



Lic. en Psicología Familiar

Materia: Tesis: como elaborar una tesis

Alumna: Mónica Torrescano García

**Tema: Semana 3: Escribiendo mi tesis,
parte 2**

Fecha: 20 de febrero del 2026

Lugar: Tampico, Tamaulipas.

Actividad: Delimitación del Tema de Tesis

1. Información General

- **Título provisional:** El impacto de la lectura bíblica en la salud mental: Una revisión documental de evidencias teóricas e históricas.
- **Área de conocimiento:** Psicología de la Religión / Teología Práctica / Salud Mental.
- **Tipo de tesis: Documental.** Se basará en el análisis de literatura científica, registros históricos y tratados teológicos que vinculen la práctica lectora con el bienestar psicológico.

2. Delimitación del Objeto de Estudio

- **Unidad de análisis:** El "creyente" como sujeto de estudio en la literatura académica y religiosa. Se analizarán registros de adultos que practican la lectura devocional.
- **Zona geográfica:** Global (literatura disponible en español e inglés en bases de datos académicas).
- **Contexto social:** Un entorno post-pandemia donde los índices de ansiedad y depresión han aumentado, y donde se busca integrar la espiritualidad como un factor de protección en la salud mental.

3. Viabilidad y Recursos

- **Capacidad económica:** Alta viabilidad. Al ser documental, no requiere compra de reactivos ni pago a participantes.
- **Gastos de referencias:** Se estima un presupuesto bajo para el pago de membresías en bibliotecas digitales o obtención de artículos especializados (aprox. \$50 - \$100 USD totales).
- **Gastos de campo:** Nulos (no hay traslado a comunidades).
- **Viabilidad total:** El proyecto es **altamente viable** ya que depende principalmente del tiempo de investigación y el acceso a internet.

4. Cronograma Estimado (6 meses)

1. **Mes 1:** Recopilación de fuentes bibliográficas (Bases de datos como PubMed, Google Scholar, Scielo).
2. **Mes 2-3:** Lectura, fichaje y categorización de evidencias históricas y teóricas.
3. **Mes 4:** Análisis comparativo de los resultados encontrados en la literatura.
4. **Mes 5:** Redacción del borrador de la tesis.
5. **Mes 6:** Revisión final y corrección de estilo.

5. Planteamiento del Problema

¿Qué efecto tiene en el creyente la práctica constante de la lectura bíblica en relación con su estabilidad emocional?

A pesar de que la religión es un pilar fundamental para millones de personas, existe una brecha en la sistematización de evidencias que expliquen *cómo* y *por qué* la lectura de textos sagrados actúa como un regulador del estrés o la ansiedad. Muchos creyentes practican la lectura por fe, pero desconocen los mecanismos teóricos o los antecedentes históricos que respaldan esta práctica como una herramienta de salud mental. El problema radica en la dispersión de esta información, lo que impide que sea valorada adecuadamente en entornos tanto eclesiásticos como clínicos.

6. Justificación

¿Por qué es trascendente desarrollar este tema?

La investigación es trascendente porque permite validar científicamente una práctica milenaria. En un mundo con una crisis de salud mental creciente, identificar herramientas de bajo costo y alta accesibilidad (como la lectura biblioterapéutica) es vital.

¿Para qué sirve mi investigación?

1. **Para el creyente:** Le proporciona una base sólida y consciente de cómo su disciplina espiritual beneficia su mente.
2. **Para la academia:** Aporta una síntesis actualizada de evidencias que pueden servir de base para futuros estudios psicológicos.
3. **Para las instituciones:** Ofrece argumentos para integrar el apoyo espiritual en programas de bienestar integral.