



UNIVERSIDAD
DE LA REPUBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

“El impacto de la espiritualidad en la elección de los diferentes caminos terapéuticos en el siglo XXI: un abordaje psicométrico”

Trabajo Final de Grado
Artículo científico de producción empírica

Estudiante: Julieta Belen Cabrera Leites

C.I: 4.749.904-4

Tutor: Prof. Adj. Victor E.C. Ortuño, *Ph.D.*

Revisor: Prof. Adj. Ismael Apud, *Ph.D.*

Montevideo, abril de 2023

Índice

<i>Introducción</i>	4
<i>Espiritualidad</i>	5
<i>Psicoterapias</i>	6
<i>Temporalidades subjetivas</i>	8
<i>Porque interesa articular espiritualidad con las psicoterapias y temporalidad</i>	9
<i>Materiales y métodos</i>	11
<i>Resultados</i>	14
<i>Discusión</i>	21
<i>Conclusion</i>	25
<i>Referencias bibliográficas</i>	27
<i>Anexo 1</i>	30
<i>Anexo 2</i>	33
<i>Anexo 3</i>	35
<i>Anexo 4</i>	36
<i>Anexo 5</i>	37

Resumen

La espiritualidad es considerada por aportar efectos positivos a la salud mental y física de las personas. Así es relevante su estudio en el marco de las psicoterapias y de la temporalidad que sirve de referencia para estos mismos procesos. El presente trabajo pretende revelar los resultados de la investigación realizada con 207 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 18 y 57 años ($M = 28,96$, $DT = 9,31$), de los cuales 187 son mujeres (90,3%), 18 varones (8,7 %), para evaluar los niveles de espiritualidad, sus preferencias terapéuticas y la temporalidad subjetiva de estos.

Para este efecto se utilizó un enfoque cuantitativo, aplicando las siguientes escalas; *Daily Spiritual Experience Scale*, *Cooper-Norcross Inventory of Preferences*, *Transcendental-future time perspective scale* y *Dark Future Scale*. De los resultados se destaca una correlación positiva y fuerte para futuro trascendental y espiritualidad de ($\rho = .71$, $p < .01$) Y una correlación más elevada de futuro trascendental y espiritualidad con la palabra dios ($\rho = .71$, $p < .01$) que sin dios ($\rho = .64$, $p < .01$). Los resultados revelan que las personas con niveles más elevados de espiritualidad y futuro trascendental prefieren terapias alternativas a las basadas en evidencia científica, por otro lado, no se encontraron asociaciones entre ansiedad de futuro y espiritualidad.

Palabras clave: *espiritualidad, preferencias terapéuticas, perspectiva temporal, ansiedad de futuro, prueba U de Mann-Whitney.*

Abstract

Spirituality is considered to have positive effects on the mental and physical health of individuals, making its study relevant in the context of psychotherapies and the temporality that serves as a reference for these processes. This study aims to reveal the results of research conducted with 207 university students aged between 18 and 57 years ($M = 28.96$, $SD = 9.31$), of which 187 were female (90.3%) and 18 were male (8.7%), to evaluate their levels of spirituality, therapeutic preferences, and subjective temporality.

A quantitative approach was used, applying the following scales: *Daily Spiritual Experience Scale*, *Cooper-Norcross Inventory of Preferences*, *Transcendental-future time perspective scale*, and *Dark Future Scale*. The results highlight a strong positive correlation of transcendental future and spirituality with the word god ($\rho = .71$, $p < .01$) than without god ($\rho = .64$, $p < .01$), The results reveal that individuals with higher levels of spirituality and transcendental future prefer alternative therapies to evidence-based therapies. However, no associations were found between future anxiety and spirituality.

Key-words: *spirituality, therapeutic preferences, time perspective, future anxiety, Mann-Whitney U test.*

Introducción

La espiritualidad ha sido un concepto abordado por múltiples disciplinas a lo largo de la historia cuya investigación ha incrementado con el paso del tiempo, de forma que los estudios sobre su impacto en la salud y bienestar se han convertido en un constructo interesante para aquellos que exploran el comportamiento humano.

Algunas décadas atrás, a la hora de hablar sobre salud mental, se veía cómo la primacía del modelo médico hegemónico había dejado a un lado esta entidad debido a la carencia de investigaciones en el ámbito y la falta de estudios que cuantificaran dicha dimensión.

Hoy en día, gracias a las presentes investigaciones se pudo revelar el impacto de la espiritualidad en la salud de las personas, desde el comienzo del siglo XXI la visión de la misma ha sido transformada a causa del creciente interés de diversas disciplinas por integrar una atención holística a las mismas (Delaney, 2005).

En cuanto a investigaciones sobre espiritualidad, se ha explorado principalmente su relación con la salud, particularmente aquellas que estudian enfermedades crónicas u otras limitaciones en la vida de las personas. Asimismo, diversos instrumentos han sido creados para medir dicha dimensión. (Dapueto, 2013)

En una investigación para evaluar la perspectiva espiritual en personas con cáncer terminal, pacientes hospitalizados no terminales y personas sanas, se reveló que el primer grupo de personas indicó mayor perspectiva espiritual que los restantes. A su vez, se concluyó que la espiritualidad no sólo se presenta en personas con padecimientos graves (Reed, 1987). Otro estudio exploró la espiritualidad en la vida cotidiana de los sujetos y se demostró que la perspectiva espiritual es un recurso muy importante para el afrontamiento de las dificultades diarias que presentan los procesos vitales. (Underwood, 2011).

Desde un punto de vista psicológico, se entiende que la espiritualidad brinda herramientas que permiten fortalecer el yo y se constituyen como estrategias de regulación emocional. Se ha demostrado que esta dimensión proporciona resultados positivos en personas que padecen trastornos de ansiedad, fobias, ataques de pánico, etc. (Ledezma et al., 2010).

En lo que refiere a los constructos que analizaremos, es pertinente exponer la importancia de las psicoterapias que se basan en las preferencias de los pacientes ya que diversas investigaciones han revelado que ajustar la terapia a las necesidades las personas es fructífero para el tratamiento, reduce la tasa de abandono, la elección del estilo del

terapeuta fortalece la alianza terapéutica y asegura la permanencia de los pacientes en el espacio (Conde y Santangelo, 2023).

Asimismo el tiempo como constructo, ha sido una temática fascinante desde los inicios de la psicología. Desde hace algunas décadas que se ha reavivado el interés por el tiempo psicológico, es decir, los modos en que las personas perciben el tiempo de forma subjetiva y cómo esto afecta o modifica desde sus conductas hasta las propias motivaciones individuales (Ortuño, 2020).

Espiritualidad

Etimológicamente, la palabra espiritualidad proviene del latín *spiritus*, que remite a respirar, exhalar, referido a aquello que tiene que ver con el ser interior, lo afectivo y lo experiencial. (Quiceno et al., 2009). Además, se relaciona directamente con lo trascendente (Emmons, 1999; Volker, 2006). No obstante, cuando hablamos de espiritualidad nos encontramos con la dificultad de definirla de una sola forma, esto expone la ambigüedad del término y su historia vinculada estrechamente a las creencias y prácticas religiosas. Tal fue la unificación entre religiosidad y espiritualidad que no se concebía esta última sin desempeñar modalidades que tengan que ver únicamente con el ejercicio de la doctrina. (Pargament, 1999).

En la actualidad, nos encontramos cada vez más con el contraste de ambas dimensiones, esto podría relacionarse a la diferenciación que realiza Pargament (1999) entre religión interiorizada e institucionalización de la religión. La primera, la define como los sentimientos, actos y experiencias de los hombres individuales en su soledad. Y la segunda es referida a un constructo atravesado por lo institucional, lo organizacional e ideologías que implican dogmas y sistemas de creencias. Albanese, (2013, cit in Apud et al., 2022) afirma que la religión es entendida como un sistema de símbolos (credo, código, cultus). De lo contrario, la espiritualidad puede que tenga o no comportamientos religiosos, es decir, la misma no implica la pertenencia o asociación a organizaciones (Reed, 1987). Podemos relacionarlo a la expresión de Pargament (1999) “ser espiritual sin ser religioso”.

En un estudio realizado en Uruguay a practicantes de budismo en la Soka Gakkai (Apud et al., 2022), se demuestra en uno de los relatos un “cierto desencanto con el cristianismo” debido a las explicaciones insuficientes que tienen que ver con cuestiones de la vida y la muerte.

“Espíritu” y “espiritualidad” aparecen pues, como un rechazo a los dos modelos dominantes de religión tradicional (Cornejo, 2012). Siguiendo esta línea, la espiritualidad a diferencia de la religión, está relacionada a la laicidad (Quiceno et al., 2009).

En otras investigaciones, se exploró el impacto de la espiritualidad durante la pandemia de COVID-19, contexto en el cual se evidenciaron momentos de soledad, ansiedad e incertidumbre. El estudio reveló que la espiritualidad tiene una correlación positiva con la resiliencia durante los desastres (Roberto et al., 2020).

Otro estudio indicó que los niveles elevados de espiritualidad generan cambios y mejoras en la salud mental y física de personas médicamente enfermas, ancianos así como pacientes hospitalizados (Pargament et al., 2004). Es importante destacar que son escasos los estudios de espiritualidad en personas sin ningún tipo de patologías y esta dimensión como tal es muy fructífera para ser estudiada.

Psicoterapias

En 1872 Daniel Hack creó el término “psicoterapia” para hacer referencia a un método de tratamiento de las enfermedades psíquicas el cual se extendió rápidamente en el occidente, principalmente en Estados Unidos. A partir de ese momento hasta la actualidad su expansión ha imposibilitado definirla como una disciplina singular (Roudinesco, 2005).

Las psicoterapias tienen a la sugestión como principio y proceso de cura, es decir, la influencia que tiene el terapeuta sobre el paciente. Siguiendo esta premisa, Roudinesco concibe esta creencia de poder de la figura del terapeuta sobre el paciente como análoga con el pensamiento mágico, ya que ambos comparten el poder de la ilusión. Así como la cura magnética de Mesmer. Lévi-Strauss situaba al psicoanálisis en el registro de las grandes técnicas de sugestión y lo comparaba con el método de la cura chamánica, es decir, con una psicoterapia mágica (2005).

Muchas psicoterapias tomaron un camino independiente del ámbito médico, integrando elementos místicos, desarrollándose dentro de la psicología (Roudinesco, 2005). Heelas llama *Spiritualities of Life* al conjunto de prácticas y creencias compuesto por las corrientes de la Nueva Era, conformando así, una lista amplia y extensa de psicoterapias en el siglo XXI, donde surgen nuevas corrientes, mezclas entre psicología, misticismo y religión, (Apud, 2013). Los movimientos New Age, que rechazan el dualismo entre Dios y la naturaleza, espíritu y materia (Heelas, 2006).

De acuerdo a Apud (2013, p. 65) “En esta convergencia, no sólo confluyen psicología, espiritualidad y religión, sino toda una manera de concebir la salud, a través de una visión “holística” del proceso salud-enfermedad, que lleva a la popularización de los centros holísticos, donde diversas medicinas alternativas confluyen en un menú que contempla una gran diversidad de tradiciones”. Estos espacios van desde la parapsicología hasta la meditación, llamándose terapias alternativas, por otro lado, la espiritualidad se aplica a menudo a las actividades físicas, como el yoga, las artes marciales, salud, deporte, e incluso a la jardinería (Heelas, 2006). Que como veremos más adelante en los resultados del estudio nombraremos algunas de ellas para cuantificar los usuarios que habitan estos espacios.

Asimismo, es importante tener en cuenta que a principios del siglo XX, la psicología da un carácter científico a los fenómenos del comportamiento espiritual-religioso con lo cual surge la llamada psicología de la religión. (Quiceno et al., 2009).

Al percibir la tendencia que existe actualmente por elegir prácticas terapéuticas estrechamente relacionadas con la cosmovisión holística y monista de los movimientos *New age* (Heelas, 2006) es de suma importancia atender a esta demanda y entender su auge desde una perspectiva psicológica, pudiendo detectar las preferencias terapéuticas que tienen los pacientes a la hora de enfrentarse al espacio generador de salud mental, en relación a las nuevas modalidades de prácticas.

Incluir las preferencias de los pacientes resulta positivo, reduce las tasas de abandono prematuro, fortalece la alianza terapéutica y aumenta la participación en la psicoterapia (Cooper y Norcross, 2016).

En un estudio realizado en la Universidad de Mar del Plata en Argentina, por Santangelo y Conde (2023) para evaluar las preferencias terapéuticas de las personas con el inventario de preferencias Cooper & Norcross, se reveló que los pacientes que participaron de una terapia la cual es de su preferencia o elegida por ellos mostraron mejores resultados clínicos y tasas de terminación prematura menores que aquellos que no obtuvieron la posibilidad de elegir. Esto demuestra la efectividad que produce la elección de los pacientes hacia los tipos de tratamientos, así como la corriente de la misma, su enfoque, los estilos de intervención, mayor o menor directividad o el uso de tareas, las características personales del terapeuta, como la edad, el género o la religión (Santangelo y Conde, 2023).

Temporalidades subjetivas

Es relevante introducir el concepto del tiempo ya que cuando hablamos de perspectiva temporal, nos referimos a la mirada subjetiva que tienen los individuos acerca de su propia vida, viajando mentalmente hacia al pasado y futuro psicológicos (Timoszyk-Tomczak & Bugajska, 2019).

Zimbardo y Boyd (1999) quienes hablan de las perspectivas temporales (pasado positivo, pasado negativo, presente hedonista, presente fatalista y futuro). Proponen además investigar el futuro trascendental como una sexta dimensión, explicando este término como el tiempo después de la vida, es decir, las creencias personales de aquello que sucede después de la muerte del cuerpo físico. Este concepto modifica ampliamente los modos en que las personas visualizan la propia muerte, las formas en las que se percibe la vida y las conductas individuales, es por esto, que los autores hablan del tiempo psicológico debido a que esta perspectiva temporal modifica de manera significativa las proyecciones futuras, teniendo en cuenta que se tiene presente un tiempo infinito donde la vida es percibida más allá de la mortalidad. Tanto el éxito como el fracaso se ven gestionados subjetivamente de forma diferente en comparación a las personas que no tienen en cuenta esta perspectiva temporal. Zimbardo y Boyd (1999) argumentan que la perspectiva temporal de futuro trascendental es una forma de construir significado y propósito después de la muerte, y puede ayudarnos a enfrentar la inevitabilidad de nuestra propia mortalidad.

La perspectiva temporal de futuro trascendental implica una comprensión de que la vida no termina con la muerte, sino que continúa en algún tipo de realidad más allá de nuestra comprensión actual. Esta perspectiva nos permite encontrar significado y propósito en nuestra vida y en la muerte, ya que lo que hacemos en nuestra vida actual tiene potencialmente un impacto en nuestra vida después de la muerte.

La perspectiva temporal de futuro trascendental está directamente relacionada con varias religiones debido a su relacionamiento con aspectos que tienen que ver con la existencia del alma, la vida después de la muerte y la existencia del ser postmortem. Para Ortuño (2020) esta dimensión no es una característica *sine qua non* de las personas religiosas, de hecho tal como presentaremos más adelante en el presente estudio, tiene una estrecha relación con las personas con alto grado de espiritualidad sin necesariamente ser parte de algún tipo de religión.

Por otro lado, Zaleski (1996) introduce el concepto de Ansiedad de futuro, definido como un estado de temor, incertidumbre y preocupación por los posibles cambios desfavorables en un futuro, entendida como una inclinación cognitiva y temporal, asimismo sostiene que casi todas las formas de ansiedad tienen un elemento relativo al futuro, ha mostrado cómo una visión negativa del futuro puede influir en las motivaciones y conductas de los individuos (Ortuño, 2020).

En otras investigaciones, (Apud et al., 2022) midieron los niveles de ansiedad de futuro en personas que pertenecían a un grupo budismo tibetano vs sujetos religiosos, los resultados mostraron puntuaciones significativamente más bajas en ansiedad futura para los budistas en comparación con el otro grupo.

Por otro lado, Ledezma y cols. (2010) estudiaron acerca de la ansiedad de futuro y espiritualidad en adolescentes. Si bien no se encontraron correlaciones significativas entre perspectiva espiritual y ansiedad de futuro, los autores consideran importante realizar intervenciones desde esta mirada debido a los beneficios que aportan ambos constructos al bienestar, equilibrio psicológico y regulación emocional.

Porque interesa articular espiritualidad con las psicoterapias y temporalidad

Podemos encontrar un gran número de investigaciones que tienen como objetivo el estudio de la espiritualidad y sus efectos sobre distintas enfermedades (Dapueto, 2013; Pargament, 2004; Reed, 1987, entre otros). Pero son limitados aquellos estudios que exploran dicha temática en personas saludables y en el ámbito de la psicoterapia. Observamos que la espiritualidad es un campo rico para explorar desde una mirada psicológica y una perspectiva temporal.

Identificar las creencias espirituales así como la edad, el trabajo, el nivel escolar, y otros datos de las personas a la hora de brindarles asistencia terapéutica, debe ser tenida en cuenta así como los datos anteriormente mencionados ya que condicionan el estilo de vida (González, 2004).

Sin embargo, es preciso articular estas tres dimensiones puesto que para muchos pacientes la espiritualidad forma parte de su vida cotidiana e incrementa su bienestar (Underwood, 2011). Algo similar ocurre con los diferentes conceptos dentro de la categoría de temporalidades subjetivas, más específicamente con la dimensión de futuro trascendental.

Pargament, psicólogo con amplia producción en el tema, cuestiona si la espiritualidad es un fenómeno de interés para la disciplina, o debe quedar por fuera del dominio de la psicología. La pregunta proviene principalmente a partir de cómo la espiritualidad ha sido catalogada y a la vez, asociada al mundo místico. El autor responde sí y no, mayormente desde la preocupación sobre la confusión que existen acerca de los límites de la psicología y que como disciplina debería estar al frente de la batalla sobre las definiciones de religión y espiritualidad, dando relevancia a los recursos que tiene la espiritualidad para otorgar a la psicología (Pargament, 1999).

Para muchos, la espiritualidad o la preocupación por el futuro trascendental y lo que sucederá después de la muerte del cuerpo físico, pueden ser temáticas importantes que deseen explorar en los espacios psicoterapéuticos. Desde una perspectiva científica y psicológica, los profesionales de la salud mental deben estar preparados para abordar estos temas con atención y de manera sensible, a la vez, estar dispuestos a trabajar con los pacientes en su búsqueda de significado y propósito.

Por otro lado, es importante poder detectar aquellas actitudes negativas así como el estado de temor, incertidumbre y preocupación por los posibles cambios desfavorables en el futuro de las personas que podrían volverse estables en el tiempo, haciendo prevalecer la ansiedad hacia el futuro (Zaleski, 1996). En este sentido, generar confianza en las capacidades personales y motivación para alcanzar las metas deseadas resulta significativo.

Objetivos e hipótesis del estudio

El presente estudio tiene como objetivo principal investigar la espiritualidad y su relación en las preferencias psicoterapéuticas. En términos de objetivos específicos consiste en:

- Explorar posibles diferencias a nivel de religiosidad, futuro trascendental y ansiedad de futuro entre las personas que eligen terapias alternativas vs. aquellos que eligen terapias tradicionales
- Exponer la relevancia de la espiritualidad en los procesos terapéuticos de las personas.

Por otro lado, se espera responder a preguntas tales como; ¿Existe una elevada propensión de estudiantes que recurren a terapias alternativas? y ¿Los mismos usuarios que recurren a las terapias alternativas, las utilizan en complementariedad a las tradicionales?

El estudio se estructura según el planteo de la siguiente hipótesis:

- H1: Las personas que eligen terapias alternativas presentan niveles de espiritualidad más elevados que aquellas personas que solo eligen terapias tradicionales.
- H2: Las personas que utilizan terapias alternativas presentan valores más elevados de Futuro Trascendental que aquellas que solo utilizan terapias tradicionales.
- H3: Las personas con mayor orientación de presente tendrán valores más elevados de espiritualidad que aquellas con mayor orientación de pasado.
- H4: Existen diferencias en el nivel de espiritualidad entre aquellos que consideran a la figura de dios en comparación con aquellos que no la consideran.

Método

Muestra

El estudio fue realizado con una muestra de 207 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 18 y 57 años ($M = 28,96$, $DT = 9,31$), de los cuales 187 son mujeres (90,3%), 18 varones (8,7 %) 1 persona (0,5%) se identificó en la categoría “otro” y 1 persona (0,5%) prefirió no responder. En cuanto el estado civil, 137 (66,2%) están solteras, 39 (18,9%) en unión libre, 22 (10,6%) están casados y 9 (4,3%) son divorciados.

En relación a la carrera universitaria han completado la encuesta principalmente estudiantes de psicología 134 (65%), 10 (5%) de derecho y 61 (30%) fueron agrupados en la categoría “otros” dada la gran diversidad de formaciones.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico

Fue elaborado con el objetivo de recoger información sobre los participantes, indagando sobre la edad, género, estado civil, carrera universitaria, experiencias psicoterapéuticas y religiosas.

Cooper-Norcross Inventory of Preferences (C-NIP, Cooper & Norcross, 2016)

Evalúa las preferencias del paciente sobre el estilo deseado en la psicoterapia. Consta de dos partes, la primera de 18 ítems, evaluados con una escala de diferencial semántico que va de una puntuación de 3 a -3, y la segunda formada por 11 preguntas abiertas. En el presente estudio fue administrada únicamente la primera parte la cual está distribuida en 4 subescalas que evalúan 1) la Directiva del terapeuta versus Directiva del paciente (DT/DP),

2) Intensidad emocional versus Reserva emocional (IE/RE), 3) Orientación pasada versus Orientación actual (OP/OA) y 4) Apoyo cálido versus Desafío enfocado (AC/DE). Fue aplicada la versión traducida al español rioplatense (Conde & Santangelo, 2023). Diversas investigaciones evidenciaron la confiabilidad y validez clínica del instrumento presentando valores entre .60 y .84 de consistencia interna (Cooper & Norcross, 2016).

Posteriormente, se adaptó el diseño de respuesta debido al tipo de puntuación del instrumento, la modificación se realizó al formato de respuesta de *Likert* (del 1 al 7) a raíz de que la herramienta digital utilizada no permitía la producción de la escala de diferencial semántico de 3 a -3 (Ver Anexo 1).

Daily Spiritual Experience Scale (DSES, Underwood, 2011)

Es una escala que mide las experiencias trascendentes en la vida diaria de las personas. Incluye constructos tales como el asombro, la gratitud, paz interior y creencias que trascienden los límites de lo religioso. Se han hecho traducciones en alrededor de 40 idiomas y fue utilizada en más de 200 artículos científicos.

En el presente estudio se utilizó su adaptación al idioma español en la investigación realizada en México (Sanchez et al., 2013). Está compuesta por 16 ítems, los primeros 15 puntúan en una escala de tipo *Likert* (del 1 al 6) desde “muchas veces al día” a “nunca”, en el presente estudio se modificó el orden de las puntuaciones para facilitar la interpretación de los participantes puesto a que los cuestionarios utilizados anteriormente se ordenaban de forma ascendente, para así evitar la confusión de los mismos. El último ítem se usó de acuerdo a las recomendaciones de la autora con una escala *Likert* (del 1 al 4), 1 es “para nada cercano” y 4 “tan cercano como es posible”. La escala presenta una consistencia interna alta de .90 en su versión original. El cuestionario fue solicitado a la autora del mismo quien dio autorización para su utilización y envió las instrucciones de uso, específicamente en su versión en español y adaptación al contexto latinoamericano (Ver Anexo 2).

Transcendental-future time perspective scale (TFTPS, Boyd & Zimbardo, 1997)

Compuesta por 10 ítems en formato *Likert* (del 1 al 5) que busca medir la perspectiva temporal de futuro trascendental, es decir, explorar las creencias de las personas sobre la existencia después de la muerte del cuerpo físico. La escala ha sido aplicada y adaptada en países como Portugal (Ortuño, et al., 2013) Lituania (Kairys & Liniauskaitė, 2012; Van Beek et al., 2011), Estonia (Seema, Sircova, & Baltin, 2014) y Uruguay (Ortuño & Cabrera, 2023) utilizando la adaptación al idioma español por la autora del presente estudio.

Utiliza ítems como por ejemplo “Solo mi cuerpo físico va a morir alguna vez” y “La teoría de la evolución explica adecuadamente los orígenes de la especie humana”. En su versión

original, presenta elevados niveles de consistencia interna ($\alpha = .87$ y de estabilidad test-retest $.86$ (Ver Anexo 3).

Dark Future Scale (DFS, Zaleski et al., 2019)

Fue utilizada la escala de ansiedad futura en su adaptación al español (Ortuño, 2020). La misma es una versión corta de la Escala de Ansiedad de Futuro (Zaleski, 1996) y constituida por 5 ítems como por ejemplo; “Me da terror pensar en enfrentar una crisis de vida u otra dificultad y “Me asusta que en el futuro mi vida pueda cambiar para peor”. Estas se evalúan a través de una escala de tipo *Likert* (de 0 a 6 puntos), donde 0 = Totalmente falso y 6 = Totalmente verdadero. El instrumento mide los sentimientos de preocupación, temor e incertidumbre asociados a los cambios negativos del futuro de las personas. En cuanto a la consistencia interna de la escala, presenta un valor de $.80$ (Zaleski et al., 2019, Ver Anexo 4). Ha sido adaptada al Uruguay por Ortuño y cols. (en publicación) presentando valores de consistencia interna similares a la versión original.

Procedimientos y Análisis de datos

Para recolectar los datos, se aplicaron los instrumentos mencionados previamente, mediante una plataforma de encuesta virtual (Formulario en línea de Google). Al inicio se presentó la hoja de información acerca de la investigación realizada así como el consentimiento informado, en estos se comunicaron los objetivos del estudio y el carácter confidencial, anónimo, y voluntario de su participación. Los participantes podían descargar una versión en formato PDF de la hoja de información en caso que lo desearan (Ver Anexo 5).

Los datos obtenidos a través de los cuestionarios fueron procesados y analizados, utilizando el programa Statistical Package for the Social Sciences versión 25 (IBM SPSS Statistics) mediante estadísticos descriptivos generales (media, desviación típica y frecuencia), para explorar la normalidad de las distribuciones de las variables numéricas en estudio se utilizó el estadístico de Kolmogorov-Smirnov. Fue empleada la prueba U de Mann-Whitney para comparación de medianas, así como el estadístico Rho (ρ) de Spearman para explorar la asociación entre las distintas variables numéricas en estudio. El tamaño del efecto para las comparaciones de tendencia central fue realizada de acuerdo a las recomendaciones de Erceg-Hurn y Mirosevich (2008). La consistencia interna de las escalas y subescalas fue analizada mediante los resultados del alfa (α) de *Cronbach*.

Adaptación de los instrumentos

La traducción del instrumento Transcendental-future Time Perspective Scale (TFTPS) al idioma español, fue realizado por la autora del presente trabajo y posteriormente debatido con un psicólogo especialista en las áreas de personalidad y perspectiva temporal. Para el proceso de traducción de la escala se realizó un pretest presentando a un grupo de 10 estudiantes universitarios la evaluación del cuestionario utilizado, las personas completaron el test y al finalizarlo, evaluaron el formato gramatical, lingüístico y la comprensión lectora de cada uno de los ítems, las categorías comprenden: “Buena estructura gramatical”, “Agotador”, “Ambiguo”, “Difícil de entender” y “Lenguaje accesible”, pudiendo elegir más de una opción con el fin de obtener información acerca de la validez o evidencia vinculada a la comprensión del instrumento (Sampieri, 2018).

El mismo proceso de evaluación fue utilizado con la Escala de experiencia diaria espiritual (DSES) de Underwood (2011). Un aspecto para el cuál la autora llama la atención refiere a la resistencia a nivel social y cultural que existe con la palabra “dios”. Underwood (2011) presenta resultados diferenciales con respecto a dos posibles puntuaciones del instrumento: i) suma de todos los ítems que incluyen la palabra dios y ii) suma de todos los ítems que excluyen la palabra dios (Underwood, 2011). Tomando sus sugerencias, en el presente estudio la DSES se analiza con recurso a tres puntuaciones: Total de los ítems, ítems que no incluyen la palabra dios y solo ítems que incluyen la palabra dios.

Resultados

En primer lugar se presentan los resultados descriptivos de las preguntas realizadas en el cuestionario sociodemográfico, así como de los diferentes instrumentos de evaluación psicológica empleados en el estudio. En segundo lugar, se presentan las comparaciones de tendencia central en todas los instrumentos de evaluación psicológica empleados en diferentes variables de agrupación que fueron evaluadas. En términos formales, las comparaciones fueron realizadas con estadísticos no paramétricos pero con el fin de facilitar la interpretación de los resultados por el lector, en la Tabla 2 se presentan los valores medios o sumas de puntajes de éstas mismas variables. En último lugar, se presentan las asociaciones entre éstas mismas variables, mediante un análisis de correlación.

Resultados descriptivos a nivel de psicoterapia, espiritualidad y otras dimensiones temporales

Se indagó a los participantes si habían concurrido al psicólogo en el pasado, de las 207 personas, 177 (85%) indicaron que sí y 33 (15%) no. De estos que respondieron afirmativamente, 84 (40%) declararon estar actualmente en tratamiento psicológico y 122 (59%) no.

Con respecto al tipo de abordaje terapéutico (de corte tradicional) experimentado hasta el momento actual, 108 (52%) participantes eligieron Psicoanálisis, 55 (26%) Cognitivo conductual, 26 (12%) Gestalt, 11 (5%) otras terapias y 27 (13%) personas prefirieron no responder.

En relación a las terapias alternativas se encontró que 74 (35%) personas afirmaron haber concurrido a algún tipo de terapia alternativa. Practicando principalmente Reiki 47 (22%), Tarot 25 (12%), Registros akashicos 23 (11%), Astrología (9%), Flores de Bach 22 (10%) y 27 (13%) otros tipos de terapias alternativas. Por último, 140 (67%) de los participantes indicaron que es importante que la psicoterapia esté basada en evidencia científica. Los restantes, 38 (18%) respondieron que no. Con respecto a los participantes que no están interesados en que las terapias estén basadas en evidencia científica y los niveles de futuro trascendental, se mostró un tamaño del efecto mediano de 0,36. Lo mismo sucedió con las personas con mayores niveles de espiritualidad, el grupo mostró un tamaño mediano 0,38.

En lo que refiere a la evaluación del nivel de espiritualidad de los participantes, encontramos que existe un nivel de espiritualidad más elevado en el instrumento DSES sin la palabra dios ($M = 3,09$) que con ella ($M = 2,23$).

Con respecto a la consistencia interna de los diferentes instrumentos utilizados, se encuentra que la C-NIP presenta valores bajos en todas sus dimensiones, siendo casi aceptables las dimensiones 2 y 3. En relación a las dimensiones de Futuro trascendental, Ansiedad de futuro y espiritualidad, los valores obtenidos son muy elevados de acuerdo a las recomendaciones de Field (2013).

Como se puede observar en la Tabla 1, ninguna de las puntuaciones de los instrumentos empleados presentó una distribución normal de acuerdo a los resultados en la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov ($p < .05$).

Tabla 1.

Media, desviación típica, consistencia interna y normalidad de las dimensiones en estudio.

	M	DT	Mdn	p	α
DT/DP (C-NIP)	24,1	4,54	25	,000	,52
IE/RE (C-NIP)	26	4,99	27	,000	,68
OP/OA (C-NIP)	11,5	3,75	12	,000	,68
AC/DE (C-NIP)	20,1	5,06	20	,015	,54
Futuro trascendental (TFTPS)	3,07	,913	3,1	,076	,87
Ansiedad de futuro (DFS)	3,63	1,47	3,8	,000	,87
Espiritualidad (DSES)	2,66	1,26	2,2	,000	,95
Espiritualidad sin la palabra dios	3,09	1,13	3	,002	,85
Espiritualidad con la palabra dios	2,23	1,53	1,3	,000	,97

Nota. El valor p refiere a la significancia estadística de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.

Diferencias entre sexos

Se establecieron comparaciones en las diferentes dimensiones psicológicas en estudio (preferencias terapéuticas, futuro trascendental, ansiedad de futuro y espiritualidad) con respecto al género de los participantes. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguna dimensión estudiada a excepción del inventario de Preferencias de Cooper y Norcross, en la subdimensión Orientación pasada versus Orientación actual (OP/OA, $M_{\text{Hombres}} = 10,05$, $DT_{\text{Hombres}} = 2,85$, $M_{\text{Femenino}} = 11,73$, $DT_{\text{Femenino}} = 3,82$, $p < .05$), en cuanto a este último y en relación al género de los participantes, mostró un tamaño del efecto mediano de 0,35. También en la TFTPS que evalúa Futuro Trascendental ($p < .05$), donde el grupo Femenino presentó valores más elevados ($M = 2,67$, $DT = 1,08$) comparativamente al grupo Masculino ($M = 3,11$, $DT = ,89$). Este último, en relación al género de las personas obtuvo un tamaño del efecto mediano de 0,36.

Diferencias entre perfiles psicoterapéuticos

Como se muestra en la Tabla 2, a través de la comparación realizada con el estadístico U de Mann-Whitney, en relación a la variable "Actualmente concurre a terapia", no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las diferentes dimensiones

psicológicas en estudio, excepto en la escala que mide el Futuro trascendental de las personas (TFTPS), donde las personas que afirman concurrir a terapia presentan valores medios más bajos ($M = 2,93$, $DT = ,91$) que aquellas que no concurren a terapia ($M = 3,17$, $DT = ,90$), con un tamaño del efecto mediano de $0,41$.

A su vez, con respecto a la creencia de los participantes acerca de la necesidad de que las terapias estén basadas en evidencia científica, el grupo que refiere no ser necesario presenta valores más elevados en Futuro Trascendental y Espiritualidad que el grupo que refiere ser necesario el aporte de la evidencia científica en la terapia. Se encuentra la tendencia invertida con respecto a la subdimensión C-NIP de Directiva del terapeuta/Directiva del paciente, lo que representa una preferencia del grupo no a procesos terapéuticos más orientados por el mismo paciente. Como se puede observar en la Tabla 2, todas estas diferencias son estadísticamente significativas por lo menos a un valor de $p < .05$.

Por último, aquellos participantes que experimentaron terapias alternativas (de forma aislada o en conjunto con alguna terapia tradicional) presentaron valores más elevados que aquellos que solo han experimentado terapias tradicionales en relación al Futuro Trascendental con un tamaño del efecto mediano de $0,33$ y las tres puntuaciones de espiritualidad. Estas tres comparaciones de mediana son estadísticamente significativas por lo menos a un valor de $p < .01$. Por último, y en cuanto al nivel de espiritualidad diario, el grupo de personas que experimentó algún tipo de terapia alternativo, mostró un tamaño del efecto mediano de $0,37$.

Tabla 2.

Comparación de tendencias centrales (M, DT) de C-NIP, TFTPS, DFS y DSES.

Genero	C-NIP (DT/DP)		C-NIP (IE/RE)		C-NIP (OP/OA)		C-NIP (AC/DE)		TFTPS		DFS		DSES		DSES (Sin la palabra Dios)		DSES (Con la palabra Dios)	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Masculino	23,0	5,4	26,7	4,2	10,0	2,8	18,8	5,0	2,6	1	3,0	1,3	2,3	1,2	2,9	1,1	1,8	1,5
Femenino	24,3	4,4	25,9	5,0	11,7	3,8	20,3	5,0	3,1	,89	3,6	1,4	3,7	1,2	3,1	1,1	2,3	1,5
Sig.	,40		,78		,03		,27		,05		,05		,20		,41		,17	
Actualmente concurre a terapia																		
Si	23,3	5,0	26,5	4,5	11,6	3,5	29,6	4,7	2,93	,91	3,60	1	2,5	1,1	3,0	1,1	2,1	1,4
No	24,8	4,0	25,7	5,2	11,5	3,8	20,6	5,2	3,17	,90	3,64	1,5	2,7	1,3	3,1	1,2	2,3	1,6
Sig.	0,8		,42		,97		,11		,05		,84		,37		,65		,50	
Basadas en evidencia científica																		
Si	24,8	4,4	26,1	5,0	11,6	3,8	20,2	4,9	2,9	,92	3,5	1,5	2,5	1,2	3,0	1,1	2,1	1,5
No	22,2	4,9	25,8	5,1	11,2	3,7	20,0	5,5	3,4	,99	3,5	,14	3,0	1,3	3,5	1,2	2,6	1,6
Sig.	,003		,61		,39		,75		,01		,97		,03		,02		,02	
Terapias Alternativas																		
Si	24,5	4,0	26,0	4,9	11,7	3,2	19,7	5,1	3,3	,80	3,7	1,5	2,8	1,1	3,3	1	2,4	1,4
No	23,9	5,0	26,2	4,8	11,3	3,9	20,6	5,0	2,9	,93	3,6	1,3	2,5	1,3	2,9	1,1	2,1	1,5
Sig.	,73		,82		,66		,25		,001		,26		,007		,04		,01	

Nota. La comparación fue realizada con el estadístico U de Mann-Whitney.

A continuación se presentan los análisis de correlación realizados (ver Tabla 3). Con respecto a la edad de los participantes y las preferencias terapéuticas, se encuentra únicamente una correlación negativa y débil ($\rho = -.17, p < .05$) con la subdimensión de Intensidad emocional/Reserva emocional (IE/RE). También se encontró una asociación negativa y moderada con la ansiedad de futuro ($\rho = -.42, p < .01$). Y por último, en lo que refiere al nivel de Espiritualidad la asociación con la edad es positiva y débil ($\rho = .22, p < .01$) en la puntuación global, así como en las puntuaciones específicas del instrumento (con y sin dios).

Con respecto a las correlaciones entre las subdimensiones de las preferencias terapéuticas (CNIP) se encontró que, en las dimensiones Directiva del terapeuta/Directiva del paciente (DT/DP) e Intensidad emocional/Reserva emocional (IE/RE) existe una asociación positiva y débil ($\rho = .27, p < .01$). También, en Orientación pasada/Orientación actual (OP/OA); y DT/DP presentaron una correlación negativa y débil ($\rho = -.15, p < .05$). Por último, en las subdimensiones Apoyo cálido/Desafío enfocado (AC/DE) con OP/OA se encontró una asociación positiva y débil ($\rho = .18, p < .01$).

Referido a las puntuaciones de espiritualidad (DSES) con las preferencias terapéuticas (C-NIP) y ansiedad de futuro (DFS) no se encontraron asociaciones dignas de mención. Sin embargo, para espiritualidad y Futuro trascendental (TFTPS) la correlación es positiva y fuerte ($\rho = .71, p < .01$). Asimismo, el padrón de asociaciones de las puntuaciones específicas de espiritualidad (sin dios y con dios) es muy similar con las otras variables en estudio. No obstante, se encuentra una correlación más elevada de TFTPS y DSES con la palabra dios ($\rho = .71, p < .01$) que sin dios ($\rho = .64, p < .01$).

Por último, en el análisis de las correlaciones entre DSES en su versión original y las subdimensiones de espiritualidad con y sin la palabra dios, se encontró que la asociación de la escala original con la DSES “sin dios” no solo es positiva y fuerte ($\rho = .94, p < .01$) sino que presenta valores más elevados que “sin dios” ($\rho = .90, p < .01$). La correlación es menor cuando asociamos ambas subdimensiones ($\rho = .75, p < .01$).

Tabla 3.*Correlaciones entre edad, C-NIP, TFTPS, DFS y DSES (ρ de Spearman).*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Edad	-								
2. DT/DP (C-NIP)	-,05	-							
3. IE/RE (C-NIP)	-,17*	,27**	-						
4. OP/OA (C-NIP)	,04	-,15*	,02	-					
5. AC/DE (C-NIP)	,02	,009	-,05	,18**	-				
6. Futuro trascendental (TFTPS)	,10	-,03	,05	,05	,06	-			
7. Ansiedad de futuro (DFS)	-,42**	,01	,08	,06	,07	,002	-		
8. Espiritualidad (DSES)	,22**	-,02	-,04	,04	-,004	,71**	-,09	-	
9. Espiritualidad (DSES sin la palabra dios)	,23**	-,02	-,020	,02	-,02	,64**	-,11	,94**	-
10. Espiritualidad (DSES con la palabra dios)	,19**	-,08	-,05	,03	,02	,71**	-,10	,90**	,75**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Discusión

Esta investigación tiene como finalidad observar la espiritualidad y su relación con las preferencias psicoterapéuticas, más específicamente explorar posibles diferencias entre las personas que eligen terapias alternativas y terapias tradicionales y exponer la relevancia de la espiritualidad en los procesos terapéuticos de las personas. Para tal efecto, se administró una batería de instrumentos de evaluación psicológica para analizar variables relevantes a este efecto.

Mediante los resultados obtenidos (ver Tabla 2) se puede observar que los niveles de espiritualidad son más elevados en las personas que concurren a algún tipo de terapia alternativa. Los mismos parecen confirmar nuestra predicción para la primera hipótesis (Las personas que eligen terapias alternativas presentan niveles de espiritualidad más elevados que aquellas personas que solo eligen terapias tradicionales). Este patrón puede deberse a la elección de las personas hacia los modelos de terapias que no están institucionalizados con un sesgo “místico” característico de las llamadas pseudociencias. Siguiendo a Apud (2017) el movimiento holístico surge en la búsqueda de nuevas medicinas y prácticas alternativas que introducen la concepción espiritual del bienestar y de “volver a la naturaleza”.

Si bien no existe una clara diferenciación entre las psicoterapias y terapias alternativas, estas últimas las podemos asociar a *Spiritualities of Life* de Heelas (2006) ya que son modos de espacios que dan lugar al sujeto como en esencia, el ser, a lo interno que deja por fuera las normas institucionales.

Como mencionamos anteriormente, la religión y la espiritualidad son dos constructos diferentes, existe una cierta respuesta social ante los paradigmas institucionales como el que representa la religión, es decir, aquello que está asociado con lo represivo y limitante que impone ciertas creencias e ideologías (Cornejo, 2012). La espiritualidad expone las grietas que han dejado los modelos religiosos, y se diferencia de los mismos dando lugar a la reflexión de la propia vida, y la búsqueda de respuestas internas (Pargament et al., 2004).

Siguiendo esta misma línea, también se reveló mediante una comparación con la prueba U de Mann-Whitney que las personas con mayores niveles de espiritualidad se interesan menos en las terapias basadas en evidencia científica que las que presentan menores niveles de espiritualidad. Esto también afirma la preocupación de varios autores (Roudinesco 2005; Cornejo, 2012; Griera y Urgel, 2002), por la ausencia de información que

hay sobre estas prácticas en relación a los efectos de las mismas. Sin embargo, encontramos que el 35% de los estudiantes universitarios concurren a algún tipo de espacio alternativo a los tradicionales. Esto expone una importante tendencia a sus usos y prácticas; desde un punto de vista psicológico, es importante prestar atención a su elevada proporción. De este modo, podríamos decir que los niveles de espiritualidad impactan en los tipos de terapias que buscan las personas.

No obstante, en este estudio no fueron abordados los significados asociados a las categorías de “alternativo” y “clásico y/o tradicional” en lo que refiere a las preferencias terapéuticas. Es posible imaginar cómo el término de alternativo puede tener diferentes significados para personas de diferentes contextos culturales y/o franjas etarias. Aunque representa un análisis importante, este excede los objetivos del presente trabajo.

Por otro lado, es interesante observar cómo los niveles de espiritualidad son más bajos en lo que refiere a los ítems que incluyen la palabra dios, comparativamente a aquellos que no hacen mención a la figura de dios. Lo cual, corrobora la última hipótesis (existen diferencias en el nivel de espiritualidad entre aquellos que consideran a la figura de dios en comparación con aquellos que no la consideran). Como mencionamos anteriormente, esto podría deberse a una resistencia de las personas debido a la relación que existe con la religión y la institucionalización de lo espiritual (Pargament, 1999), lo cual devela cierto condicionamiento para expresar lo que es trascendental en la utilización de esta escala. Asimismo condice con un estudio que analizó a personas en España, donde encontraron que los ateos obtuvieron puntajes más altos de espiritualidad en comparación de aquellos que se identifican a sí mismos como cristianos (Sanchez et. al, 2010).

Ortuño, Paixão y Janeiro (2011) también hallaron diferencias significativas entre estudiantes religiosos y no religiosos, en el sentido de que aquellos que manifestaban algún tipo de religiosidad exhibieron mayores valores de futuro trascendental. Asimismo, observamos en los resultados (ver Tabla 2) un nivel más elevado de Futuro trascendental para quien probó terapias alternativas en contraste a quienes no eligen esos tipos de espacios. En este sentido, se confirma la segunda hipótesis (Las personas que utilizan terapias alternativas presentan valores más elevados de Futuro Trascendental que aquellas que solo utilizan terapias tradicionales). Lo cuál representa una importante caracterización del perfil temporal de las personas con preferencias por terapias alternativas.

De este modo, vemos mayor intensidad en el vínculo de religiosidad y futuro trascendental cuando incluimos la palabra dios, este instrumento se asocia a el tiempo infinito, que a

menudo va más allá de nuestra imaginación y se basa en una fe profunda, lo cual se podría relacionar con la construcción de lo que significa dios para la cultura, específicamente para la sociedad uruguaya.

En contraste con el estudio realizado por Tornstam (2005) el cual revela que el proceso de trascendencia tiene lugar en la edad adulta tardía, en el presente estudio no se encontró asociación del futuro trascendental con la edad de las personas. No obstante, a futuro se podrían establecer comparaciones entre grupos etarios para tener una idea más clara de los posibles cambios de este constructo a lo largo del ciclo de vida.

Si bien son escasas las investigaciones que hay entre la espiritualidad y las perspectivas temporales es interesante tener en cuenta ambos constructos debido a la asociación que existe particularmente entre la espiritualidad y el futuro trascendental puesto a que como expone Timoszyk-Tomczak & Bugajska (2019) la trascendencia se refiere más bien a la internalización de valores y modelos, así como al desarrollo espiritual. Asimismo, estos resultados muestran congruencia con lo que afirman Boyd y Zimbardo (1997) sobre el Futuro trascendental y su estrecho vínculo con la espiritualidad.

Los resultados muestran una elevada congruencia con la investigación que realizó Ledezma (2010) respecto a los niveles de espiritualidad y ansiedad de futuro, ya que no se encontró una asociación significativa entre la ansiedad de futuro y la espiritualidad en cualquiera de sus formas. Esto llama significativamente la atención puesto a que la espiritualidad está asociada a otorgar recursos que promueve las conexiones con otros, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza, rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de la vida (Quiceno et al., 2009). De lo contrario, la ansiedad de futuro, tiene como característica el estado de temor, incertidumbre y preocupación por los posibles cambios desfavorables en un futuro (Ledezma et al., 2010).

En las comparaciones de las diferentes dimensiones psicológicas con el sexo de los participantes, podemos observar las preferencias que tienen las personas sobre los tipos de terapias donde se hace referencia a experiencias pasadas, presentes y futuras, en este caso, las mujeres presentaron valores más elevados que el grupo masculino, lo que representa una preferencia por un enfoque más orientado hacia la categoría temporal de pasado. Por otro lado en la perspectiva temporal de futuro trascendental, vemos como las mujeres tienden a tener más en cuenta la vida *post mortem*, este resultado coincide con la investigación realizada por Ortuño y cols. (2013).

Como promotores de la salud mental, debemos tener en cuenta las herramientas que otorgan estas dimensiones en la vida de los sujetos, en el caso de la espiritualidad es un aspecto que favorece el equilibrio en los acontecimientos vitales de las personas, así como desarrollar estrategias para el bienestar físico y psicológico.

En la perspectiva temporal del futuro trascendental el tiempo se vuelve infinito y comprende la capacidad de visualizar la vida después de la muerte del cuerpo físico. Podríamos decir que modifica las formas en las que nos comportamos en el tiempo presente (Zimbardo & Boyd, 2005), integra también valores y hace que el paso de la vida humana sea más fácil de aceptar (Timoszyk-Tomczak & Bugajska, 2019). O de lo contrario, los miedos y las rumiaciones que existen en base a los pensamientos ansiógenos que existen en base a la propia muerte.

Como mencionamos anteriormente, dar lugar al futuro trascendental y la espiritualidad en los espacios psicoterapéuticos podría llevar a tener buenos resultados en el tratamiento del paciente. Ambos constructos se asocian significativamente y en conjunto se han estudiado de forma insuficiente.

Limitaciones del estudio y estudios a futuro

Por otro lado, se deben tener en cuenta también las limitaciones de la investigación ya que no se utilizaron análisis multivariados y en el caso del inventario de preferencias terapéuticas de Cooper Norcross (C-NIP) algunas de las instrucciones no son muy claras, su escala de diferencial semántico en números negativos, no permitió analizar los resultados de forma clara.

En base a esto, es necesario referir a que una de las limitaciones sobre este estudio es la exploración de las consideraciones sobre qué implica lo “alternativo” y qué lo “tradicional”.

En relación a la perspectiva temporal, fue estudiado lo trascendental pero no lo trascendente, lo cuál es una característica intrínseca de la TFTPS. Futuros estudios pueden incluir ítems que consideren la dimensión trascendente de la vida después de la muerte, tal como proponen por ejemplo Timoszyk-Tomczak & Bugajska (2019).

Un aspecto a considerar para estudios futuros consiste en el desarrollo de un estudio más completo a nivel psicométrico de los instrumentos de evaluación utilizados en este trabajo. La mayoría de estos están siendo utilizados por primera vez en el contexto nacional. Muy en

particular la TFTPS de la cuál se dieron los primeros pasos para su adaptación lingüística y cultural para Uruguay.

También, trabajar con estudiantes universitarios abre la puerta a futuro para la pregunta acerca de si existen diferencias entre diferentes formaciones universitarias en lo que refiere a la necesidad de que las terapias esten apoyadas por evidencia científica. Lo mismo sucede con relación a la preferencia por optar por terapias clásicas y/o alternativas.

En lo que refiere a la espiritualidad, explorar los niveles de espiritualidad de acuerdo a diferentes grupos etarios, podría traer mayor aclaración de posibles diferencias generacionales en lo que refiere a esta importante dimensión.

Conclusiones

El interés por conocer los efectos de la espiritualidad y la temporalidad como constructos, y el auge de investigaciones científicas que logran cuantificarlas, han permitido dar cuenta de la existencia de estas entidades y sus efectos. Si bien uno de nuestros objetivos era observar la espiritualidad y su relación en las preferencias psicoterapéuticas, la orientación del estudio desembocó en los nuevos espacios terapéuticos concurridos por las personas, llevándonos hacia las terapias alternativas.

El estudio permite visibilizar el interés que tienen los sujetos por aquellas prácticas alternativas y por los espacios que habilitan y promueven perspectivas consideradas espirituales. Asimismo, se demostró la elección hacia este camino a pesar de la carencia de un marco teórico y evidencia científica que presentan este tipo de terapias, en este sentido, se percibe la demanda de las personas hacia la búsqueda de sentidos y experiencias trascendentes, preguntándonos los efectos que generan en su salud mental y muy en concreto en los procesos de cura. Pese a las críticas de muchos autores de este modelo holístico, su existencia y elevada concurrencia por parte de los usuarios es clara.

Por otro lado, observamos cierta resistencia ante los modelos institucionalizados y la asociación de la religión con la figura de dios, dando una tonalidad abstracta ante la exploración de las fronteras de lo trascendental.

También, nos habilita a reflexionar sobre los límites de las psicoterapias y la apertura del abordaje en estos temas preguntándonos si las corrientes psicológicas dan lugar a las mismas. Sabemos que muchas prácticas espirituales forman parte de la vida diaria de las

personas, donde atraviesan la subjetividad y constituyen una temática importante en su contexto. Esto podría presuponer una necesidad de integrar dichos aspectos en las terapias elegidas individualmente por los pacientes. Pensar en incluir la espiritualidad y el futuro trascendental en las preferencias terapéuticas de los sujetos, en el proceso de toma de decisión sobre qué, cómo y quién implementará la psicoterapia ubica al consultante no solo en un lugar activo en el proceso sino que también valora sus intereses individuales pudiendo expresar su espiritualidad libremente.

La espiritualidad tiene que ver con la búsqueda del sentido o propósito de la vida, es por ello, que la psicología se ha podido asociar con este concepto, ubicando estos aspectos en el área de la salud mental y dando lugar a lo trascendente en los espacios terapéuticos. En cuanto al futuro trascendental, adoptar esta perspectiva implica construir una comprensión más amplia del tiempo y de nuestra propia mortalidad, lo que puede llevar a una mayor apreciación de la vida y una mayor motivación para vivirla plenamente.

Referencias bibliográficas

- Apud, I. (2013). El indio fantasmal es reclutado en la ciudad. Neochamanismo, sus orígenes y su llegada a Uruguay. *Cuadernos de Antropología Social*, 38, 57-83.
- Apud, I. (2017). Science, Spirituality, and Ayahuasca. The problem of consciousness and spiritual ontologies in the academy. *Zygon. Journal of Religion and Science*, 52(1), 100–123.
- Apud, I., Ortuño, V., España, M. N. A., Medina, E. P., Silva, M. R. R., Revello, V. G., & Moreira, N. V. P. (2022). Budismo y personalidad. Estudio mixto cualitativo-cuantitativo en la Soka Gakkai Internacional del Uruguay. *Persona*, 25(2), 39-64.
- Boyd, J., & Zimbardo, P. (1997). Constructing time after death: the transcendental-future time perspective. *Time & Society*, 6, 35–54. doi: 10.1177/ 0961463X97006001002
- Cooper, M. & Norcross, J. C. (2016). Cooper-Norcross Inventory of Preferences (C-NIP): *Guidelines for Use (June 2019)*. www.cnip.net. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08>
- Cordeiro, P., Ortuño, V. E., Paixão, M. P., & Marôco, J. (2015). Reading a scientific paper for psychology and the social sciences: A critical guide. *Psychology, Community & Health*, 4(3), 114-122.
- Cornejo, M. (2012). Religión y espiritualidad, ¿dos modelos enfrentados? Trayectorias poscatólicas entre budistas y Soka Gakkai. *Revista Internacional de Sociología*, 70(2), 327-346.
- Dapueño, J. (2013). *Calidad de vida. Marco conceptual, operacionalización y aplicaciones clínicas*. Montevideo, Uruguay: Ediciones Universitarias. Acceso: 30/05/2017]. Disponible en: http://www.universidad.edu.uy/bibliotecas/dpto_publicaciones.htm
- Delaney, C. (2005). The Spirituality Scale: holistic assessment of the human spiritual dimension. *Journal Holístico Nursening*, 23(1), 145-167.
- Ellemerger, H. (1970). *El descubrimiento del inconsciente*. Madrid: Gredos.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377-402
- Erceg-Hurn, D. M., & Mirosevich, V. M. (2008). Modern robust statistical methods: an easy way to maximize the accuracy and power of your research. *American Psychologist*, 63(7), 591.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- González, T. (2004). Las creencias religiosas y su relación con el proceso salud-enfermedad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 7(2), 19-29. <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/2004-2b/vol7no2art2.pdf>.

- Griera, M. y F. Urgel. (2002). *Consumiendo religión. Nuevas formas de espiritualidad entre la población juvenil*. Barcelona: Fundación La Caixa
- Heelas, Paul. (2006). "Challenging Secularization Theory: The Growth of 'New Age' Spiritualities of Life". *The Hedgehog Review*, 6, 46-58.
- Ledezma, C., Rodríguez, M., De Los Ríos, F. y De Bortoli, M. (2010). *Espiritualidad y ansiedad a futuro en una muestra de adolescentes*. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Mayoral, E. G., Underwood, L. G., Laca, F. A., & Mejía, J. C. (2013). Validation of the Spanish version of Underwood's Daily Spiritual Experience Scale in Mexico. *International Journal of Hispanic Psychology*, 6(2), 191-202. <https://www.academia.edu/9669165/>
- Ortuño, V. E., Paixão, M. P. y Janeiro, I. (2011b). Diferenças na Perspectiva Temporal entre estudantes religiosos e não religiosos. En A. Ferreira, A. Verhaeghe, D. Silva, L. Almeida, R. Lima y S. Fraga (Eds.), *Actas del VIII Congreso Iberoamericano de Evaluación Psicológica*. Lisboa: Universidade de Lisboa.
- Ortuño, V. E., Paixão, M. P. & Nunes Janeiro, I. (2013). Tempus Post-Mortem?: Adaptación portuguesa de la Transcendental-Future Time Perspective Scale (TFTPS). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31(2), 376-388.
- Ortuño, V. E., Murnikovas, A., Rodríguez, R. J., & Díaz, J. (en publicación). Adaptación y estructura factorial de la Dark Future Scale en Uruguay. *Revista iberoamericana de Diagnóstico y evaluación psicológica*.
- Ortuño, V. E. (2020). Aproximaciones a la temporalidad subjetiva: La perspectiva temporal en foco. En V. Ortuño y A. Vásquez-Echeverría (Eds.), *Psicología del Tiempo: Una introducción a la temporalidad en las ciencias del comportamiento* (pp. 79 - 124). Montevideo: Comisión Sectorial de Investigación Científica - CSIC.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16. doi:10.1207/s15327582ijpr0901_2.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Psychology*, 9, 713-730. <http://dx.doi.org/10.1177/1359105304045366>
- Parkinson, C., Liu, S. y Wheatley, T. (2014). Una métrica cortical común para la distancia espacial, temporal y social. *Diario de Neurociencia*, 34 (5), 1979-1987.

- Quiceno, J. & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 5 (2), 321-336.
- Reed, P. (1987). Spirituality and well-being in terminally ill hospitalized adults. *Research in Nursing & Health*, 10, 335-344.
- Roberto, A., Sellon, A., Cherry, ST, Hunter-Jones, J. y Winslow, H. (2020). Impacto de la espiritualidad en la resiliencia y el afrontamiento durante la crisis de COVID-19: un enfoque de método mixto que investiga el impacto en las mujeres. *Cuidado de la salud para mujeres internacional* , 41(11-12), 1313-1334.
- Roudinesco, E. (2005). *El paciente. El terapeuta y el Estado*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores Argentina,
- Sampieri, R. H., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- Sánchez, E. G. M., Arocena, F. A. L., & Ceballos, J. C. M. (2010). Daily spiritual experience in Basques and Mexicans: A quantitative study. *Journal of Transpersonal Research*, 2(1), 10-25.
- Santangelo, P. & Conde, K. (2023). Preferencias Psicoterapéuticas: Versión argentina de las escalas PEX-1 y C-NIP-v1.1. *Revista De Psicología*, 41(1), 401-420. <https://doi.org/10.18800/psico.202301.015>
- Seema, R., Sircova, A., & Baltin, A. (2014). Transcendental Future - Is it a healthy belief or a time perspective? The Transcendental-Future Time Perspective Inventory (TTPI) in Estonian. *Trames. Journal of the Humanities and Social Sciences*, 18(1), 57. doi:10.3176/tr.2014.1.04
- Timoszyk-Tomczak, C. & Bugajska, B. (2019). Transcendent and Transcendental Time Perspective Inventory. *Frontiers in Psychology*, 9:2677. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02677
- Tornstam, L. (2005). Gerotranscendence – A Developmental Theory of Positive Aging. *New York*. NY: Springer.
- Underwood, LG (2011). The Daily Spiritual Experience Scale: Overview and Results. *Religions*, 2(1): 29-50.
- Vallvé Leal, C. (2013). *Estudios sobre la eficacia terapéutica de los procedimientos psicoanalíticos*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Volker, G. (2006). *Filosofía de la Psicología*. Barcelona: Herder.
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, Measurement and Preliminary Research. *Pergamon*, 21(2), 165-174.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107–123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>

Anexo 1

Inventario sobre Preferencias Cooper - Norcross (C-NIP)

En cada uno de los siguientes ítems, por favor indique sus preferencias acerca de cómo quisiera que su psicólogo trabaje con usted.

Los valores ubicados en los extremos (**1 y 7**) indican una fuerte preferencia a las afirmaciones situadas allí. El valor **4** indica que no hay preferencia en ese aspecto, o que se prefieren ambas por igual.

“Quisiera que mi Psicólogo...”

1.

No se enfoque en objetivos específicos			Se enfoque en objetivos específicos			
1	2	3	4	5	6	7

2.

Permita una terapia sin estructura			Le dé estructura a la terapia			
1	2	3	4	5	6	7

3.

No me enseñe habilidades para resolver mis problemas			Me enseñe habilidades para resolver mis problemas			
1	2	3	4	5	6	7

4.

No me asigne tareas entre sesiones			Me asigne entre sesiones			
1	2	3	4	5	6	7

5.

Que él tome la iniciativa en la terapia			Me permita tomar iniciativa en la terapia			
1	2	3	4	5	6	7

6.

No me aliente a conectarme con emociones difíciles					Me aliente a conectarme con emociones difíciles	
1	2	3	4	5	6	7

7.

No hable conmigo acerca de nuestra relación de la terapia					Hable conmigo acerca de nuestra relación de la terapia	
1	2	3	4	5	6	7

8.

No se enfoque en nuestra relación					Se enfoque en nuestra relación	
1	2	3	4	5	6	7

9.

No me aliente a expresar sentimientos fuertes					Me aliente a expresar sentimientos fuertes	
1	2	3	4	5	6	7

10.

Se enfoque principalmente en mis pensamientos					Se enfoque principalmente en mis sentimientos	
1	2	3	4	5	6	7

11.

Se enfoque en el presente de mi vida					Se enfoque en el pasado de mi vida	
1	2	3	4	5	6	7

12.

Me ayude a reflexionar sobre mi adultez					Me ayude a reflexionar sobre mi infancia	
1	2	3	4	5	6	7

13.

Se enfoque en mi futuro					Se enfoque en mi pasado	
1	2	3	4	5	6	7

14.

Sea desafiante					Sea gentil	
1	2	3	4	5	6	7

15.

Sea confrontativo					Me brinde apoyo	
1	2	3	4	5	6	7

16.

Me interrumpa y me mantenga enfocado					No me interrumpa	
1	2	3	4	5	6	7

17.

Cuestiona mis creencias y puntos de vista					Cuestiona mis creencias y puntos de vista	
1	2	3	4	5	6	7

18.

Cuestiona mi comportamiento si cree que fue errado					Apoye mi comportamiento incondicionalmente	
1	2	3	4	5	6	7

Cooper, M., & Norcross, J. C. (2016). A brief, multidimensional measure of clients' therapy preferences: The Cooper-Norcross Inventory of Preferences (C-NIP). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 87-98. Traducción y adaptación al contexto Argentino: Esp. Pablo Rafael Santangelo pablop6s@yahoo.com.ar y Dra. Karina Conde kariknc@gmail.com

Anexo 2.

ESCALA PARA EVALUAR EXPERIENCIA ESPIRITUAL DIARIA (DSES) - Underwood, L (2011)

El listado que aparece a continuación incluye aspectos que puedes o no experimentar. Por favor, considere con qué frecuencia tienes esa experiencia, e intente no tener en cuenta si sientes que debería o no tenerla. Algunos de estos aspectos incluyen la palabra “Dios”. Si no te sientes cómodo (a) con esta palabra, por favor sustitúyala por otra que traiga a su mente la idea de lo que es divino, espiritual o santo para usted.

- 1. = **Nunca o casi nunca.**
- 2. = **De vez en cuando.**
- 3. = **Algunos días.**
- 4. = **La mayoría de los días.**
- 5. = **Todos los días.**
- 6. = **Muchas veces durante el día.**

		1	2	3	4	5	6
1.	Siento la presencia de Dios.						
2.	Siento una conexión con todo lo que es vida.						
3.	Mientras estoy orando, o en otros momentos cuando estoy en conexión con Dios, siento una felicidad o júbilo que me aleja de mis preocupaciones diarias.						
4.	Encuentro consuelo en mi religión o espiritualidad.						
5.	Encuentro fortaleza en mi religión o creencias espirituales.						
6.	Siento profunda paz o armonía interior.						
7.	Le pido a Dios ayuda en medio de las actividades diarias.						

8.	Me siento guiado por Dios en medio de las actividades diarias .						
9.	Siento de manera directa el amor que Dios me tiene.						
10.	Siento el amor que Dios tiene por mí a través de otros.						
11.	Me siento tocado espiritualmente con la belleza de la creación.						
12.	Me siento agradecido por mis bendiciones.						
13.	Tengo un cariño altruista por los otros.						
14.	Acepto a los demás incluso cuando hacen cosas que pienso que están mal.						
15.	Deseo estar más cercano a Dios o en unión con Dios.						

		De ninguna manera.	Algo cerca.	Muy cerca.	Lo más cerca posible.
16.	En general, ¿Qué tan cerca de Dios se siente?				

© Lynn Underwood For permission to copy see www.dsescala.org Translation validated in publications, US and Mexico

Anexo 3

Adaptación al Español de la TFTPS

Transcendental-Future Time Perspective Scale – TFTPS

Boyd, J. & Zimbardo, P. (1997). Traducción de Ortuño, V. & Cabrera, J. (2023)

Lea cada afirmación y responda de la forma más honesta posible la pregunta: En qué medida esta afirmación es verdadera para ti. Por favor responda a TODAS las preguntas utilizando la siguiente escala:

1. = Nada
2. = Poco
3. = Ni mucho ni poco
4. = Mucho
5. = Totalmente

		1	2	3	4	5
1.	Solo mi cuerpo físico va a morir alguna vez.					
2.	Mi cuerpo es un lugar temporario para mi verdadero yo.					
3.	La muerte es apenas un nuevo comienzo.					
4.	Creo en los milagros.					
5.	La teoría de la evolución explica adecuadamente los orígenes de la especie humana.					
6.	Los seres humanos tienen alma.					
7.	Las leyes científicas no logran explicar todo.					
8.	Seré responsabilizado por mis acciones en la tierra cuando muera.					
9.	Existen leyes divinas con las cuales los seres humanos deben guiar su vida.					
10.	Creo en los espíritus.					

Anexo 4

Adaptación al español de la DFS

Dark Future Scale – DFS

Zaleski, Sobol-Kwapinska, Przepiorka, & Meisner (2019) Adaptación al Castellano de Ortuño, Murnikovas, Rodríguez, & Díaz (en publicación)

Las siguientes afirmaciones están relacionadas con sus actitudes en relación con el futuro. Por favor léalas cuidadosamente. Si las afirmaciones describen de forma precisa su actitud marque con una X el número 6, de lo contrario, la afirmación no describe en lo absoluto su actitud, indique el número 0. Indique el número que describa de forma más precisa su punto de vista. Tenga en cuenta que no existen respuestas correctas o erradas. Todas las respuestas son importantes, mientras que sean sinceras. Su participación es anónima y será utilizada estrictamente para fines científicos.

- 0 = Totalmente falso**
- 1 = Falso**
- 2 = De alguna forma falso**
- 3 = No tengo opinión**
- 4 = De alguna forma verdadero**
- 5 = Verdadero**
- 6 = Totalmente verdadero**

		0	1	2	3	4	5	6
1.	Me temo que mis preocupaciones irán a continuar por un largo período de tiempo							
2.	Me da terror pensar en enfrentar una crisis de vida u otra dificultad							
3.	Me asusta que en el futuro mi vida pueda cambiar para peor							
4.	Me temo que posibles cambios en la economía o en la política amenacen mi futuro							
5.	Me preocupa que en el futuro no sea capaz de alcanzar mis metas							

Anexo 5



Hoja de Información



Investigador responsable: Estudiante avanzada Julieta Cabrera (Facultad de Psicología, Universidad de la República),

Datos de contacto: julicabreraleites@gmail.com

Objetivo del estudio: En esta investigación será estudiada la espiritualidad en estudiantes universitarios.

Tareas a realizar: De participar en este estudio te será solicitado para responder a una serie de preguntas relacionadas a algunos datos personales básicos, así como otras preguntas que indaguen acerca de tu personalidad y creencias en el ámbito terapéutico. Tu participación tiene una duración estimada de xx minutos.

Riesgos y beneficios para el participante: La tarea solicitada no implica cualquier riesgo para tu persona, así como tampoco presentará ningún tipo de beneficio directo.

Confidencialidad: Toda la información recabada en esta instancia será totalmente confidencial, tal como garantiza la legislación uruguaya. La generación de la base de datos será completamente anónima, a través de un código de asignación y la información será accesible sólo a la investigadora responsable del estudio.

Participación voluntaria y derecho a abandonar el estudio: Tu participación en este estudio es voluntaria. No hay ningún tipo de sanción o daño por no participar de este estudio. Existe el derecho de dejar alguno de los ítems sin contestar si te sientes incómodo ante el mismo. También puedes abandonar el estudio cuando así lo dispongas.

Recuerda que en esta evaluación no existen respuestas correctas o erradas, pero es muy importante que respondas con la mayor sinceridad posible.

Por cualquier duda o aclaración que consideres pertinente, por favor no dudes en contactarnos por el correo electrónico arriba mencionado.

Muchas gracias por tu participación.

Julieta Cabrera.