está justificada porque sus objetivos permitirán generar un aumento del conocimiento y un beneficio para la sociedad que hace asumibles las molestias y riesgos previsibles.
2. La capacidad del equipo investigador y los recursos disponibles son los adecuados para realizarla.
3. Se plantea según los requisitos metodológicos y éticos necesarios para su ejecución, según los criterios de buenas prácticas de la investigación científica.
4. Se cumple la normativa vigente, incluidas las autorizaciones, acuerdos o convenios necesarios para llevarla a cabo.

Ha emitido en la reunión celebrada el 25 de febrero de 2021 (acta 135/2021), **INFORME FAVORABLE** a que dicho proyecto de investigación sea realizado, por el equipo investigador:

Itziar Alonso Arbiol
Marina Martínez Fernández

Lo que firmo en Leioa, a 22 de marzo de 2021

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Departamento de Psicología Clínica y
de la Salud y Metodología de
Investigación**

**Avda. de Tolosa, 70
Tfno. 943 015654
20018 SAN SEBASTIÁN**



universidad
del país vasco

euskal herriko
unibertsitatea

PSIKOLOGIA FAKULTATEA

**Psikologia Klinikoa eta
Osasunaren Psikologia eta
Ikerketa-Metodologia Saila**

**Tolosa Etorbidea, 70
Tfnoa. 943 015654
20018 DONOSTIA**

Doña..... como responsable de la Congregación Religiosa autorizo a Marina Martínez Fernández, alumna de cuarto curso de Psicología en la Universidad del País Vasco a realizar su TFG que se titula “Espiritualidad y soledad” en dicha Comunidad Religiosa.

El proyecto consiste en realizar entrevistas individuales semiestructuradas de entre treinta y cincuenta minutos de duración aproximada o bien de manera telefónica o bien de manera presencial (en la propia Comunidad o en la UPV-EHU) a elección de la entrevistada, de la cual se grabará exclusivamente el sonido (no la imagen) garantizándose su confidencialidad.

El objetivo del mismo es explorar el significado de la espiritualidad en mujeres consagradas en la vida religiosa como posible estrategia de afrontamiento para hacer frente a la soledad en la vejez durante el periodo de pandemia COVID-19. Asimismo, se pretende ahondar en la espiritualidad como fuente de bienestar relacionada con la soledad en la vejez.

Desde esta congregación se contactará con todas las personas para ofrecerles información sobre el proyecto para su participación.

Donostia,.....dede 2021.

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Departamento de Psicología Clínica y de la
Salud y Metodología de Investigación

Avda. de Tolosa, 70
Tfno. 943 015654
20018 SAN SEBASTIÁN



PSIKOLOGIA FAKULTATEA

Psikologia Klinikoa eta Osasunaren
Psikologia eta Ikerketa-Metodologia
Saila

Tolosa Etorbidea, 70
Tfnoa. 943 015654
20018 DONOSTIA

Estimada participante:

Mi nombre es Marina Martínez Fernández, alumna del grado de Psicología en la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. Me gustaría solicitar su colaboración para poder llevar a cabo mi Trabajo Final de Grado. Mi tutora será Itziar Alonso-Arbiol, profesora agregada de la Facultad de Psicología en la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, cuyo despacho 1D10 se encuentra en la primera planta de dicha Facultad de Psicología (Avda. de Tolosa 70, 20018 Donostia, Gipuzkoa) y con la que puede contactar mediante el teléfono 943015654 o el correo electrónico itziar.alonso@ehu.eus.

La investigación “Espiritualidad y soledad” tiene como objetivo explorar el significado de la espiritualidad en mujeres consagradas en la vida religiosa como posible estrategia de afrontamiento para hacer frente a la soledad en la vejez durante el periodo de pandemia COVID-19. Asimismo, se pretende ahondar en la espiritualidad como fuente de bienestar relacionada con la soledad en la vejez. Creemos que la participación en la presente investigación supondrá beneficios para las participantes, tales como la validación de sus experiencias y el reconocimiento de sus fortalezas, lo cual podría incrementar su autoestima. Además, al finalizar el estudio se proporcionará un informe con las conclusiones a las mujeres que lo soliciten contactando con el equipo investigador. Esta información les permitirá de nuevo reflexionar y darse cuenta de su valor en la sociedad actual en el contexto de la pandemia por el Covid-19.

Para ello, se llevará a cabo una única entrevista semiestructurada de entre treinta y cincuenta minutos de duración aproximada, o bien de manera telefónica o bien presencial a elección de la entrevistada, de la cual se grabará exclusivamente el sonido (no la imagen). La entrevista se iniciará con cuestiones referentes a la historia vital de la Hermana como son: formación académica, trayectoria profesional y en la misión para dar paso a cuestiones relacionadas con el sentido de la vida (“¿cuál es su significado de vida”, ¿qué es valioso para usted?”) y los diferentes tipos de soledad (“¿qué significa para usted la soledad?”) así como la influencia del COVID-19 en ellos. El tipo de información que se va a recoger precisa de un consentimiento informado de la persona entrevistada y tal es el fin de este documento, por lo que, si desea colaborar, una vez finalizado su lectura, deberá firmarlo.

Su participación en este estudio es voluntaria, altruista (sin ninguna retribución) y confidencial; la negativa a participar no supondría perjuicio o medida en su contra. En todo caso, puede revocar el consentimiento dado en cualquier momento, sin dar explicaciones y sin que ello suponga ningún perjuicio para usted. Además, la información aportada hasta la misma retirada será destruida. La retirada del consentimiento para la utilización de sus datos podrá hacerla efectiva, poniéndose en contacto con la Investigadora principal en la dirección de correo: itziar.alonso@ehu.eus. Si usted colabora en este Trabajo Fin de Grado, una vez haya finalizado, tendrá a su disposición toda la información relativa a los resultados obtenidos en el mismo, respetando la confidencialidad de las personas participantes.

Por consiguiente, según lo explicado anteriormente da usted permiso para la grabación de voz: SI NO

Protección de datos: Se le informa de que de conformidad al reglamento Europeo de Protección de datos (UE2016/679)

- Los datos personales que se le solicitan son: sexo, edad, población de residencia, población de nacimiento y fecha de nacimiento.

- El código de tratamiento de datos es: TI0298
- El nombre del tratamiento de datos es: Evaluación de bienestar
- La finalidad de este tratamiento es: Investigaciones dirigidas con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico de personas adultas.
- El responsable del tratamiento de datos es la UPV/EHU:
 - Identidad Universidad del País Vasco/ Euskal Herriko Unibertsitatea
 - CIF: Q4818001B
 - Dirección postal: Barrio Sarriena s/n, 48940 – Leioa (Bizkaia)
 - Página web: www.ehu.eus
 - Datos de contacto del Delegado de Protección de Datos: dpd@ehu.eus
- El periodo de conservación de sus datos: los datos se conservarán mientras no se solicite su supresión por la persona interesada y, en cualquier caso, siempre que estén abiertos los plazos de recurso y/o reclamación procedente o mientras sigan respondiendo a la finalidad para la que fueron obtenidos.
- La legitimación del tratamiento es: su consentimiento informado
- Cesiones y transferencias internacionales de sus datos:
 - Cesiones: NO: “A esta información no podrá acceder ninguna persona externa al proyecto, salvo en cumplimiento de una obligación legal”.
 - Transferencias internacionales: NO: “Los datos no serán transferidos a otros países ajenos a la Unión Europea”.
- Los derechos sobre sus datos son los de acceso, supresión, rectificación, oposición, limitación del tratamiento, portabilidad y olvido. Puede ejercerlos enviando su petición a dpd@ehu.eus
- Tiene a su disposición información adicional en <http://www.ehu.eus/babestu>
- La información completa sobre este tratamiento está en: <https://www.ehu.eus/es/web/idazkaritza-nagusia/ikerketa-datu-pertsonalen-tratamenduak>

Si tuviera alguna duda, no dude en contactar conmigo mediante el correo electrónico marina.martinez.fdz@gmail.com o bien con mi tutora, Itziar Alonso Arbiol mediante el correo electrónico itziar.alonso@ehu.eus o mediante el teléfono 943 015 654. También puede contactar con ella en la Facultad de Psicología, cuyo despacho 1D10 se encuentra en la primera planta de (Avda. de Tolosa 70, 20018 Donostia, Guipúzcoa).

→ Yo, Dña. Marina Martínez Fernández, a ____ de _____ de 2021, como informante de las características del estudio, y que recoge el Documento de Consentimiento, firmo aquí:

.....

Yo,, *certifico que he entendido el uso que tendrá la información que otorgaré y por ello consiento mi participación.*

Identificación y firma de la persona que consiente a la utilización de sus datos personales en las condiciones descritas en el punto “PROTECCIÓN DE DATOS”

En, a de de