

Editorial

Dossier Temático: El Bienestar Psicológico y la Espiritualidad como Factores Protectores de la Salud Mental y la Calidad de Vida en la Adulthood

Thematic Dossier:
Psychological Well-Being and Spirituality as Protective Factors for Mental
Health and Quality of Life in Adulthood

Dr. Janio Caldas Luzeiro
Universidad CESMAG
jcaldas@unicesmag.edu.co
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2271-5966>

Resumen

Tengo el gusto de presentar el dossier temático “El bienestar psicológico y la espiritualidad como factores protectores de la salud mental y la calidad de vida en la adultez” del Programa de Psicología de la Universidad CESMAG. Este dossier surge como producto del compartir multidisciplinar de docentes e investigadores del Programa de Psicología de la Universidad Mariana y la Vicerrectoría de Investigación y Extensión de la Universidad CESMAG; de manera concisa y pertinente, el dossier está dedicado a los temas desarrollados en la 3ª “Cátedra Libre Francesco Bellina” propuesta por el Programa de Psicología de la Universidad CESMAG.

En el ámbito universitario, la cátedra se convierte en una estrategia extracurricular que permite la participación desde el gusto e interés de los participantes; por ello, se propicia la realización de cuatro encuentros durante el semestre académico con miras a fortalecer los saberes, la formación y la discusión desde las diferentes áreas del conocimiento, permitiendo así la reflexión y el análisis crítico desde una postura interdisciplinaria.

Palabras clave: bienestar psicológico, florecimiento, genética, hormonas, distorsiones cognitivas, pensamientos automáticos, espiritualidad, salud mental, calidad de vida.

Abstract

I am pleased to present the thematic dossier “Psychological well-being and spirituality as protective factors for mental health and quality of life in adulthood” from the Psychology Program at CESMAG University. This dossier arises as a result of the multidisciplinary sharing of professors and researchers from the Psychology Program at Mariana University and CESMAG University. In a concise and pertinent way, the dossier is dedicated to the topics developed in the 3rd “Francesco Bellina Open Lecture”, proposed by the Psychology Program at CESMAG University.

In the university context, the lecture becomes an extracurricular strategy that allows participation coming from the participants’ taste and interest. For this reason, four meetings are held during the academic semester with the purpose of strengthening knowledge, training and discussion from the different areas of knowledge, allowing reflection and critical analysis from an interdisciplinary position.

Keywords: psychological well-being, flourishing, genetics, hormones, cognitive distortions, automatic thoughts, spirituality, mental health, quality of life.



La Cátedra Libre Francesco Bellina, del Programa de Psicología de la Universidad CESMAG, tiene como propósito “propiciar una discusión científica, ética, artística, política y tecnológica, con la finalidad de desarrollar el libre pensamiento y una actitud crítica frente a la construcción del conocimiento en torno a la disciplina psicológica y demás disciplinas afines” (Programa de Psicología, 2023).

En esta oportunidad el dossier temático “El bienestar psicológico y la espiritualidad como factores protectores de la salud mental y la calidad de vida en la adultez”, se generó a partir del desarrollo de la 3ª Cátedra Libre Francesco Bellina con el propósito de compartir con la comunidad educativa un espacio de reflexión en torno a la psicología y la espiritualidad como factores protectores que benefician la salud mental, el bienestar y la calidad de vida de las personas, especialmente en la etapa adulta.

La tercera versión de la Cátedra Libre se llevó a cabo en la Universidad CESMAG, el 22 de marzo de 2023, con la participación de dos ponentes expertos en el tema.

Específicamente, el presente dossier cuenta con dos artículos: el primero, titulado “El bienestar psicológico, un tema de estudio con varias aristas”, que pretende abordar el bienestar psicológico como un constructo que se encuentra directamente relacionado con el concepto de florecimiento (óptimo nivel de bienestar mental), donde la suma de la vida bien vivida está construida a partir de procesos conscientes de resiliencia en donde, a pesar de presentarse dificultades, crisis, conflictos y traumas, la persona encuentra el crecimiento personal a través de la construcción y el fortalecimiento del bienestar hedónico y eudaimónico. El segundo, se titula “Bienestar psicológico y espiritualidad: factor protector de la salud mental y calidad de vida”, donde se busca a través de la reflexión y la hermenéutica, integrar el bienestar psicológico y la espiritualidad como factores protectores de la salud mental y la calidad de vida en la medida en que estos contribuyen a la armonía interior y a la estabilidad en las relaciones consigo mismo, con los demás y con la naturaleza.

En conclusión, con los aportes que realizan los autores de estos dos artículos, se espera contribuir de manera positiva a nuestros lectores, frente a la comprensión y reflexión de los beneficios que trae a la salud mental para vivir y convivir en armonía a través del sano equilibrio físico, psicoemocional, psicoafectivo y espiritual.

Igualmente, el ser humano puede llegar a su desarrollo humano y sostenible, cuando aprende, a través de sus experiencias, que el cuidado y el sentido común son factores fundamentales para el crecimiento del bienestar psicológico y espiritual. Además, desde el aporte académico investigativo, los artículos permiten recoger evidencias frente a la correlación entre el bienestar psicológico y la espiritualidad, y cómo estos influyen de manera directa en la salud mental de las personas.

Referencia

Programa de Psicología. (2023). Cátedra Libre Francesco Bellina. Universidad CESMAG.

