

Los efectos de la peregrinación a Santiago de Compostela sobre la salud mental y el bienestar: informe preliminar

Albert Feliu-Soler, Manu Mariño, Marcelo Demarzo, Joaquim Soler, Javier García-Campayo, Jesús Montero-Marín, Juan V. Luciano



PROYECTO ULTREYA

Estudio Psicológico

Camino de
Santiago

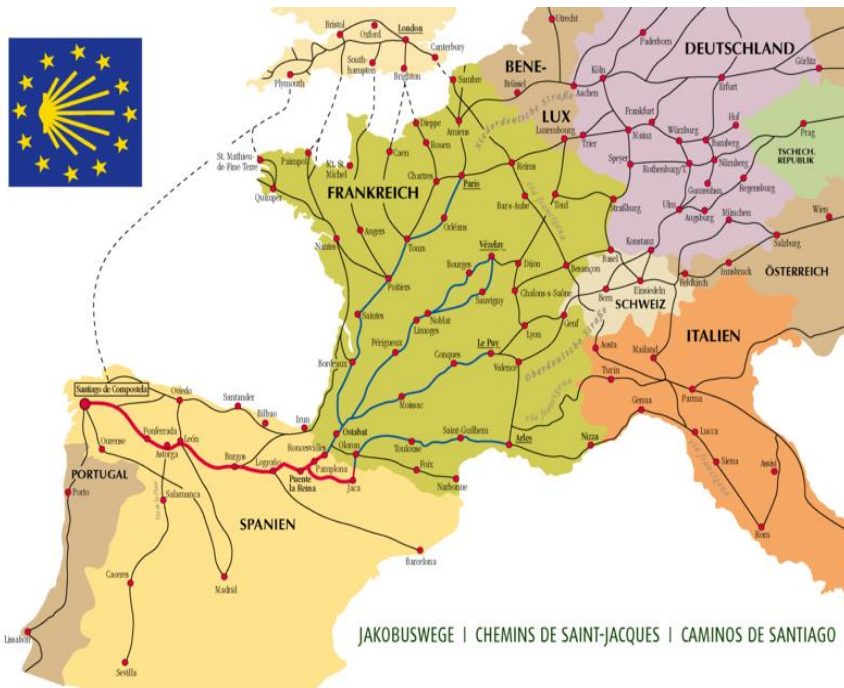
Julio 2021

El proyecto Ultreya

El proyecto Ultreya es una investigación coordinada por investigadores y sanitarios de distintos centros de investigación y de salud Españoles y de Brasil y cuenta con el apoyo de la Agrupación de Asociaciones de Amigos del Camino del Norte y la Asociación Abriendo Camino. El proyecto Ultreya fue también reconocido con el **Premio Camino de Santiago 2019 de la Xunta de Galicia**. La Fundación Eroski así como otras instituciones, entidades y asociaciones relacionadas con el Camino han facilitado también la difusión del proyecto.



El Camino de Santiago



- ✓ Peregrinación existente desde el siglo X
- ✓ Las distintas rutas parten de las principales ciudades europeas.
- ✓ Diferentes variantes, mismo destino: Santiago de Compostela
- ✓ Hoy en día la peregrinación puede ser secular o por motivos religiosos.

Potencial terapéutico del Camino de Santiago

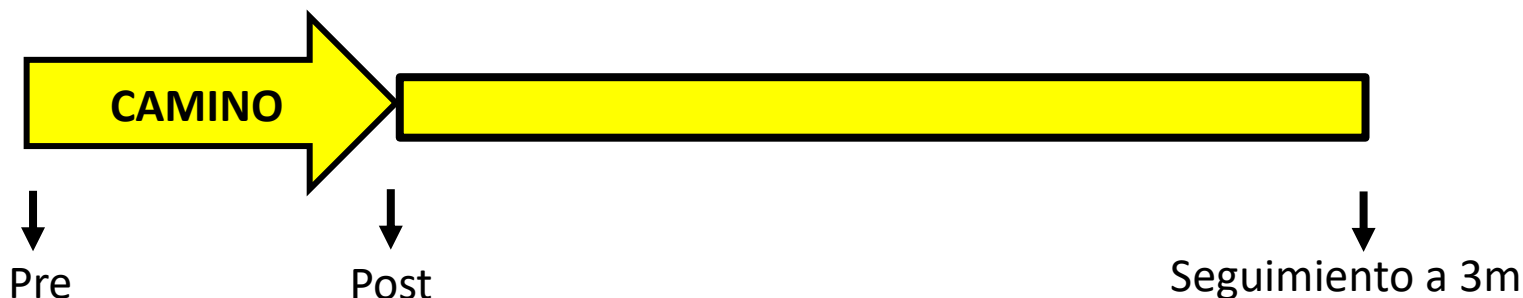
- Mucho/as peregrino/as informan al llegar a sus casas del impacto positivo y transformador que ha tenido para ello/as realizar el Camino.
- Existen muchos factores terapéuticos que podrían estar detrás de los beneficios de la peregrinación sobre la salud mental y el bienestar:
 - Afrontar/Cumplir con un objetivo de especial relevancia personal
 - Romper con la rutina
 - Hacer ejercicio físico de forma diaria
 - Incrementar la frecuencia y la calidad de la interacción social.
 - Formar parte de un grupo con profundas connotaciones históricas / culturales / espirituales / sociales
 - Cambios en la perspectiva del yo
 - Experimentar una vida más simple que puede ayudar a disminuir el apego material y a tomar perspectiva sobre la propia vida
 - Pasar tiempo en entornos naturales
 - Reconectar con los ritmos naturales del cuerpo.
 - Experimentar procesos próximos a algunos aspectos de la meditación (atención al momento presente, en silencio)
 - ...

Objetivos del presente estudio

1. Evaluar los cambios (a corto y medio plazo) asociados la peregrinación en el Camino de Santiago en distintas medidas de salud mental y bienestar.
2. Evaluar los efectos a corto plazo de la peregrinación en comparación con vacaciones “estándar” (sin peregrinación).

Método: Procedimiento y Participantes

- Se trata de un estudio longitudinal observacional con 3 evaluaciones (Pre, Post-Camino y a los 3 meses de seguimiento). Inicio del estudio: julio de 2017 / Fin del estudio: enero de 2020.



- El reclutamiento de la muestra se realizó mediante la difusión de la web del estudio (www.estudiocamino.org) en distintas asociaciones, albergues y redes sociales de peregrinos y amigos del Camino de Santiago (Facebook, Twitter, Instagram, Researchgate) y webs de Camino (p. Ej., Gronze, Xacobeo...)
- Se facilitó una descripción de los objetivos del estudio a través del sitio web y se proporcionó un enlace al primer cuestionario en línea (www.surveymonkey.com). Los enlaces a los cuestionarios para después de realizar el Camino y para el seguimiento a 3 meses se enviaron por correo electrónico.



PROYECTO ULTREYA

Estudio Psicológico

Camino de
Santiago

[BIENVENIDO/A](#) | [+ INFO](#) | [QUIENES SOMOS](#) | [CONTACTO](#) | [¿NOS AYUDAS A DIFUNDIRLO?](#) | [PROYECTO VACACIONES](#)

BIENVENIDO/A · WELCOME

¡BIENVENIDO/A AL ESTUDIO DE LOS EFECTOS DEL CAMINO DE SANTIAGO SOBRE EL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL

 Gracias a tu ayuda, podremos conocer por primera vez cuales son los efectos del Camino de Santiago sobre el bienestar y la salud mental en un estudio realizado a gran escala.

[Si dentro de poco harás el Camino de Santiago \(o ya lo empezaste a andar\)](#) y quieres participar en el estudio, ¡HAZ CLIC EN EL SIGUIENTE BOTÓN!

[¡HAZ CLIC AQUÍ PARA PARTICIPAR!](#)

www.estudiocamino.org

Método: Procedimiento y Participantes

- ✓ **878** participantes consintieron en participar en el estudio y completaron íntegramente todo el cuestionario basal.
- ✓ **444** participantes indicaron que tenían la intención de realizar el Camino dentro del marco temporal del estudio.
- ✓ El 55,2% de la muestra (n= **245**) completó las evaluaciones pre y post-Camino y del seguimiento a 3 meses.
- ✓ Se reclutó una muestra de conveniencia de **100** personas con la tenían intención de irse de vacaciones “estándar” (sin peregrinación). Para esta muestra no se dispuso de la evaluación de seguimiento a 3 meses. Se seleccionaron 100 peregrino/as de características similares (misma proporción de género y edad parecida) para poder establecer la comparación entre ambos grupos (Camino vs vacaciones).

Método: Medidas del estudio

1. **Sociodemográficos** (edad, género, estado civil, situación laboral, nivel educativo)
2. **Variables relacionadas con el Camino** (días de Camino, experiencia previa, caminar solo/acompañado, motivaciones para hacer el Camino...)
3. **Variables de salud mental y bienestar** (afecto negativo, sintomatología depresiva, ansiosa, estrés, afecto positivo, satisfacción con la vida, felicidad, coherencia con valores personales)

Método: Análisis estadístico

- **Evaluar el cambio pre, post, seguimiento a 3 meses de la muestra de peregrino/as:** se utilizaron modelos lineales mixtos (MLM).
- **Evaluar diferencias entre los efectos de la peregrinación y las vacaciones sobre las variables estudiadas :** Se exploró la presencia de diferencias basales entre grupos mediante pruebas t de Student o χ^2). Se realizaron análisis entre grupos utilizando MLM para evaluar el efecto de la experiencia sobre las variables de salud mental y bienestar.

Resultados

Descriptivos de la muestra del estudio

	Pergrinos (n=444)
Edad, Media (DE)	42.68 (12.74)
Mujeres, n (%)	281 (63.3)
Con educación superior, n (%)	290 (65.3)
Con pareja estable, n (%)	181 (40.8)
Con empleo, n (%)	336 (75.7)
Nacionalidad espanyola, n (%)	369 (83.1)
Fe católica, n (%)	246 (55.4)
Con algun problema médico, n (%)	66 (14.9)
Realizan variante “Camino Francés”, n (%)	215 (48.4)
A pie, n (%)	426 (95.9)
Hacen el Camino solos, n (%)	167 (37.6)
Con experiencia previa de peregrinación, n (%)	211 (47.5)
Número de días, Media (DE)	9.88 (7.20)

Motivos para hacer el Camino

	Pilgrims (n=444)
Religiosos, n (%)	60 (13.5)
Espirituales, n (%)	152 (34.2)
Crecimiento personal, n (%)	313 (70.5)
Clarificación valores personales, n (%)	148 (33.3)
Superar una dificultad, n (%)	96 (21.6)
Ocio/Place, n (%)	204 (45.9)
Desconectar de mis obligaciones, n (%)	180 (40.5)
Ponerse en forma, n (%)	181 (40.8)
Interés cultural, n (%)	185 (41.7)
Social, n (%)	120 (27.0)
Cumplir una promesa, n (%)	35 (7.9)
Para explicar la experiencia a amigos, n (%)	15 (3.4)
Por otros motivos, n (%)	35 (7.9)

Resultados

Cambios pre, post y seguimiento a 3 meses en la muestra de peregrinos

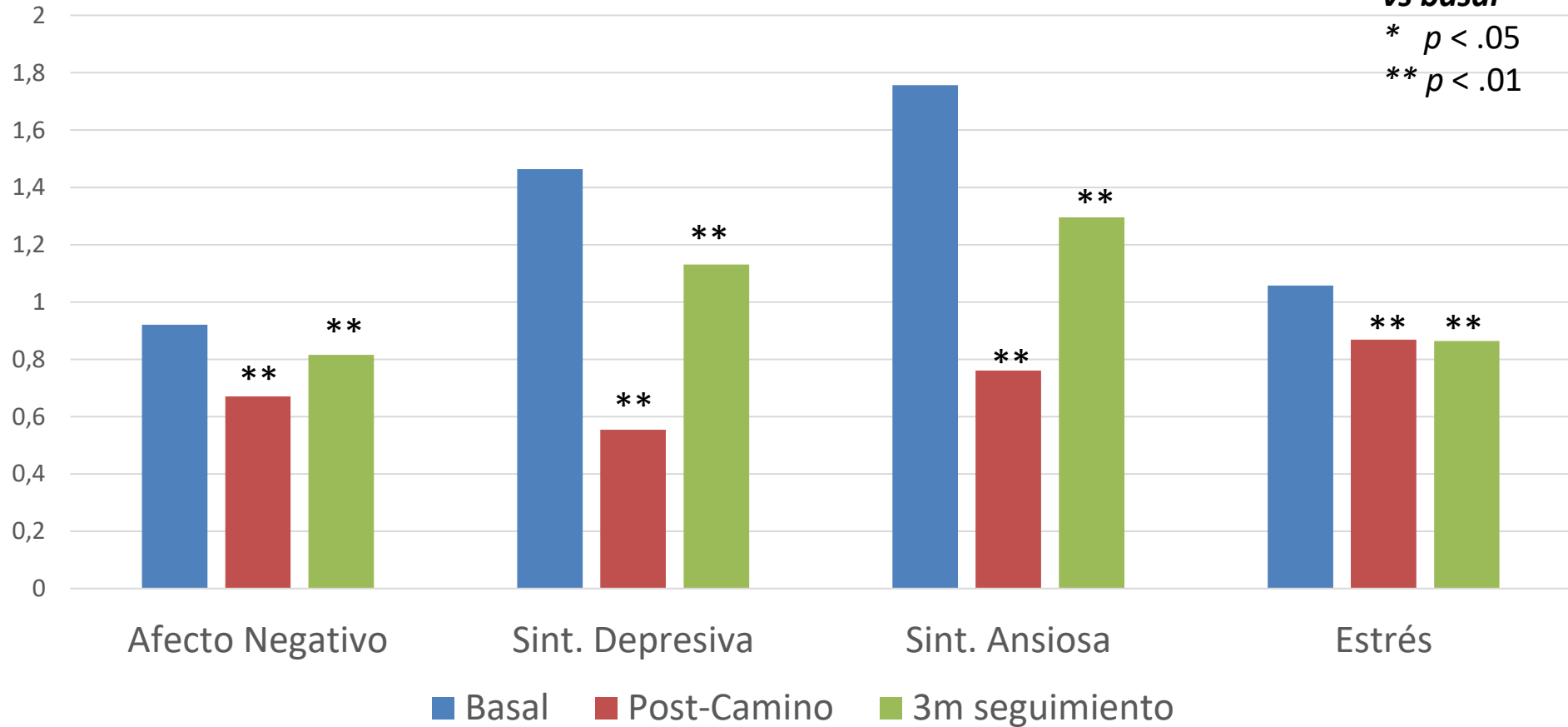
Cambios pre, post y a los 3 meses de seguimiento (n= 444)

Afecto negativo, Sint. Depresiva, Sint. Ansiosa, Estrés

vs basal

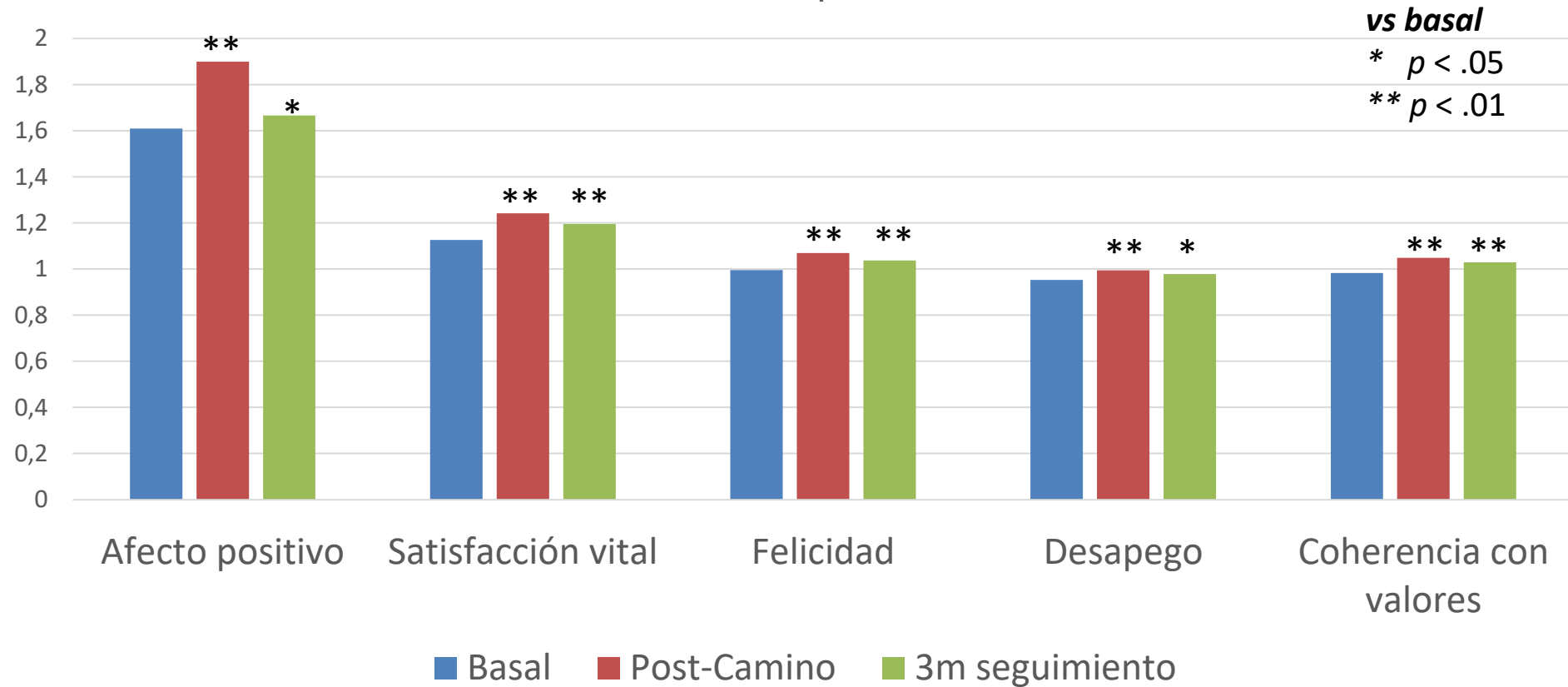
* $p < .05$

** $p < .01$



Cambios pre, post y a los 3 meses de seguimiento (n= 444)

Afecto positivo, Satisfacción con la vida, Desapego, Coherencia con valores personales



Cambios pre, post y a los 3 meses de seguimiento (n= 444)

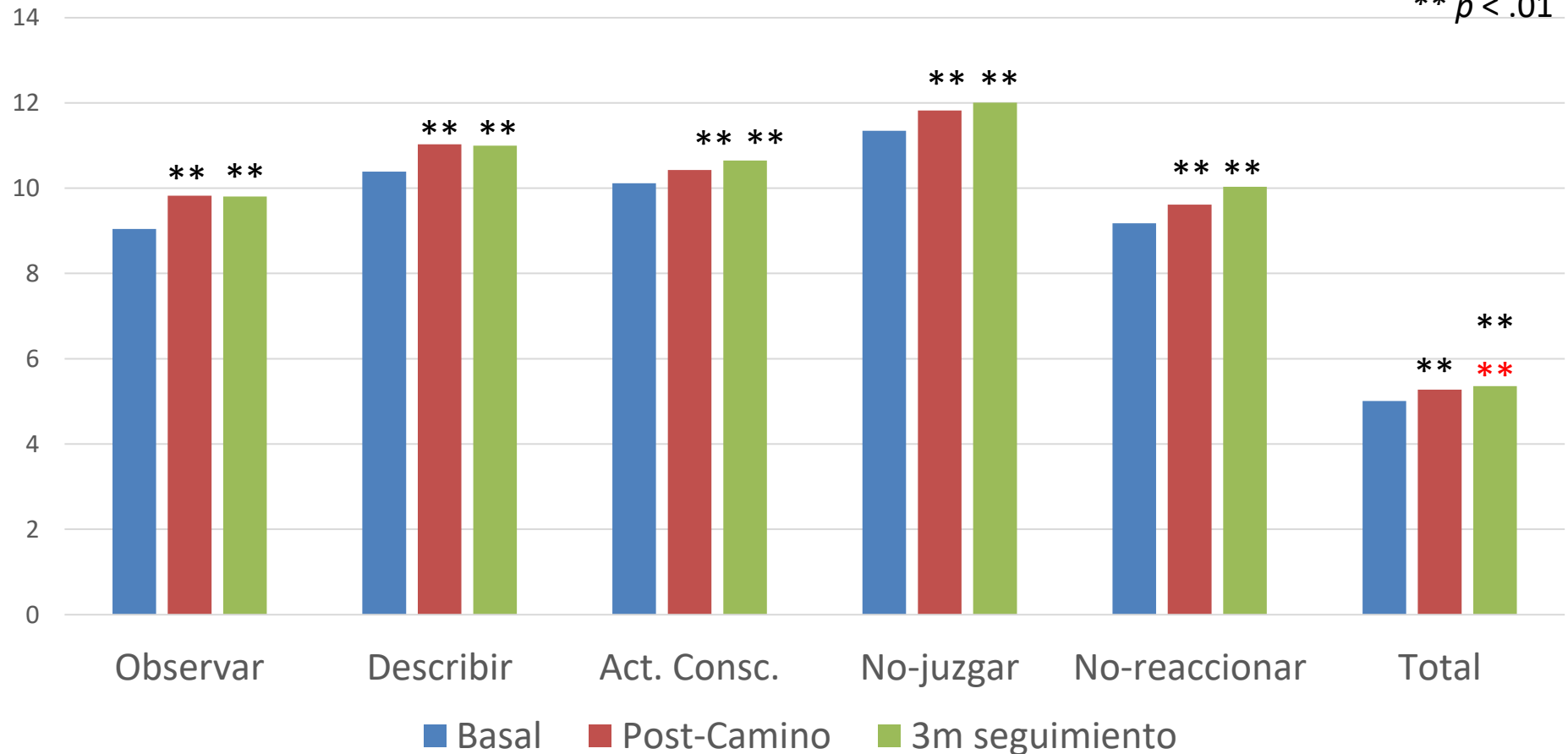
Facetas de “mindfulness”

vs basal

vs post

* $p < .05$

** $p < .01$



Resultados

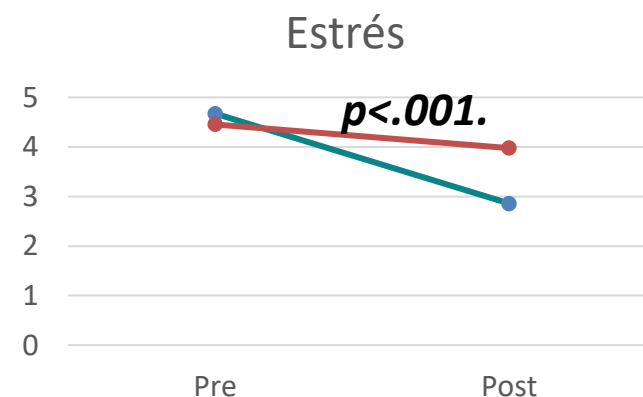
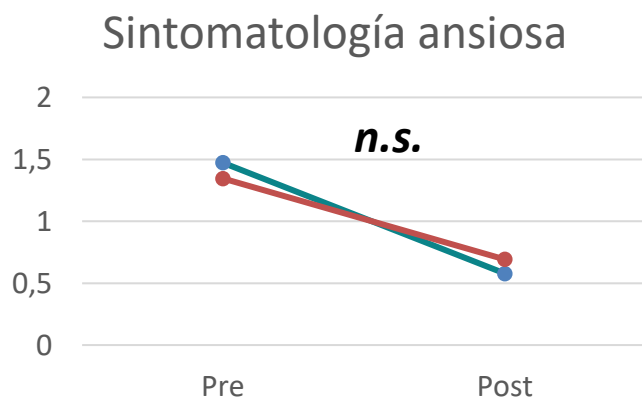
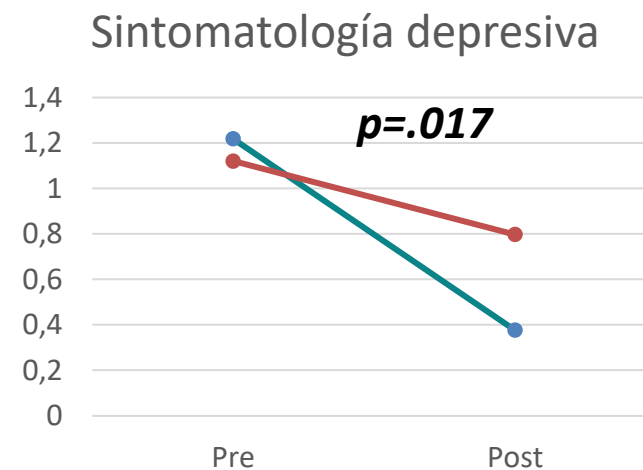
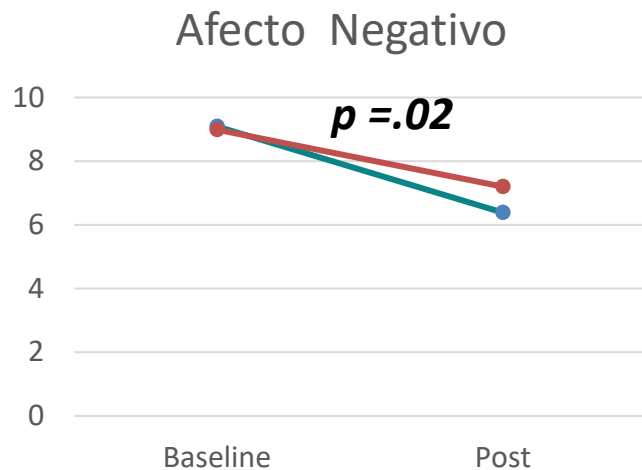
Comparación de los efectos del Camino vs. vacaciones “estándar”

Descriptivos de la muestra de estudio

	Vacaciones (n=100)	Peregrinos (n=100)
Edad, Media (DE)	39.30 (11.5)	39.70 (10.5)
Mujeres, n (%)	72 (72.0)	72 (72.0)
Con educación superior, n (%)	89 (89)	80 (80)
Con pareja estable, n (%)	69 (69)	53 (53)*
Con empleo, n (%)	95 (95)	83 (83)**
Nacionalidad espanyola, n (%)	89 (89)	79 (79)
Fe católica, n (%)	31 (31)	51 (51)**
Con algun problema médico, n (%)	14 (14)	13 (13)
Número de días, M (SD)	14.66 (9.37)	16.98 (7.65)
Con experiencia previa Camino	23 (23)	40 (40)*
Ejercicio físico como parte de la experiencia, n (%)	49 (49)	100 (100)**

Cambios pre-post (Camino vs. Vacaciones)

(medias marginales estimadas; controlando por valores basales)



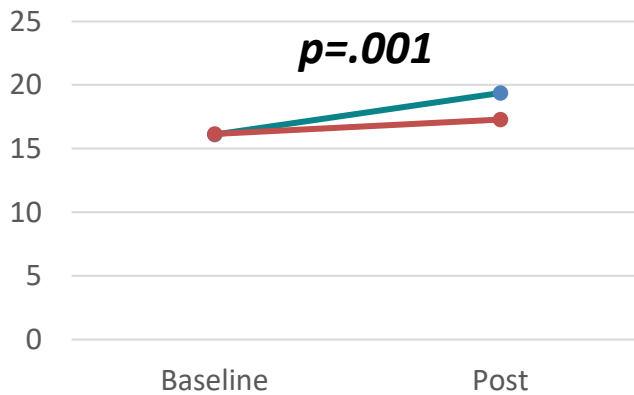
● Camino ● Vacaciones

● Camino ● Vacaciones

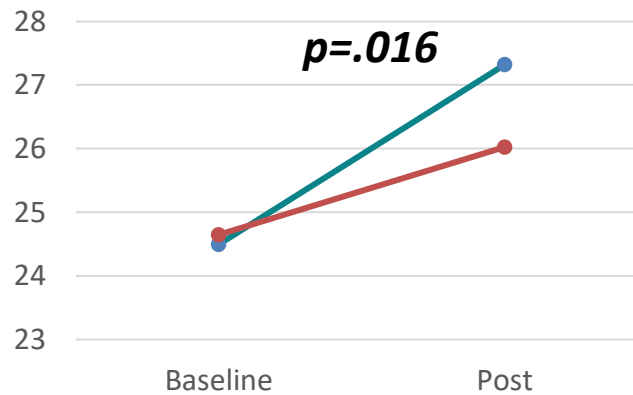
Cambios pre-post para las muestras de vacaciones y de peregrinos

(medias marginales estimadas; controlando por valores basales)

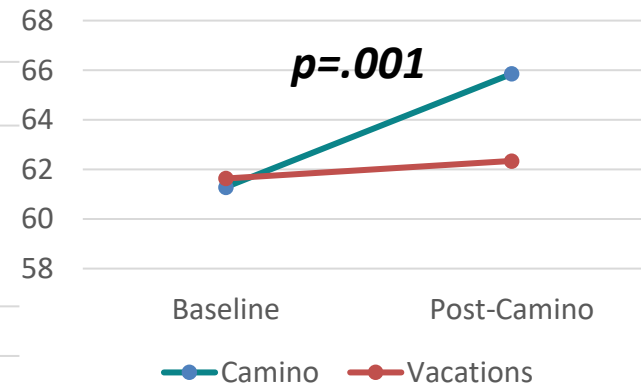
Afecto Positivo



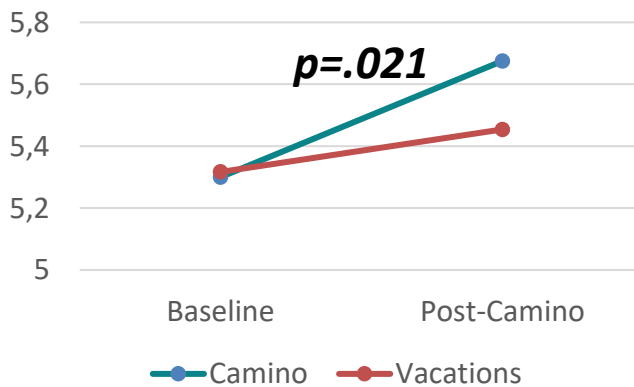
Satisfacción vital



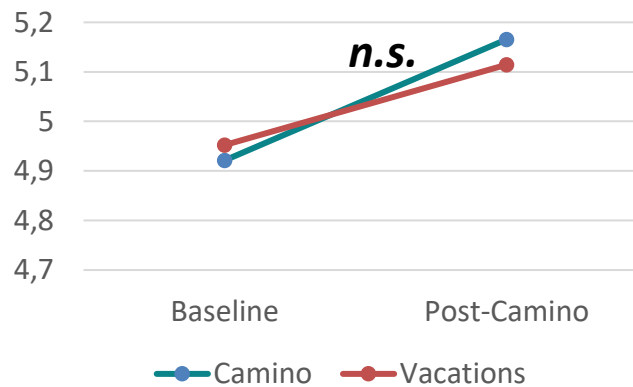
Coherencia con valores



Felicidad



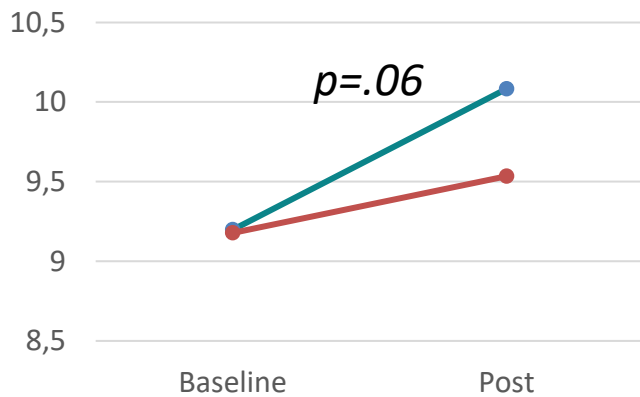
Desapego



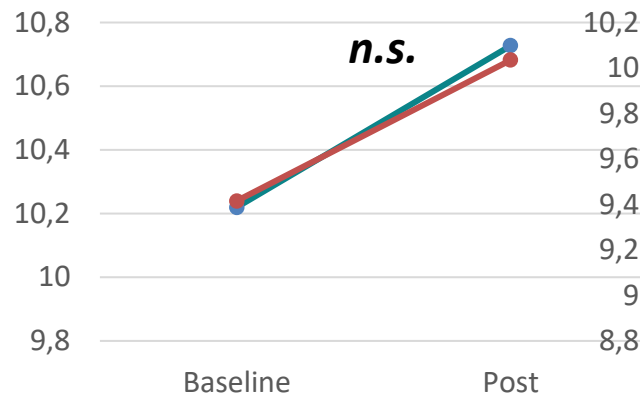
Cambios pre-post para las muestras de vacaciones y de peregrinos

(medias marginales estimadas; controlando por valores basales)

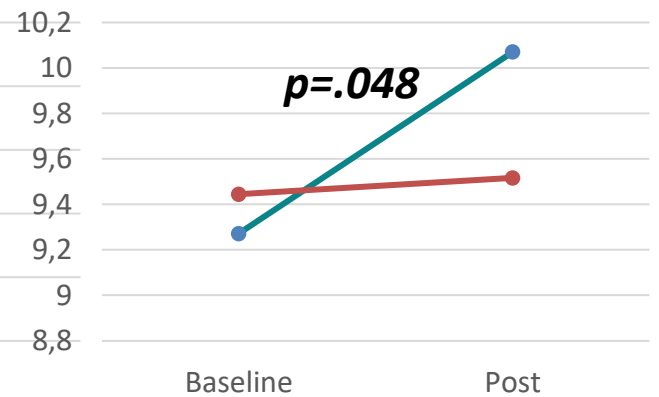
Observar



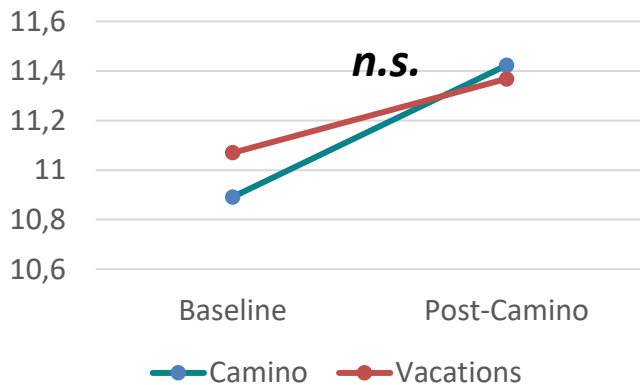
Actuar conscientemente



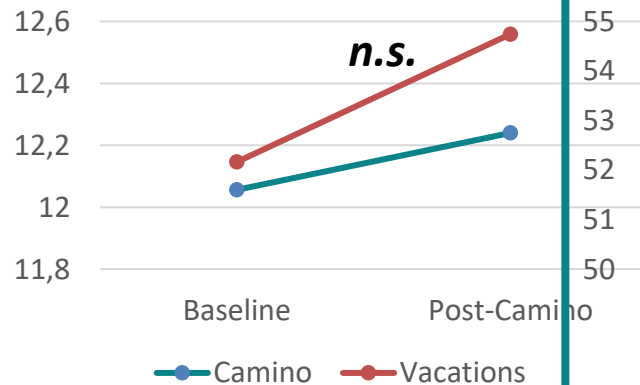
No-reaccionar



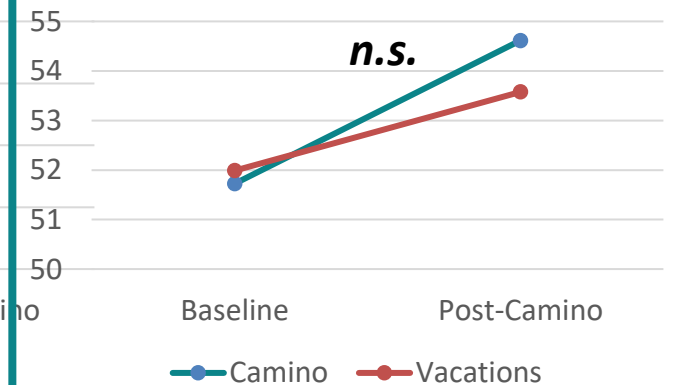
Describir



No-judgar



TOTAL FFMQ-15



Conclusiones

1. Se observaron cambios estadísticamente significativos después de la peregrinación (pre-post y seguimiento) en todas las medidas del estudio.
2. En comparación con los participantes en vacaciones “estándar”, los peregrinos mostraron mejorías pre-post superiores en afecto negativo (x1.5), sintomatología depresiva (x2), estrés percibido (x3), afecto positivo (x2), satisfacción con la vida (x2), felicidad (x2), coherencia con valores personales (x6) y la faceta de mindfulness de no-reactividad (x8).

Limitaciones

- Existe un riesgo de sesgo de la muestra que es inherente al método de reclutamiento vía internet.
- Los métodos de autoinforme también pueden estar sujetos a sesgos de respuesta (debido a la deseabilidad social).
- El 36% de los participantes no completaron la evaluación de seguimiento a los 3 meses.
- No se dispuso de una evaluación de seguimiento en el grupo de vacaciones estándar.
- *Futuros análisis deberán explorar los mecanismos específicos de cambio de la peregrinación. Se deberá también evaluar el papel predictivo de variables específicas de los peregrinos y de la peregrinación (por ejemplo, tipo de motivación, experiencia de peregrinación previa, religiosidad, modo de viaje, variante del Camino...) sobre los efectos de la peregrinación sobre las medidas evaluadas.*

Agradecimientos

- Los investigadores del estudio quieren agradecer la desinteresada participación de los centenares de peregrinos y peregrinas que participaron en el estudio.
- Mencionar también a la Agrupación de Asociaciones de Amigos del Camino del Norte y a la Asociación Abriendo Camino quienes desde un buen inicio dieron apoyo al presente estudio.
- El proyecto Ultreya fue también reconocido con el Premio Camino de Santiago 2019 de la Xunta de Galicia a quien los investigadores le agradecen encarecidamente su ayuda.
- La Fundación Eroski y otras instituciones, entidades, webs especializadas y asociaciones relacionadas con el Camino facilitaron también la difusión del proyecto.
- Finalmente, agradecer la labor de Paula Calsamiglia y Alex Freire por toda la ayuda brindada desinteresadamente en el diseño del plan de difusión digital y la optimización del reclutamiento.

¡Buen Camino!

Albert Feliu-Soler albert.feliu@uab.cat

Manu Mariño

Joaquim Soler

Marcelo Demarzo

Javier García-Campayo

Jesús Montero-Marín

Juan V. Luciano

Credencial
del
Peregrino



Universidad
Zaragoza

