

# Influencia de las Prácticas Religiosas Católicas en el Bienestar Espiritual: Un Estudio sobre la Felicidad, la Resiliencia, el Perdón y la Gratitud en 19 países

Cecilia Salgado-Lévano<sup>1</sup> Eduardo Manzanares-Medina<sup>2</sup>

## Resumen

El objetivo de este estudio es analizar la influencia de las prácticas religiosas católicas —como la frecuencia de la oración, la recitación de oraciones, la asistencia a Misa y la asistencia a la Adoración Eucarística— en el bienestar espiritual, incluyendo sus efectos sobre la felicidad, la resiliencia, el perdón y la gratitud en poblaciones de América Latina y el Caribe. El estudio empleó un diseño explicativo con variables observables. La muestra estuvo compuesta por 3013 personas (hombres: 22.8%, mujeres: 77.2%) de 19 países de América Latina y el Caribe. Los instrumentos utilizados fueron un formulario sociodemográfico que incluía cuatro preguntas relacionadas con las prácticas religiosas católicas, la Escala de Bienestar Espiritual, la Escala de Disposición al Perdón, la Escala de Gratitud, la Escala Breve de Resiliencia y la Escala de Felicidad Subjetiva. Los hallazgos indican que la participación en las prácticas religiosas católicas tiene un impacto positivo en el bienestar espiritual, lo que a su vez potencia los rasgos psicológicos asociados con el desarrollo personal y social, contribuyendo así a una vida más plena.

**Palabras clave:** Adoración Eucarística · Bienestar espiritual · Felicidad · Gratitud · Misa · Oración · Perdón · Resiliencia

## Introducción

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2023), estas dos regiones presentan bajas tasas de crecimiento y altos niveles de pobreza y desigualdad. La tasa promedio de pobreza es del 30.3%, agravada por la crisis migratoria más grave registrada en la historia (World Bank, 2024). La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) destaca la grave falta de atención y servicios de salud mental en las Américas, debido en gran parte a la escasez de recursos económicos. Este escenario tiene repercusiones alarmantes en los ámbitos sanitario, social y económico, afectando a personas, familias, comunidades y a la sociedad en general.

✉ Cecilia Salgado-Lévano  
asalgado@umch.edu.pe

Eduardo Manzanares-Medina  
eduardo.manzanares@upc.pe

<sup>1</sup> Universidad Marcelino Champagnat, Lima, Perú

<sup>2</sup> Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú

---

En América Latina, los trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad tienen un gran impacto en la sociedad (Demera-Chica et al., 2024), lo que contribuye a reducir la productividad. Cada año, aproximadamente 100,000 personas mueren por suicidio en la región, una cifra que tiene un profundo impacto tanto a nivel individual como comunitario (OPS, 2023). Los investigadores observan una tendencia predominantemente creciente en la prevalencia de la depresión en la población (Moreno- Agostino et al., 2021), junto con una notable brecha en el tratamiento del estrés y las enfermedades mentales (Demera-Chica et al., 2024).

América Latina y el Caribe comparten varias características, y la religión desempeña un papel fundamental en la configuración de sus identidades culturales (Ramírez Calzadilla, 2002). En el ámbito religioso, estas regiones comparten una historia común que trasciende las fronteras y se manifiesta en matices únicos que favorecen la comprensión de cómo se viven las tradiciones, las prácticas y los comportamientos asociados con la fe, incluidos los elementos que las unen o las diferencian. La religión influye en diversos aspectos psicológicos y desempeña un papel importante en la vida humana (Cohen, 2015). Sin embargo, esta dimensión ha sido relativamente poco explorada en la literatura científica. La experiencia religiosa en los contextos específicos de América Latina y el Caribe requiere una investigación psicológica más profunda, ya que se cruza con múltiples ámbitos de la vida humana.

La psicología de la religión y la espiritualidad ofrece valiosas perspectivas para el estudio del comportamiento religioso. Junto con la psicología positiva, proporciona una nueva perspectiva basada en las fortalezas personales, lo que contribuye a una mejor salud física y psicológica y a la reducción de los problemas de salud mental (Freire Gavilanes & Lara Salazar, 2024).

Al examinar estos comportamientos en relación con variables como el bienestar espiritual y constructos como la felicidad, la resiliencia, el perdón y la gratitud, se puede ayudar a las personas a alcanzar un mayor sentido de bienestar y plenitud,—particularmente en el contexto social actual— en el que el vacío existencial y sus consecuencias son cada vez más frecuentes (Sánchez Jiménez, 2023).

En este marco, el presente estudio examina la influencia de las prácticas religiosas católicas — como la frecuencia de la oración, la recitación de oraciones, la asistencia a Misa y la asistencia a la Adoración Eucarística— sobre el bienestar espiritual y explora el impacto de esta relación en la felicidad, la resiliencia, el perdón y la gratitud en las poblaciones de América Latina y el Caribe.

El estudio tiene como objetivos (1) examinar los fundamentos teóricos que sustentan la psicología de la religión y la espiritualidad en relación con las prácticas mencionadas anteriormente, (2) investigar la influencia de las prácticas religiosas y del bienestar espiritual sobre las variables psicológicas, y (3) ofrecer contribuciones que sirvan para orientar intervenciones prácticas destinadas a mejorar la calidad de vida en estas regiones.

## Marco teórico

Según Morrison (2022), las creencias espirituales fomentan el consuelo, el orden y el sentido de la vida en todas las culturas, especialmente ante la adversidad. Por lo tanto, la integración de la espiritualidad en los diversos ámbitos del desarrollo humano es necesaria, ya que es una dimensión esencial que contribuye al bienestar integral de las personas (Cieza Tello et al., 2024). Del mismo modo, la religiosidad promueve el perdón, la gratitud, la espiritualidad y la esperanza (Urchaga-Litago et al., 2019). Por lo tanto, el estudio de la espiritualidad y la religiosidad es vital, ya que aborda fenómenos que impactan diversos aspectos de la vida (Saldías-Ortega & Moyano-Díaz, 2023); por ejemplo, ambos están asociados con bajos niveles de morbilidad y mortalidad

---

(Vagnini et al., 2024) y muestran una relación inversa con la agresión física y sexual (Gonçalves et al., 2023). Además, la religiosidad y la espiritualidad desempeñan un papel crucial en la reducción de problemas de salud mental como la depresión y el suicidio (Duche-Pérez et al., 2023), entre otros; de este modo, sus efectos positivos en la salud humana son evidentes.

La oración es ampliamente considerada como la esencia de la religión y se ha convertido en una práctica universal a lo largo de la historia de la humanidad (Upenieks, 2023). Constituye un elemento central de la vida religiosa y espiritual y se considera altamente eficaz (Ironson & Ahmad, 2024) para ayudar a las personas a afrontar diversas situaciones. En la literatura científica, la oración se ha estudiado como una forma de terapia durante aproximadamente 40 años (Berghmans, 2023). La oración tiene un profundo significado en la vida de los creyentes, quienes consideran que funciona como un medio de comunicación con Dios (Igboin, 2024; Purnomo et al., 2024). Permite a las personas dirigir su atención hacia Dios y hacia un objetivo trascendente (Marek & Lisiecki, 2024). Además, la oración es un indicador de la fuerza del compromiso de los creyentes con su relación con Dios (Tatala et al., 2024); para los fieles, trasciende las meras estrategias de afrontamiento o creencias y se convierte en una práctica arraigada que moldea su manera de vivir (England & Klaassen, 2022).

Los académicos han propuesto varias perspectivas para comprender las diferentes formas de oración. Según Upenieks (2023), estas incluyen (1) la eficacia de la oración—la creencia de que la oración puede resolver problemas personales y globales; (2) la oración devocional—alabar a Dios y rezar por el bienestar de otras personas; (3) la oración en busca de apoyo—por ejemplo, ante problemas de salud, económicos o familiares; y (4) las expectativas de la oración—esperar una respuesta de Dios. La oración puede realizarse de forma individual o comunitaria, en entornos privados o públicos, de forma espontánea o de acuerdo a directrices institucionales (Katz et al., 2020), y puede ser expresado en voz alta o en silencio.

Numerosas pruebas científicas subrayan los beneficios de la oración. Se asocia positivamente con el bienestar espiritual (Marek & Lisiecki, 2024); funciona como recurso de afrontamiento que ofrece consuelo, seguridad y alivio (Del Castillo et al., 2023); mitiga los efectos adversos del estrés en la salud mental (Lekhakh et al., 2023); y favorece la resolución de problemas (Schille-Hudson et al., 2024). Asimismo, la oración se entiende como mediadora en la relación entre la creencia en Dios y la participación en actividades sociales y orientadas al servicio (Tatala et al., 2024). Entre las personas que perciben una relación cercana con Dios, la oración se relaciona positivamente con la humildad y la ausencia de soberbia, y predice negativamente el egoísmo en el ámbito laboral (Wnuk, 2024a). Incluir la oración en los procesos terapéuticos facilita la relación entre el individuo, el terapeuta y Dios (England & Klaassen, 2022), lo que mejora el bienestar integral de la persona (Newman et al., 2023). Teut et al. (2025) encontraron que el rezo del Rosario funciona como un mecanismo de afrontamiento que promueve el desarrollo de un estilo de vida cristiano coherente con una actitud humilde, la devoción y la confianza en la voluntad de Dios. Los académicos también encontraron que la frecuencia de la oración predice la supervivencia en personas con enfermedades crónicas; quienes oran diariamente tienen muchas más probabilidades de superar el umbral de supervivencia de seis años en comparación con quienes oran con menor frecuencia, independientemente de variables biomédicas, sociodemográficas y psicosociales y de los hábitos de salud (Ironson & Ahmad, 2024).

Si bien una gran cantidad de literatura científica afirma los beneficios de la oración, algunos estudios sugieren que también puede estar asociada negativamente con el bienestar mental (Froese et al., 2024). Estos resultados pueden deberse a factores como la falta de un vínculo cercano y de confianza con Dios (Wnuk, 2023), la naturaleza de la relación percibida con Él (Bradshaw & Kent, 2017) y los estilos de apego caracterizados por la evitación y la ansiedad en la conexión con Dios (Upenieks et al., 2024).

Aunque la investigación psicológica sobre la oración se está ampliando, aún requiere mayor desarrollo (England & Klaassen, 2022). Un aspecto que se señala en la literatura científica es que la oración abarca tanto el hecho de orar como el de recitar oraciones; varios estudios han utilizado ambos términos de manera intercambiable para referirse a la comunicación con Dios. Sin embargo, existen diferencias significativas entre ambos a nivel religioso. Orar implica

---

entablar un diálogo directo con Dios mediante la expresión de las propias experiencias, sentimientos, anhelos, preocupaciones y esperanzas. Por el contrario, recitar oraciones implica la repetición de oraciones previamente estructuradas que reflejan aspectos históricos, sociales y culturales asociados a una religión determinada. Las personas pueden practicar una u otra modalidad, o ambas, según sus creencias religiosas. Por lo tanto, los análisis en la literatura científica sobre los efectos de la oración en la vida de las personas pueden referirse indistintamente a orar, recitar oraciones o a ambas, dada la ambigüedad terminológica existente.

La asistencia a Misa es una práctica religiosa propia de la religión católica. Según el *Catecismo de la Iglesia Católica*, es el memorial en el que se perpetúa el sacrificio de la cruz y el banquete sagrado de la comunión en el Cuerpo y la Sangre del Señor (Juan Pablo II, 2003). La Misa es una ofrenda de alabanza, un recuerdo del sacrificio de Jesucristo en la cruz y una fuente de confianza y perdón, que da lugar a gracias abundantes y eficaces (Stickelbroeck, 2022). Para los creyentes, la participación en la Misa no solo es el cumplimiento de lo que han aprendido en la religión y la cultura, sino también un acto que refleja su amor por Dios.

Otra práctica religiosa del catolicismo es la Adoración Eucarística. La Sagrada Eucaristía se entiende como la representación real del sacrificio de Cristo en la cruz—una ofrenda en forma de acción de gracias y memoria (Stickelbroeck, 2022). También se considera la mayor manifestación del amor de Dios por la humanidad (Martínez Niño, 2011) y el signo sacramental de la presencia de Dios en la persona de Jesucristo. Por lo tanto, la adoración es un acto de fe y amor (Lofeudo, 2018) que enfatiza la presencia real de Jesús y se vincula con la historia de la vida sacramental católica (Dugan, 2018).

Según Castillo Ávila et al. (2018), la religiosidad es la estrategia más comúnmente empleada para hacer frente al estrés, que se expresa típicamente a través de prácticas como la oración o la asistencia a la Misa. En este sentido, Wnuk (2024b) observó el perdón como un fenómeno indirecto recurrente que vincula la oración, la asistencia a Misa y el estrés laboral. La participación regular en la Misa y la oración son prácticas asociadas con el comportamiento evangelizador (Weaver, 2018). Según Wnuk (2021), la oración, la asistencia a la Misa y el afrontamiento religioso positivo desempeñan un papel moderador en la fe, el sentido de la vida y la esperanza.

Las prácticas religiosas y espirituales están estrechamente relacionadas con el bienestar espiritual, el cual abarca tanto el bienestar religioso (la relación que establecen las personas con Dios) como el bienestar existencial (sentido de satisfacción con la vida o propósito en la vida) (Paloutzian & Ellison, 2021). El bienestar espiritual implica la búsqueda de la verdad y la comprensión del sentido de la vida a través de procesos internos que trascienden las normas sociales (Tunç & Ümmet, 2024), por lo que desempeña un papel importante en la salud individual y social (Sharif-Nia et al., 2023).

En estos contextos, la abundante evidencia científica subraya los beneficios del bienestar espiritual. Según Barati et al. (2023), el bienestar espiritual es un predictor de la felicidad y está relacionado con el estado de ánimo positivo, la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico; sin embargo, se asocia negativamente con la depresión y la ansiedad (Zarzycka et al., 2024), así como con el dolor psicológico (Yilmaz & Avci, 2025). El aumento del bienestar espiritual se asocia con una reducción de la percepción del dolor (Korkut et al., 2024) y una mayor adherencia a los tratamientos y regímenes de control (Atik et al., 2024), lo que subraya su importancia a nivel psicológico y físico.

La felicidad es un estado emocional atribuido a sentimientos de satisfacción, alegría, plenitud y bienestar (Aneja, 2022). Es un estado subjetivo relacionado con la satisfacción general de una persona con la vida y su nivel de bienestar (Spowart, 2023). También se refiere al afecto positivo, el bienestar, la alegría y la satisfacción con la vida, y suele asociarse con la búsqueda de sentido y propósito (Grabanski et al., 2023). Numerosos estudios han descubierto que las personas religiosas

---

muestran más felicidad y sentido de vida en comparación con los ateos (Gontijo et al., 2022) y que la espiritualidad es un predictor significativo de una mayor felicidad (Aucapuri Yucra, 2022).

La resiliencia es un rasgo psicológico que mejora la capacidad de una persona para adaptarse y afrontar los retos (Steel et al., 2024). Existen pruebas sólidas que respaldan la relación entre la resiliencia y la salud mental, especialmente en relación con variables psicológicas como el estrés, la ansiedad y la depresión (Asensio-Martínez et al., 2017). Además, la literatura destaca que los altos niveles de resiliencia aumentan la vitalidad subjetiva y la felicidad (Kaşıkçı & Peker, 2022). En pocas palabras, una mayor resiliencia fomenta estados afectivos más positivos, experiencias más plenas de religiosidad y experiencias espirituales más frecuentes con Dios (Oliveira et al., 2021). Por lo tanto, desarrollar actitudes espirituales y fomentar valores arraigados en principios trascendentales podría contribuir a formar personas con personalidades fuertes y resilientes, capaces de afrontar las adversidades de la vida, lo que en última instancia contribuiría a la creación de una mejor sociedad (Caccia & Elgier, 2020).

Un sólido cuerpo de literatura define el perdón como un concepto complejo y multifacético (Shah et al., 2024) que ha adquirido una importancia creciente en las últimas décadas (Molinero et al., 2023). Se percibe como un rasgo que conduce a la inclinación de las personas a perdonar las transgresiones interpersonales, en las cuales las emociones positivas sustituyen a las emociones negativas de falta de perdón—un proceso que puede desarrollarse a lo largo del tiempo y en diversos contextos (Berry et al., 2005). El perdón también puede entenderse como un estado—una respuesta única de perdón a un acto injusto (Washington-Nortey et al., 2023). Para algunos, el perdón significa dejar de lado los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos y buscar los positivos hacia la persona involucrada o el contexto de la transgresión (Tala & Valenzuela, 2020). Es una virtud que fomenta el crecimiento personal (Millán-Ghisleri & Ahedo-Ruiz, 2023) y refleja un proceso activo e intencional a través del cual un individuo manifiesta pensamientos positivos hacia la persona a la que perdona (Gunjan & Singh, 2023).

El perdón puede entenderse desde varias perspectivas, incluyendo el perdón divino, el perdón a uno mismo y el perdón social. También incluye el perdón interpersonal, que puede clasificarse a su vez en dos tipos: el perdón decisional (un compromiso deliberado de renunciar a la venganza y valorar a la persona que ha ofendido) y el perdón emocional (la sustitución intencional de las emociones negativas por otras positivas, como la empatía, la compasión y el amor hacia la otra persona) (Washington-Nortey et al., 2023).

Las investigaciones han demostrado que el perdón está asociado con mayores niveles de felicidad y bienestar general (Gunjan & Singh, 2023). Promueve mejoras en el bienestar psicológico, la empatía, la autoestima, el control de la ira y las relaciones sociales (Montero Díaz & Prieto-Ursúa, 2023). A nivel biológico, el perdón está relacionado con la regulación emocional, la empatía y un menor estrés fisiológico, así como con una mejor salud mental y física (Tala & Valenzuela, 2020). Además, se asocia con el amor, el bienestar, el perdón a uno mismo y el perdón divino (Shah et al., 2024). Las personas que practican el perdón muestran un mayor bienestar subjetivo y satisfacción con la vida, así como emociones más positivas (Gao et al., 2022).

Alarcón (2014) define la gratitud como una respuesta emocional positiva a gestos compasivos entendidos como beneficios otorgados por otra persona. Puede entenderse como un sentimiento duradero y complejo que implica valorar un beneficio recibido y satisfacer el impulso de agradecer al benefactor. Se considera un componente fundamental que es vital para el bienestar y el desarrollo humano; esta noción está respaldada por abundantes investigaciones que demuestran que la gratitud eleva la felicidad al amplificar los aspectos positivos de la vida (Watkins et al., 2023). En pocas palabras, denota una actitud de agradecimiento y reconocimiento de los factores que hacen que la vida y las conexiones humanas sean significativas y tengan un propósito (Fuentes, 2024).

---

Los estudios científicos ilustran una interacción dinámica entre la gratitud y la espiritualidad en relación con el bienestar (Fuertes, 2024) debido a las relaciones positivas entre la gratitud y las virtudes relacionales como el perdón, la humildad o el altruismo (Zuniga et al., 2023). La gratitud está asociada con una mejor salud mental, un alivio de los síntomas de ansiedad y depresión, y un estado de ánimo y emociones positivas (Diniz et al., 2023); los investigadores también han demostrado su capacidad para aumentar el bienestar general. Además, se correlaciona con bajos niveles de malestar psicológico, mejor salud física y relaciones interpersonales más sólidas (Rye et al., 2023). La gratitud refleja la tendencia de una persona a reconocer sus dones o beneficios y a experimentar sentimientos de agradecimiento, lo cual promueve el bienestar (Idicula et al., 2020).

Si bien numerosos estudios han explorado las prácticas religiosas y sus relaciones con diversos constructos, tales como el bienestar espiritual, la felicidad, la resiliencia, el perdón y la gratitud—que son áreas fundamentales en la psicología de la religión y la espiritualidad, y en la psicología positiva—sigue existiendo una notable brecha en la investigación con respecto a la influencia específica de las prácticas religiosas católicas, como la frecuencia de orar, la recitación de oraciones, la asistencia a Misa y la asistencia a la Adoración Eucarística, sobre el bienestar espiritual. Además, faltan estudios que analicen los impactos de estas prácticas religiosas en los constructos mencionados en los contextos de América Latina y el Caribe. Por lo tanto, el presente estudio pretende llenar estas lagunas de investigación y aportar evidencia que sirva como elementos para evaluar y fortalecer los fundamentos teóricos de las variables del estudio y su impacto en la salud mental.

## **Materiales y método**

### **Diseño**

Este estudio corresponde a un diseño explicativo con variables observables o un modelo de trayectoria (Ato García & Vallejo Seco, 2015).

### **Participantes**

El estudio utilizó una estrategia de muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que permite la inclusión de participantes accesibles y que dan su consentimiento, lo que facilita la recopilación de datos de manera económica y eficiente en términos de tiempo (Golzar et al., 2022; Otzen & Manterola, 2017). Además, esta estrategia es coherente con los objetivos de la investigación, dado que el estudio se centró en participantes de países de América Latina y el Caribe—una población directamente relacionada con el alcance y el propósito del estudio. Este enfoque facilitó la recopilación de información relevante y contextualizada. La muestra estuvo compuesta por 3013 personas (hombres: 22.8%, mujeres: 77.2%) de entre 18 y 75 años ( $M$  hombres = 47.16;  $DE$  hombres = 13.67;  $M$  mujeres = 52.40;  $DE$  mujeres = 12.22) provenientes de 19 países de América Latina y el Caribe (Tabla 1). En cuanto a la religión, el 87.70%, el 10.90%, el 0.90% y el 0.50% de los participantes se auto-identificaron como creyentes practicantes de alguna religión, creyentes no practicantes, agnósticos y ateos, respectivamente. Además, el 95% de los creyentes se describieron a sí mismos como católicos. La participación fue voluntaria y no se ofrecieron incentivos. Los criterios de inclusión fueron (a) ser originario de un país de América Latina o el Caribe y (b) tener 75 años o menos.

**Tabla 1.** Distribución de la muestra por país de origen

País	<i>f</i>	%
México	842	27.90
Colombia	600	19.90
Perú	491	16.30
Argentina	380	12.60
Venezuela	183	6.10
Ecuador	92	3.10
Guatemala	65	2.20
Chile	52	1.70
Costa Rica	51	1.70
Puerto Rico	48	1.60
El Salvador	44	1.50
Paraguay	32	1.06
Nicaragua	26	0.86
Panamá	26	0.86
Bolivia	21	0.70
Uruguay	17	0.56
Honduras	16	0.50
República Dominicana	16	0.50
Cuba	11	0.36
Total	3013	100

## Instrumentos

### Ficha de datos sociodemográficos

Se diseñó una ficha de datos sociodemográficos para recopilar información relacionada con variables como el sexo, la edad, el país de origen y la práctica religiosa. Además, la encuesta incluía cuatro preguntas sobre la frecuencia de las prácticas religiosas mencionadas anteriormente (es decir, orar, recitar oraciones, asistir a Misa y asistir a la Adoración Eucarística). Los ítems se respondieron en una escala ordinal del 1 = *en ocasiones especiales* a 5 = *diariamente*.

### Escala de Bienestar Espiritual (SWBS)

La Escala de Bienestar Espiritual (SWBS) fue creada en 1982 por Paloutzian y Ellison (Bufford et al., 2023) para medir el bienestar espiritual. Identifica a las personas con funcionamiento deteriorado y proporciona un índice de resultados para las intervenciones destinadas a promover el bienestar (Bufford et al., 2023). Consta de dos dimensiones, el bienestar religioso (ítems 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 y 19) y el bienestar existencial (ítems 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20). Los ítems se califican utilizando una escala Likert de 6 puntos que va desde 1 = *totalmente en desacuerdo* hasta 6= *totalmente de acuerdo*. La puntuación total se obtiene invirtiendo primero las puntuaciones de los ítems redactados negativamente (por ejemplo, «No obtengo fortaleza personal ni respaldo de mi Dios») y luego sumándolas a las puntuaciones de los ítems redactados positivamente (por ejemplo, «Tengo una relación personal significativa con Dios»). Varios estudios han confirmado que los

---

Ítems se agrupan según las dos dimensiones propuestas. La escala y sus dimensiones se correlacionan positivamente con el autoconcepto positivo, el sentido de propósito en la vida, la salud física y el ajuste emocional, y se correlacionan negativamente con la mala salud, el desajuste emocional y la falta de propósito en la vida (Bufford et al., 1991; Paloutzian & Ellison, 2021).

En este estudio, la SWBS demostró una fuerte confiabilidad de consistencia interna, con un coeficiente omega de .90(95% IC = .895, .905) para la puntuación total.

### **Escala de Disposición al Perdón (TFS)**

La Escala de Disposición al Perdón (TFS) fue desarrollada por Berry et al. (2005) para evaluar la predisposición de las personas a perdonar las transgresiones interpersonales. Consta de 10 ítems (por ejemplo, «Intento perdonar a los demás incluso aunque no se sientan culpables por lo que han hecho») que se puntúan utilizando una escala Likert de 5 puntos que va desde 1 = *totalmente en desacuerdo* hasta 5 = *totalmente de acuerdo*. Las puntuaciones máxima y mínima son 50 y 10, respectivamente; una puntuación alta indica una mayor disposición a perdonar. Los ítems 1, 3, 6, 7 y 8 están redactados de forma negativa y, por lo tanto, se puntúan de forma inversa, mientras que los ítems 2, 4, 5, 9 y 10 están redactados de forma positiva. En este estudio se utilizó la versión de la TFS adaptada por Los Arcos (2019). Los Arcos utilizó una muestra de participantes de entre 18 y 75 años y reportó que el análisis factorial exploratorio corroboró la estructura interna de la escala y arrojó un coeficiente alfa de Cronbach de .70, lo que respalda la validez y confiabilidad de la TFS.

El presente estudio alcanzó una adecuada confiabilidad de consistencia interna ( $\omega = .81$ , 95% IC [.80,.82]).

### **Escala de Gratitud (GS)**

Alarcón (2014) diseñó la Escala de Gratitud (GS) para evaluar la gratitud. La escala consta de 18 ítems (por ejemplo, «Nunca olvidaré lo que otros han hecho por mí») que miden tres dimensiones, la reciprocidad, la obligación moral y la cualidad sentimental. Los ítems se califican utilizando una escala Likert de 5 puntos que va desde 1 = *totalmente en desacuerdo* hasta 5 = *totalmente de acuerdo*; cuanto mayor es la puntuación, mayor es la reacción positiva hacia la gratitud. Utilizando una muestra de adultos de entre 18 y 60 años, Alarcón (2014) encontró evidencias de validez y confiabilidad, informando de una alta consistencia interna ( $\alpha = .90$ ) y validez basada en la estructura interna mediante análisis factorial.

En el presente estudio, se obtuvo un coeficiente de consistencia interna aceptable ( $\omega = .756$ , 95% IC [.744,.768]).

### **Escala Breve de Resiliencia (BRS)**

Wagnild (2009) desarrolló la Escala Breve de Resiliencia (BRS) para medir el grado de resiliencia de las personas. La escala consta de 14 ítems (por ejemplo, «La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles»). Los ítems se califican utilizando una escala Likert de 7 puntos que va desde 1 = *totalmente en desacuerdo* hasta 7 = *totalmente de acuerdo*. El presente estudio utilizó la versión adaptada de la escala desarrollada por Sánchez-Teruel y Robles-Bello (2015), quienes informaron sobre la estructura interna de la escala mediante un análisis factorial exploratorio (75.97% de varianza) y la confiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha = .79$ ).

El presente estudio obtuvo un buen coeficiente de consistencia interna ( $\omega = .90$ , 95% IC [.895,.906]).



---

## Escala de Felicidad Subjetiva (SHS)

La Escala de Felicidad Subjetiva (SHS) fue creada por Lyubomirsky y Lepper (1999). Se trata de una medida general de la felicidad subjetiva de naturaleza global o molar, que utiliza ítems en los que los individuos se autoevalúan o se comparan con otras personas de su entorno (Barraza, 2020). Consta de cuatro ítems que se puntúan utilizando una escala tipo Likert de 7 puntos. Las opciones de respuesta al primer ítem («En general, me considero») van desde 1 = *Una persona no muy feliz* hasta 7 = *Una persona muy feliz*. Las opciones de respuesta al segundo ítem, que compara la felicidad de la persona con la de los demás («Comparado con la mayoría de mis amigos(as)»), van desde 1 = *Menos feliz* hasta 7 = *Más feliz*. Las opciones de respuesta a los dos últimos ítems, que permiten a las personas describirse a sí mismas como felices/infelices, van desde 1 = *Para nada* hasta 7 = *Bastante* (Quezada et al., 2016). Las puntuaciones pueden oscilar entre 4 y 28; las puntuaciones altas reflejan altos niveles de felicidad (Karakasidou et al., 2016). El presente estudio utilizó la adaptación de la SHS realizada por Quezada et al. (2016), quienes confirmaron la validez y confiabilidad de la escala utilizando una muestra de participantes de entre 16 y 64 años. Los autores informaron de una confiabilidad adecuada ( $\alpha = .77$ ) y una validez basada en la estructura interna, al confirmar la estructura unidimensional demostrada en otras versiones administradas en diferentes países e idiomas, independientemente del sexo y la edad.

El presente estudio alcanzó una confiabilidad de  $\omega = .694$  (95% IC = .677, .712). Aunque este valor se considera bajo, los valores superiores a .65 son aceptables (Kline, 2013; Ventura-León & Caycho-Rodríguez, 2017).

## Procedimientos

El formulario, que incluía un consentimiento informado, una ficha de datos sociodemográficos y los protocolos de los cinco instrumentos, se administró en línea en español. No se proporcionaron incentivos. Para cumplir con el rigor exigido por la ciencia, el estudio (1) observó las directrices establecidas por American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education (2018) y (2) cumplió con los principios establecidos en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2024).

Dado que este estudio no implicó ninguna intervención y se llevó a cabo de forma anónima, no fue necesaria la revisión ética por parte de un comité de ética.

## Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó utilizando IBM SPSS versión 26 y RStudio, empleando el paquete *Lavaan* (Rosseel et al., 2018). El estudio llevó a cabo un análisis exploratorio preliminar de los datos para identificar datos faltantes y valores atípicos. El diseño de este estudio y su análisis no se registraron previamente.

El análisis descriptivo incluyó el cálculo de la media ( $M$ ), la desviación estándar ( $DE$ ), las puntuaciones mínima (Mín) y máxima (Máx), el coeficiente de asimetría ( $g_1$ ) y curtosis ( $g_2$ ). Para el análisis preliminar de las relaciones bivariadas entre las variables, se utilizó la matriz de correlación de Pearson. La interpretación siguió las directrices de Cohen (1992): los valores iguales o inferiores a .10 indican un efecto nulo, los valores entre .10 y .30 indican un efecto pequeño, los

---

valores superiores a .30 y hasta .50 indican un efecto medio, y los valores superiores a .50 indican un efecto grande.

El estudio empleó el modelo de ecuaciones estructurales (SEM) para desarrollar un modelo explicativo utilizando la máxima verosimilitud con errores estándar robustos (MLR), dada su idoneidad para datos observados continuos, como las puntuaciones de las escalas. Este enfoque también permite una estimación más precisa de los errores estándar (Bentler & Liang, 2003).

El estudio evaluó y cumplió los supuestos necesarios para el SEM, tal y como se describe a continuación:

- La normalidad multivariante se evaluó utilizando el coeficiente de Mardia. Se obtuvieron los siguientes valores para la asimetría y la curtosis: primer modelo: 22.36 ( $p < 0.001$ ) y 117.35 ( $p < 0.001$ ), respectivamente; segundo modelo: 13.95 ( $p < 0.001$ ) y 76.56 ( $p < 0.001$ ), respectivamente. Según Rodríguez Ayán y Ruiz Díaz (2008), los valores de curtosis superiores a 70 indican una desviación de la normalidad. Sin embargo, el estudio utilizó el método de estimación robusta (MLR), reconocido por su capacidad para mitigar los efectos de desviaciones leves o moderadas de la normalidad en la distribución de los datos (Li, 2016).
- La multicolinealidad se evaluó utilizando el factor de inflación de la varianza (VIF) para ambos modelos. Los valores oscilaron entre 1 y 1.72, lo que indica la ausencia de multicolinealidad significativa (los valores superiores a 5 se consideran problemáticos; Marcoulides & Raykov, 2018). El estudio no empleó la prueba de Sobel, ya que esta es adecuada para modelos de mediación y los modelos examinados en el presente estudio no corresponden a esta categoría.
- La muestra estuvo compuesta por 3013 participantes, lo que supera las recomendaciones sobre el tamaño mínimo requerido para el SEM, lo que garantiza una estimación estable de los parámetros y una potencia estadística adecuada (Kline, 2016). Sin embargo, aunque los análisis son estadísticamente robustos, los resultados deben interpretarse con cautela, ya que el estudio reconoce las limitaciones inherentes a este tipo de muestreo.
- El ajuste del modelo estructural se evaluó utilizando la razón chi-cuadrado entre grados de libertad ( $\chi^2/df$ ) con valores esperados inferiores a 3, el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) y la raíz cuadrática media residual estandarizada (SRMR). En ambos casos, se consideraron aceptables los valores inferiores a .08 (Bentler & Bonnett, 1980). También se reportaron el índice de ajuste comparativo (CFI) de Jöreskog y Sörbom (1986) y el índice de Tucker-Lewis (TLI; Kline, 2016), y se consideraron aceptables los valores superiores a .95 (Bentler, 1992; Hair et al., 1999/2010).

## Resultados

### Análisis descriptivo

La Tabla 2 presenta las medidas descriptivas utilizadas para la visualización de las tendencias de todas las variables. Las medias tendieron hacia las puntuaciones máximas, lo que también se corrobora con los coeficientes negativos de asimetría obtenidos en todos los casos. Los valores de curtosis obtenidos indican un predominio hacia la leptocurtosis (los valores se concentran más alrededor de los valores medios). Esta tendencia hacia la homogeneidad de los datos se ve respaldada además por los coeficientes de variación, que oscilan entre el 9.95% (gratitud) y el 20.71% (felicidad).

**Tabla 2** Medidas descriptivas de las variables

Variab	Mín	Máx	M	DE	CV	g <sub>1</sub>	g <sub>2</sub>
Bienestar espiritual (BE)	20	120	106.20	13.48	12.69%	−1.46	2.39
Perdón (DP)	10	50	39.89	6.43	16.12%	−0.55	0.23
Gratitud (EG)	18	90	81.35	8.09	9.95%	−2.06	8.78
Resiliencia (RE)	14	98	78.44	12.52	15.96%	−0.92	1.88
Felicidad (FS)	4	28	21.73	4.50	20.71%	−0.71	0.58

*Min.* = puntuación mínima; *Máx.* = puntuación máxima; *M* = media; *DE* = desviación estándar; *CV* = coeficiente de variación; *g*<sub>1</sub> = asimetría; *g*<sub>2</sub> = kurtosis.

### Análisis correlacional

La Tabla 3 presenta las correlaciones de Pearson entre las variables del estudio. Los resultados indican que, en general, el bienestar espiritual se asocia de manera positiva y significativa con las demás variables, con una magnitud moderada ( $r = .30-.49$ ) para la gratitud, la resiliencia y el perdón, y una magnitud fuerte ( $r > .50$ ) para la felicidad.

### Modelo de ecuaciones estructurales (SEM)

El modelo se estimó utilizando el método MLR para determinar los efectos de la oración, la recitación de oraciones, la asistencia a Misa y la asistencia a la Adoración Eucarística sobre el bienestar espiritual, así como el efecto del bienestar espiritual sobre la felicidad, el perdón, la gratitud y la resiliencia. En el modelo final, se obtuvieron los siguientes índices de ajuste: GFI = 0.970, CFI = .945, TLI = .896, RMSEA = .081[IC90% : .072 – .089], SRMR = .039. Todos los valores se encontraban dentro de los rangos considerados aceptables para un buen ajuste del modelo.

Aunque el valor RMSEA obtenido (.081) superó ligeramente el límite estrictamente recomendado (<.08), se trataba de un ajuste marginalmente aceptable según Lee et al. (2012), quienes sugieren que los valores entre .081 y .099 indican un ajuste marginal, mientras que solo los valores  $\geq .10$  son indicativos de un mal ajuste.

El análisis del intervalo de confianza del RMSEA indica que su límite superior no excede .10, mientras que su límite inferior sugiere un ajuste potencial inferior a .08. Esto es particularmente relevante dado que el RMSEA es sensible al tamaño de la muestra y a la complejidad del modelo.

La evaluación del ajuste del modelo SEM debe tener en cuenta múltiples índices que proporcionan información complementaria: el GFI refleja la bondad del ajuste global, el RMSEA mide el error aproximado del modelo, y los índices CFI y TLI evalúan la mejora con respecto al

**Tabla 3.** Matriz de correlación entre las variables del estudio

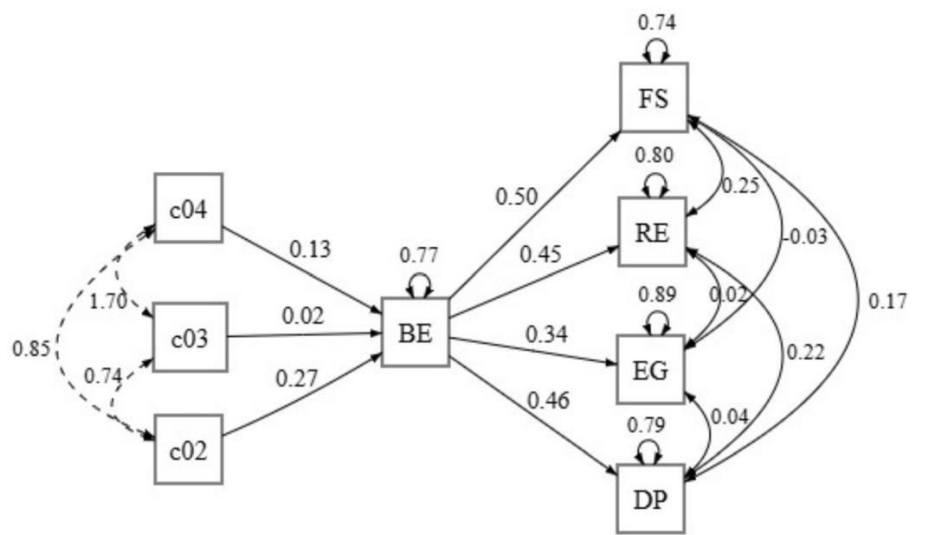
Variable	1	2	3	4	5
1. BE	–				
2. DP	.46**	–			
3. EG	.34**	.19**	–		
4. RE	.45**	.42**	.17**	–	
5. FS	.51**	.40**	.14**	.48**	–

*BE* = bienestar espiritual; *DP* = perdón; *EG* = gratitud; *RE* = resiliencia; *FS* = felicidad. \*\*  $p < .01$

modelo nulo. En este caso, todos los índices reportados se encontraron dentro de rangos aceptables, lo que respalda la robustez del modelo.

En cuanto a los efectos de las variables del modelo, la Figura 1 indica que las altas frecuencias de la oración ( $\beta = .27, p < .001$ ), la asistencia a Misa ( $\beta = .13, p < .001$ ) y la asistencia a la Adoración Eucarística ( $\beta = .02, p = .013$ ) ejercen efectos directos sobre el bienestar espiritual. La frecuencia de recitación de oraciones se excluyó del modelo, ya que la revisión de los índices de modificación reveló que su exclusión reducía sustancialmente el error del modelo. El bienestar espiritual ejerce efectos directos sobre la felicidad ( $\beta = .50, p < .001$ ), el perdón ( $\beta = .46, p < .001$ ), la resiliencia ( $\beta = .45, p < .001$ ) y la gratitud ( $\beta = .34, p < .001$ ). Por último, el estudio encontró covarianzas significativas con magnitudes más elevadas para las interacciones entre el perdón y la resiliencia, el perdón y la felicidad, y la resiliencia y la felicidad.

**Figura 1.** Path Model de la relación entre las prácticas religiosas, el bienestar espiritual, el perdón, la gratitud, la resiliencia y la felicidad



Nota. c02 = frecuencia de oración; c03 = frecuencia de asistencia a la Adoración Eucarística; c04 = frecuencia de asistencia a Misa; BE = bienestar espiritual; DP = perdón; EG = gratitud; RE = resiliencia; FS = felicidad.

Para corroborar los hallazgos previos sobre la influencia de la frecuencia de la recitación de oraciones en el bienestar espiritual, la felicidad, la resiliencia, el perdón y la gratitud, se consideró apropiado desarrollar un modelo en el que la recitación de oraciones sirviera como variable predictora.

En este modelo, en el que la frecuencia de la recitación de oraciones predice el perdón, la gratitud, la resiliencia, la felicidad y el bienestar espiritual, se obtuvieron los siguientes índices de ajuste: GFI = 0.999, CFI = .999, TLI = .999, RMSEA = .000[95% IC : .000 – .000], SRMR = .000. Todos los índices muestran valores adecuados.

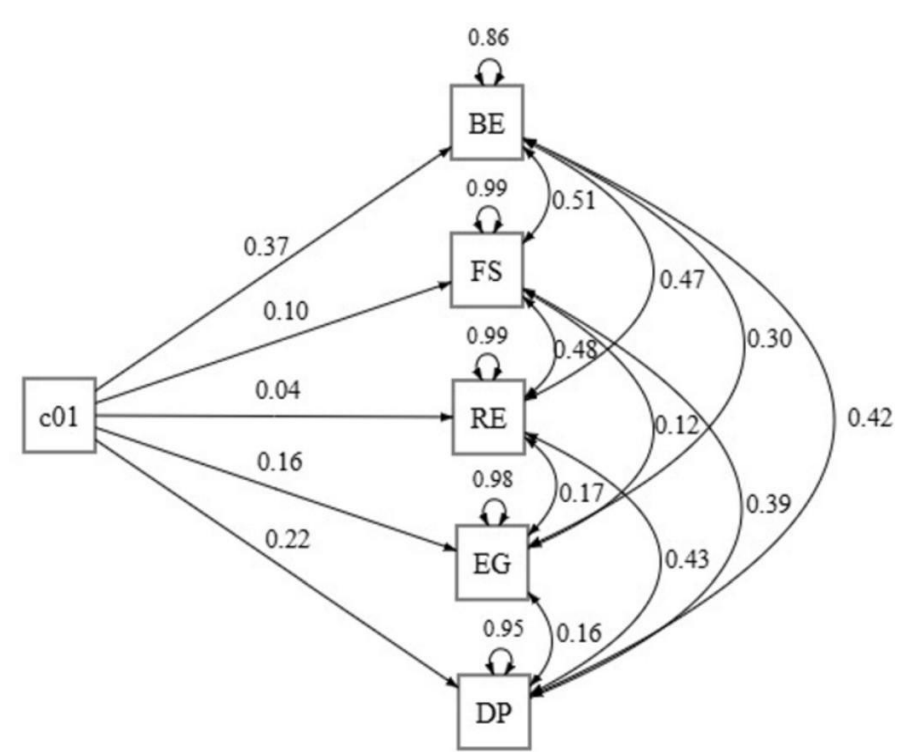
La Tabla 4 y la Figura 2 muestran las relaciones predictivas; la recitación de oraciones ejerció el mayor impacto en el bienestar espiritual, explicando el 13.7% de su varianza ( $\beta = 0.37, p < .001$ ). También mostró efectos significativos en el perdón ( $R^2= 4.7\%, \beta = 0.22, p < .001$ ) y gratitud ( $R^2= 2.5\%, \beta = 0.16, p < .001$ ). Por el contrario, la influencia de la recitación de oraciones en la felicidad fue baja ( $R^2 = 0.9\%, \beta = 0.10, p < .001$ ), y este efecto fue prácticamente nulo para la resiliencia ( $R^2= 0.1\%, \beta = 0.04, p = 0.041$ ).

**Tabla 4** Capacidad predictiva de Recitación de oraciones

Dependent	Predictor	R <sup>2</sup>	$\beta$	p
DP	c01	4.7%	0.22	< .001
EG	c01	2.5%	0.16	< .001
RE	c01	0.1%	0.04	0.041
FS	c01	0.9%	0.10	< .001
BE	c01	13.7%	0.37	< .001

R<sup>2</sup> = porcentaje de varianza explicada;  $\beta$  = beta; p = significación estadística; DP = perdón; EG = gratitud; RE = resiliencia; FS = felicidad; BE = bienestar espiritual; c01 = frecuencia de recitación de oraciones.

**Figura 2.** Path Model de la capacidad predictiva de la recitación de oraciones



Nota. c01 = frecuencia de recitación de oraciones; BE = bienestar espiritual; FS = felicidad; RE = resiliencia; EG = gratitud; DP = perdón.

---

## Discusión

Esta investigación es importante porque los resultados confirman que las prácticas religiosas católicas—la frecuencia de las oraciones, la asistencia a la Misa y la asistencia a la Adoración Eucarística—ejercen efectos directos sobre el bienestar espiritual, lo que, a su vez, repercute directamente en la felicidad, el perdón, la resiliencia y la gratitud. Estos hallazgos ofrecen valiosas oportunidades para abordar diversos postulados teóricos y orientar posibles intervenciones.

El análisis se enmarca en la teología cristiana-católica; por lo tanto, las reflexiones aquí presentadas corresponden específicamente a la religión católica y no pretenden generalizarse a otras religiones o contextos ecuménicos.

El primer modelo estimó la influencia de las cuatro prácticas religiosas católicas sobre el bienestar espiritual y su efecto posterior en la felicidad, el perdón, la gratitud y la resiliencia. La recitación de oraciones se excluyó de este modelo, ya que no contribuía al ajuste global del mismo. El análisis de los índices de modificación indicó que su inclusión generaba covarianzas de error que afectaban a los índices de ajuste del modelo. Esta exclusión está metodológicamente respaldada por una etapa conocida como re-especificación, en la que se verifican criterios como el análisis de residuos o el índice de modificación para identificar mejoras sustanciales en los índices de ajuste (Medrano & Muñoz- Navarro, 2017). Estos autores enfatizan que las decisiones que surgen de tales análisis deben ser consistentes con los fundamentos teóricos del modelo. Por lo tanto, dado que la revisión de la literatura indica que la recitación de oraciones se utiliza a menudo de manera intercambiable con orar (por ejemplo, Katz et al., 2020), tuvo que ser excluida. Sin embargo, se necesita más investigación al respecto.

Dado este escenario, se consideró necesario un segundo modelo para analizar la recitación de oraciones como único predictor (Tabla 4 y Figura 2). El estudio reveló que la recitación de oraciones ejerce efectos directos y significativos sobre las cinco variables analizadas, aunque las magnitudes variaron en cada caso. Específicamente, se halló que la frecuencia de la recitación de oraciones desempeña un papel predictivo y ejerce un impacto sustancial sobre el bienestar espiritual y, en menor medida, sobre el perdón y la gratitud. Sin embargo, su impacto sobre la resiliencia y la felicidad se mantuvo limitado en magnitud, aunque ambos efectos resultaron estadísticamente significativos. Al centrarse únicamente en la influencia de la recitación de oraciones sobre las demás variables, este modelo permitió detectar efectos que podrían haber pasado desapercibidos en el primer modelo debido a su interacción con otras prácticas religiosas, en particular, orar.

El primer modelo estimó la influencia de varias variables (frecuencia de la oración, de asistencia a la Misa y de asistencia a la Adoración Eucarística) sobre otra variable (bienestar espiritual) y su posterior impacto en cuatro variables psicológicas (perdón, gratitud, resiliencia y felicidad). Por su parte, el segundo modelo se centró únicamente en una variable predictora (recitación de oraciones) y su influencia sobre el bienestar espiritual, la felicidad, la resiliencia, la gratitud y el perdón. El análisis de ambos modelos no revela ninguna contradicción; al contrario, pone de manifiesto la complejidad de las variables estudiadas y la importancia de realizar análisis estadísticos diferenciados que permitan una visión complementaria de la realidad examinada.

Evidentemente, la oración influye directamente en el bienestar espiritual, ya que facilita encuentros profundos con Dios, con uno mismo y con el entorno. Lekhak et al. (2023) encontraron que la oración es vital para optimizar las emociones positivas y el bienestar, y que las personas que oran muestran un mayor sentimiento de ser amadas y menos síntomas depresivos. England y Klaassen (2022) realizaron una contribución similar, destacando que la oración es un recurso importante para la vida humana, ya que sirve como medio para establecer una comunicación significativa e intencional con Dios, lo que hace que la persona se sienta amada y protegida a pesar

---

del estrés y el sufrimiento que forman parte de la vida. En la medida en que facilita la resolución de problemas prácticos de la vida (Schille-Hudson et al., 2024), la oración funciona como un recurso de afrontamiento que orienta las decisiones y elecciones (Del Castillo et al., 2023).

Aunque la literatura científica suele integrar la oración y la recitación de oraciones en una sola categoría denominada «oración», el presente estudio examinó estas prácticas de forma individual. Orar se entiende como conversar con Dios sobre las alegrías, las preocupaciones y los proyectos personales, entre otros aspectos, mientras que la recitación de oraciones denota la repetición de textos estructurados—como Rosarios, letanías y liturgia de las horas—que ejemplifican las prácticas devocionales características del catolicismo. Los resultados señalaron diferencias notables: mientras que orar influye directamente en el bienestar espiritual y en la felicidad, el perdón, la resiliencia y la gratitud; la recitación de oraciones es un predictor significativo del bienestar espiritual y, en menor medida, del perdón y la gratitud. Sin embargo, aún falta evidencia sólida sobre el impacto de la recitación de oraciones en la resiliencia y en la felicidad.

Los procesos de socialización podrían explicar estas diferencias, ya que es posible que hoy en día las personas oren más y reciten menos oraciones estructuradas. Los patrones de frecuencia, que, según diversos estudios, desempeñan un papel clave en la percepción de los efectos positivos de las prácticas religiosas en la vida humana, podrían servir como otra explicación para estas diferencias.

Por ejemplo, Wnuk (2021) encontró una relación significativa entre la fe y la búsqueda de sentido en la vida solo entre las personas que oran con más frecuencia. Teut et al. (2025) estudiaron la importancia de la frecuencia de la recitación de oraciones y confirmaron que las personas que rezan el Rosario a diario o varias veces a la semana muestran altos niveles de religiosidad/espiritualidad, confianza en Dios, sentido espiritual y, en general, bienestar. Los autores también señalaron que cuando las personas tienen experiencias positivas (físicas, emocionales, cognitivas y espirituales) durante el rezo del Rosario, existe una mayor probabilidad de que la confianza transpersonal, la relación con Dios y la construcción de un significado religioso/espiritual se asocien positivamente con el bienestar general. Para confirmar el papel de la recitación de oraciones en las variables estudiadas es necesario seguir investigando.

El presente estudio demostró que la frecuencia de asistencia a la Misa ejerce una influencia directa sobre el bienestar espiritual. Esto puede deberse a que la Misa ofrece un encuentro directo con el sacrificio redentor de Jesucristo, que es fuente de confianza y perdón (Stickelbroeck, 2022). Esta experiencia se asocia con un comportamiento evangelizador (Weaver, 2018), que a su vez contribuye a una vida más plena y significativa para los creyentes.

Como señala Wnuk (2021), los estudios científicos sostienen que identificarse como creyente sin practicar activamente una religión puede no brindar suficiente apoyo en la búsqueda de sentido en la vida, mayor esperanza o capacidad de perdonar. En este sentido, varios estudios ilustran que la frecuencia de asistencia a la Misa desempeña un papel crucial para comprender sus beneficios. Wnuk (2021) también encontró que la fe contribuye al sentido de la vida en las personas que asisten a la Misa con mayor frecuencia.

La asistencia a la Adoración Eucarística también ejerce una influencia directa sobre el bienestar espiritual. Kevern (2023) subraya que la Adoración Eucarística es una práctica piadosa—un recordatorio del don de Cristo que ofrece abundantes beneficios. Dado que es un espacio en el que los creyentes se encuentran con Dios y expresan sus experiencias, sentimientos, sufrimientos, esperanzas, gratitud y súplicas, este encuentro se convierte en una fuente de amor, apoyo, paz, ayuda y compañía en la vida cotidiana. A su vez, estos elementos ejercen un impacto en el bienestar religioso y existencial, que son dimensiones claves del bienestar espiritual.

En resumen, el presente estudio demuestra que las cuatro prácticas religiosas católicas—la frecuencia de la oración, la recitación de oraciones, la asistencia a la Misa y la asistencia a la Adoración Eucarística—ejercen una influencia significativa en el bienestar espiritual. Estas prácticas

---

permiten a las personas establecer una relación positiva con Dios, consigo mismas y con los demás, y dar un mayor sentido y significado a sus vidas, lo que conduce a sentimientos más positivos, menos estrés, más paz y una mayor sensación de plenitud. En consecuencia, se puede inferir que, para las personas que se identifican como católicas, practicar su fe es importante.

Aunque este tema requiere una investigación más profunda, otras prácticas religiosas también parecen ejercer una influencia significativa en la vida de los creyentes. Por ejemplo, Berthold y Ruch (2014) encontraron que las personas con afiliación religiosa que además practicaban su religión manifestaban altos niveles de satisfacción con la vida, un sentido más fuerte de la misma y mayores expresiones de bondad, amor, gratitud, esperanza, perdón y espiritualidad en comparación con aquellas que no practicaban su religión y con las personas no religiosas.

Estudios previos aportan evidencia de que el bienestar espiritual ejerce efectos directos sobre la felicidad, ya que las personas experimentan una mayor felicidad cuando desarrollan una relación positiva con Dios, consigo mismas y con los demás. Si bien esta noción puede ser cierta, la felicidad depende en gran medida de la cultura y está asociada con diversas variables psicológicas y sociales que pueden no ser compartidas universalmente (Grabanski et al., 2023). También existe evidencia de que el bienestar espiritual promueve la felicidad. Saldías-Ortega y Moyano-Díaz (2023), encontraron que la religiosidad, la espiritualidad y la felicidad están correlacionadas de forma positiva y significativa, lo que respalda este hallazgo; además, señalan que la unión de espiritualidad y religiosidad explica la felicidad de forma más eficaz que la consideración individual de cada factor. Gontijo et al. (2022) hallaron que las personas religiosas reportan niveles más altos de felicidad y un mayor sentido de la vida en comparación con aquellas que se identifican como ateas. Basándose en datos recopilados en 52 países, Lok Sang (2024) subrayó que las personas altamente espirituales son más felices y que las personas religiosas tienden a ser más felices, principalmente porque suelen ser más espirituales, y también destacó que la esencia de la espiritualidad y una fuente importante de significado radican en el amor, la comprensión, la fortaleza y el compromiso, y que la asistencia a los servicios religiosos promueve la felicidad.

La espiritualidad está significativamente relacionada con la felicidad y el perdón (Aneja, 2022). La literatura ha demostrado que el bienestar espiritual media la relación entre la salud psicológica general y el amor por la vida (Tunç & Ümmet, 2024). Cuanto mayor es la conexión con la espiritualidad, mayores son los niveles de bienestar en la calidad de vida, como la satisfacción personal, un sentido más profundo de propósito y relaciones interpersonales más saludables (Cieza Tello et al., 2024).

El presente estudio también encontró evidencia de los efectos directos del bienestar espiritual sobre la resiliencia. Este efecto puede explicarse por el hecho de que tener una conexión con Dios, así como sentir el amor de Dios, ejerce un impacto en el amor que las personas sienten por sí mismas y por los demás, dándoles un mayor sentido de propósito en la vida. En tiempos de crisis, la experiencia personal de sentir el amor de Dios constituye una fuente importante de apoyo para enfrentar los desafíos y sobrellevar el dolor (es decir, cuanto más fuerte es el bienestar espiritual, mayor es la resiliencia). En esta línea, Kushwaha et al. (2022) señalan que la felicidad y la resiliencia son importantes para mantener la salud social, emocional, física y mental. Del mismo modo, Oliveira et al. (2021) encontraron que cuanto mayor es el nivel de resiliencia, más positivo es el estado afectivo y mayor es la frecuencia de experiencias espirituales y cercanía con Dios.

Estudios previos mencionan que el bienestar espiritual influye en el perdón, lo cual es una noción comprensible, ya que las personas experimentan mayores sentimientos de bienestar y paz cuando perdonan o son perdonadas. Basándose en una revisión de varios estudios, Tala y Valenzuela (2020) propusieron que el perdón aumenta el bienestar y la satisfacción con la vida, así como la compasión y la gratitud, lo que, a su vez, facilita el establecimiento de relaciones saludables. La creencia en Dios y la religión facilitan el perdón (Shah et al., 2024). De hecho, si se fomenta el perdón a uno mismo y el perdón divino, las personas pueden volverse más resilientes (Skalski-Bednarz et al., 2024).



---

Considerado una virtud, el perdón se asocia con la esperanza que percibe una persona cuando se enfrenta a la posibilidad de reparar una relación, lo que ejerce un impacto directo en la calidad de dicha relación (Washington-Nortey et al., 2023). El perdón tiene un carácter restaurador y contribuye a la regeneración del individuo, fomentando el desarrollo personal y el establecimiento de mejores relaciones (Millán-Ghisleri & Ahedo-Ruiz, 2023), lo que en última instancia conduce a niveles elevados de bienestar personal y social.

Los investigadores han demostrado la influencia del bienestar espiritual en la gratitud, ya que las relaciones de las personas con Dios, con los demás y consigo mismas—junto con la presencia de un sentido y un propósito en la vida—aumentan su conciencia de los aspectos positivos, lo que fomenta una disposición agradecida independientemente de la experiencia personal. En este sentido, Fuertes (2024) sostiene que la gratitud interactúa con la espiritualidad para promover el bienestar. La gratitud mejora el bienestar mental, físico, espiritual y social al fomentar un sentido de empatía y comprensión hacia otras personas, promoviendo conexiones más profundas y una mejor comunicación, además de aumentar la conciencia de sí mismo y del entorno.

Estudios previos demuestran sistemáticamente que las personas religiosas/espirituales tienden a ser más agradecidas y que la gratitud hacia Dios parece ser esencial para el bienestar espiritual (Watkins et al., 2023). Del mismo modo, se ha encontrado que la gratitud hacia Dios predice el perdón y la humildad relacional entre las personas religiosas/espirituales (Zuniga et al., 2023), mientras que la gratitud y el perdón están fuertemente asociados con el bienestar espiritual (Ajmal et al., 2018).

Los hallazgos actuales demuestran la conexión entre la psicología de la religión y la espiritualidad al abordar los constructos examinados en los estudios de psicología positiva. Esta relación se basa en dos ejes principales. El primero es el fundamento teórico: los estudios de psicología positiva examinan las emociones positivas, las virtudes y las fortalezas personales (Rojas Sánchez & Rodríguez Estévez, 2022), entre las cuales se incluyen la espiritualidad y la religiosidad como fortalezas personales (Urchaga-Litago et al., 2019). Dado que la religiosidad y la espiritualidad están estrechamente relacionadas con la salud y el bienestar, existe una superposición significativa entre la psicología de la religión/espiritualidad y la psicología positiva (Davis et al., 2023). Además, ambas disciplinas comparten fundamentos filosóficos comunes, como el positivismo y el naturalismo, así como áreas de interés y supuestos que contribuyen a su trabajo (Nelson & Canty, 2023).

El segundo eje es la evidencia empírica, respaldada por un sólido conjunto de investigaciones que demuestran de manera inequívoca la fuerte relación entre los constructos examinados en la psicología de la religión y la espiritualidad y los explorados en la psicología positiva (Aneja, 2022; Aucapuri Yucra, 2022; Barati et al., 2023; Lekhak et al., 2023; Lok Sang, 2024; Saldías-Ortega & Moyano-Díaz, 2023; Teut et al., 2025; Washington-Nortey et al., 2023). En este sentido, el presente estudio aporta hallazgos empíricos que confirman aún más la estrecha relación entre estas dos disciplinas psicológicas.

En el presente estudio, varios coeficientes de correlación fueron bajos (solo 3 de 10 coeficientes), lo cual es común cuando se abordan variables psicológicas. Dada su alta complejidad y naturaleza multifactorial, estas variables ocasionalmente producen asociaciones débiles. No obstante, estas asociaciones pueden proporcionar información valiosa para la teoría y la práctica. Aunque reflejan tamaños de efecto pequeños, como señalan Frías Navarro et al. (2020), los valores estimados de los tamaños de efecto deben interpretarse dentro del marco de un estudio y un área de investigación específicos, ya que un tamaño de efecto pequeño puede tener una relevancia práctica significativa en un contexto determinado. Por lo tanto, no deben pasarse por alto los coeficientes de correlación bajos, ya que pueden revelar patrones consistentes que contribuyen al conocimiento en psicología positiva y señalan vías para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas.

---

Estos hallazgos justifican una investigación más profunda para comprender mejor la influencia de las prácticas religiosas analizadas. Por ejemplo, sería valioso determinar sus relaciones con el afrontamiento religioso, el cual cumple múltiples funciones, incluyendo la búsqueda de sentido, la intimidad con los demás, la identidad, el control, la reducción de la ansiedad, la transformación, así como la búsqueda de lo sagrado o la espiritualidad en sí misma (Pargament et al., 2011). Basándose en los hallazgos obtenidos, el presente estudio sugiere que las prácticas religiosas pueden estar asociadas con el afrontamiento religioso positivo. Según diversos autores, esta forma de afrontamiento muestra una asociación más fuerte con los indicadores de funcionamiento positivo (Voytenko et al., 2023). De hecho, está asociada con el bienestar espiritual (Kılınç İşleyen et al., 2025), influye significativamente en la felicidad subjetiva (Yuspendi & Satyawan, 2024) y está relacionada con una mayor resiliencia (Cohen et al., 2025), entre otros resultados.

Sin embargo, se necesitan más investigaciones para confirmar el papel del afrontamiento positivo y negativo en el abordaje de situaciones críticas de la vida, dado que el afrontamiento religioso puede ser útil o perjudicial dependiendo de cómo se utilicen las estrategias. Según Pargament et al. (2011), la investigación en este ámbito puede aportar conocimientos fundamentales sobre la religión y su relación con la salud y el bienestar. La incorporación de esta perspectiva en futuros estudios podría reflejar adecuadamente la complejidad intrínseca de las variables religiosas y su relación con el afrontamiento religioso.

Es importante tener en cuenta las diferencias de sexo en el presente estudio, dado que la muestra está compuesta predominantemente por mujeres. En este sentido, diversos estudios de la comunidad científica han documentado altos niveles de participación femenina en actividades religiosas. Moon et al. (2022) señalan que las diferencias de sexo en la religiosidad son comunes y robustas en todas las culturas, encontrándose que las mujeres son más religiosas que los hombres en la mayoría de los países. De manera similar, el *Religious Landscape Study 2023-24* (Pew Research Center, 2025) reportó que, en Estados Unidos, las mujeres siguen siendo más religiosas que los hombres según diversos indicadores. Esta tendencia es similar en América Latina y el Caribe; las mujeres muestran más prácticas religiosas, lo que puede explicar la mayor proporción de participantes mujeres en este estudio.

Las teorías de la «naturaleza» (centradas en las diferencias físicas, biológicas o genéticas) y de la «crianza» (centradas en los factores sociales) pueden explicar los principales mecanismos que subyacen a la brecha religiosa entre los sexos. Sin embargo, es probable que esta brecha se deba a una compleja combinación de múltiples factores (Pew Research Center, 2016). Cabe destacar que, en las últimas generaciones, esta diferencia ha ido disminuyendo (Springtide Research Institute, 2025).

Este estudio es relevante por varias razones. En primer lugar, corrobora varios postulados teóricos de la literatura científica sobre la conexión entre las prácticas religiosas católicas y variables psicológicas como el bienestar espiritual, la felicidad, la resiliencia, el perdón y la gratitud.

En segundo lugar, los hallazgos pueden ser beneficiosos para los profesionales de diversos campos. Los sacerdotes, capellanes, líderes religiosos y personas religiosas pueden utilizar los resultados como referencia para diseñar y promover intervenciones específicas a través de talleres, conferencias, retiros y encuentros psicoespirituales que fomenten comportamientos religiosos específicos, como la gratitud espiritual, la oración activa y contemplativa y la sanación espiritual personal e intrafamiliar, entre otros. Estos comportamientos permiten a las personas alcanzar altos niveles de bienestar espiritual y, a su vez, mejorar su bienestar general. Los profesionales de la salud pueden utilizar los datos para reforzar la importancia de abordar la espiritualidad y la religiosidad de las personas como un elemento que puede mejorar el bienestar espiritual y favorecer el tratamiento de diversas enfermedades físicas y psicológicas (Duche-Pérez et al., 2023; Vagnini et al., 2024; Zarzycka et al., 2024). Para los educadores, los resultados destacan la importancia de fomentar el bienestar espiritual como componente clave en la promoción de la salud psicológica, favoreciendo así un mayor bienestar en los entornos académicos (Khamida et al., 2023; Leung & Pong, 2021). Para

---

los administradores, directivos y psicólogos organizacionales, los resultados pueden ser útiles para enfatizar los aspectos religiosos y espirituales de los trabajadores debido a su potencial influencia en el compromiso, la empatía y el rendimiento (Heidari et al., 2022; Khoshab et al., 2023).

A partir de estos hallazgos, es evidente la necesidad de seguir investigando el papel de las prácticas religiosas católicas, dado que son factores protectores que fomentan el desarrollo personal, un mayor sentido de propósito y plenitud, todo lo cual impacta positivamente en las personas y su entorno. Si bien es necesario seguir investigando, los hallazgos actuales son prometedores y abren el camino a nuevas revisiones teóricas y empíricas de otras denominaciones religiosas.

## Limitaciones

El presente estudio presenta varias limitaciones. En primer lugar, se llevó a cabo principalmente en una población con una gran mayoría de personas católicas; por lo tanto, se desconocen las relaciones entre las variables observadas en personas de otras denominaciones religiosas y los resultados no pueden generalizarse. Se necesitan más estudios para confirmar estos resultados e investigar las relaciones entre las variables en otros grupos religiosos cristianos y no cristianos. En segundo lugar, los cuestionarios se completaron en línea, lo que implica ciertas desventajas, como una baja tasa de respuesta y la necesidad de que los participantes tengan acceso a dispositivos electrónicos con conexión a Internet (Cisneros-Caicedo et al., 2022). En tercer lugar, los participantes fueron seleccionados mediante muestreo no probabilístico, por lo que los resultados no pueden generalizarse a toda la población. En cuarto lugar, dado que los datos se basaron en autoinformes, las respuestas reales pueden haber estado influenciadas por el sesgo de deseabilidad social (Del Valle & Zamora, 2021), a pesar de las garantías del anonimato.

En quinto lugar, la muestra no fue homogénea en términos de sexo, ya que la mayoría de los participantes eran mujeres, lo que puede conducir a hallazgos que no necesariamente se apliquen a los hombres. Esta limitación refleja la noción de que las expresiones de religiosidad y espiritualidad pueden variar en función del sexo (Gobind et al., 2023; Rassoulilian et al., 2021). En sexto lugar, aunque los participantes fueron identificados según su país de nacimiento, no se les preguntó si eran migrantes de segunda generación (nacidos en el país, pero de padres inmigrantes), ya que este aspecto estaba fuera del alcance del presente estudio. Investigar esta condición habría requerido un análisis en profundidad de la influencia de las prácticas sociales, religiosas y culturales de los padres en la espiritualidad de sus hijos. Por lo tanto, la probabilidad de que dicha condición influyera en la espiritualidad de los participantes sigue siendo desconocida. Por último, los países de América Latina y el Caribe no estuvieron representados de manera equitativa en la muestra. En consecuencia, el estudio recomienda que futuras investigaciones seleccionen a los participantes mediante un muestreo estratificado.

## Conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones

Entre los participantes de América Latina y el Caribe, se encontró que las prácticas religiosas católicas, como la frecuencia de la oración, la asistencia a la Misa y la asistencia a la Adoración Eucarística, ejercen efectos directos sobre el bienestar espiritual, el cual, a su vez, influyó directamente en la felicidad, el perdón, la resiliencia y la gratitud. Del mismo modo, la frecuencia de la recitación de oraciones fue una variable predictora que ejerció el mayor impacto sobre el bienestar espiritual y, en menor medida, sobre el perdón y la gratitud.

---

Dado el predominio del catolicismo en estas regiones, los resultados indican que las prácticas religiosas católicas actúan como factores protectores que ayudan a las personas a alcanzar una mayor salud mental y bienestar.

Aunque los datos presentados son modestos y no pretenden ser generalizados, ofrecen un enfoque valioso para comprender la experiencia de la religiosidad y la espiritualidad católica en estas regiones. Estos hallazgos pueden compararse con los de estudios realizados en otras denominaciones religiosas y contextos geográficos, contribuyendo así a la validación y el enriquecimiento de los modelos teóricos en el campo de la psicología de la religión y la espiritualidad, así como de la psicología positiva, favoreciendo una comprensión profunda de las complejas interrelaciones entre las variables espirituales y psicológicas.

Estudios futuros podrían corroborar los hallazgos actuales entre los participantes con diversas autoadscripciones religiosas—incluyendo afiliaciones cristianas y no cristianas, así como posiciones no religiosas como el ateísmo y el agnosticismo—tanto dentro de las regiones como entre ellas. Además, se requiere mayor investigación sobre las dimensiones contextuales que influyen en la experiencia de la oración (England & Klaassen, 2022); se deben fortalecer los estudios que analizan las intervenciones orientadas al desarrollo de la oración debido a sus notables beneficios en ámbitos clínicos, educativos y sociales, entre otros. También es importante investigar muestras más representativas en función del sexo y la condición migratoria con el fin de identificar sus efectos en la espiritualidad y la religiosidad.

Los estudios que se centran en las prácticas religiosas católicas, como la asistencia a la Misa y la asistencia a la Adoración Eucarística, son escasos. Esto indica la necesidad de seguir investigando sus efectos físicos, psicológicos y espirituales. El bienestar espiritual sigue siendo una variable que tiene repercusiones evidentes en diversos constructos; sin embargo, sus efectos sobre la esperanza, las expectativas, la paz interior, la humildad y el comportamiento altruista, por ejemplo, requieren un análisis más profundo.

Además, se recomienda que las investigaciones futuras exploren el tipo de vínculo que se establece con Dios (confianza o falta de ella), dado que los sentimientos pueden influir en la forma en que las personas se relacionan con Dios y, en consecuencia, en los efectos de las prácticas religiosas mencionadas. La investigación sobre la gratitud hacia Dios también es un campo valioso de exploración (Watkins et al., 2023) debido a sus posibles repercusiones en las personas.

**Acceso abierto** Este artículo está protegido por una licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License, que permite su uso, distribución, adaptación, reproducción y difusión en cualquier medio o formato, siempre y cuando se cite adecuadamente al autor o autores originales y la fuente, se proporcione un enlace a la licencia Creative Commons y se indique si se han realizado cambios. Las imágenes u otros materiales de terceros incluidos en este artículo están sujetos a la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito del material. Si el material no está incluido en la licencia Creative Commons del artículo y el uso que se pretende darle no está permitido por la normativa legal o excede el uso permitido, será necesario obtener el permiso directamente del titular de los derechos de autor. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

## Referencias

- Ajmal, A., Abid, S., Bokhari, S. Z., & Rasool, A. (2018). Role of gratitude and forgiveness in spiritual wellbeing of teachers. *Pakistan Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, 9(2). <https://doi.org/10.62663/pjpprp.v9i2.72>
- Alarcón, R. (2014). Construcción y valores psicométricos de una escala para medir la gratitud [Construction and psychometric values of a scale to measure gratitude]. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1520–1534. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70391-6](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70391-6)

- 
- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2018). *Standards for educational and psychological testing*. American Educational Research Association.
- Aneja, K. (2022). A study on forgiveness, mental well-being, spirituality & happiness among college students. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 3(10), 521–525. <https://doi.org/10.55248/gengpi.2022.3.10.23>
- Asensio-Martínez, A., Magallón-Botaya, R., & García-Campayo, J. (2017). Resiliencia: Impacto positivo en la salud física y mental [Resilience: Positive impact on physical and mental health]. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(2), 231–242. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.1096>
- Atik, D., Keser, E., Yuce, U. O., & Güngör, S. (2024). Spiritual well-being, disease perception, and disease adaptation in diabetic patients in southern Turkey: A cross-sectional study. *Cureus Journal of Medical Science*, 16(6), Article e62659. <https://doi.org/10.7759/cureus.62659>
- Ato García, M., & Vallejo Seco, G. (2015). *Diseños de investigación en Psicología* [Research designs in psychology]. Pirámide.
- Aucapuri Yucra, A. (2022). Espiritualidad y felicidad en líderes jóvenes y adultos de comunidades religiosas [Spirituality and happiness in young and adult leaders of religious communities]. *Revista de Psicología*, 12(2), 133–154. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v12i2.1575>
- Barati, M., Jormand, H., Eyvazi, S., Khamesi, F., Mozafapour, F., & Taherpour, M. T. (2023). The association between happiness and spiritual well-being in students in Iran. *Journal Of Education And Community Health*, 10(4), 225–232. <https://doi.org/10.34172/jech.2451>
- Barraza, A. (2020). Escala de Felicidad Subjetiva: Análisis de sus propiedades psicométricas [Subjective Happiness Scale: Analysis of its psychometric properties]. *Psychologia*, 14(1), 29–39. <https://doi.org/10.21500/19002386.4267>
- Bentler, P. M. (1992). On the fit of models to covariances and methodology to the *Bulletin. Psychological Bulletin*, 112(3), 400–404. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.400>
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588–606. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588>
- Bentler, P. M., & Liang, J. (2003). Two-level mean and covariance structures: Maximum likelihood via EM algorithm. In S. P. Reise & N. Duan (Eds.), *Multilevel modeling: Methodological advances, issues, and applications* (pp. 53–70). Lawrence Erlbaum Associates.
- Berghmans, C. (2023). Approches thérapeutiques de transmission d'intention à distance (Distant Healing Therapy) et effets sur la santé: défi épistémologique face aux résultats probants! [Distance healing therapy and impact on health: Epistemological challenge faced with convincing results!]. *Psychologie Française*, 68(4), 543–557. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2021.12.002>
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183–226. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>
- Berthold, A., & Ruch, W. (2014). Satisfaction with life and character strengths of non-religious and religious people: It's practicing one's religion that makes the difference. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00876>
- Bradshaw, M., & Kent, B. V. (2017). Prayer, attachment to God, and changes in psychological well-being in later life. *Journal of Aging and Health*, 30(5), 667–691. <https://doi.org/10.1177/0898264316688116>
- Bufford, R. K., Cantley, J., Hallford, J., Vega, Y., & Wilbur, J. (2023). The Spiritual Well-Being Scale (SWBS) as an indicator of general well-being. In F. Irtelli & F. Gabrielli (Eds.), *Happiness and wellness—Biopsychosocial and anthropological perspectives* (pp. 467–480). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.106776>
- Bufford, R. K., Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1991). Norms for the Spiritual Well-Being Scale. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 56–70. <https://doi.org/10.1177/009164719101900106>
- Caccia, P. A., & Elgier, A. M. (2020). Resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes según nivel de espiritualidad [Resilience and satisfaction with life in adolescents according to level of spirituality]. *Psocial*, 6(2), 62–70.
- Castillo Ávila, I. Y., Barrios Cantillo, A., & Alvis Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia [Academic stress in nursing students in Cartagena, Colombia]. *Investigación en Enfermería Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1–11.
- Cieza Tello, E., Quiroz Burga, K. G., Rodas Vértiz, V. J., & Maguina Vizcarra, J. E. (2024). Condición y calidad de la vida espiritual en estudiantes adolescentes [Condition and quality of spiritual life in adolescent students]. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 23, 304–326. <https://doi.org/10.37135/chk.002.23.14>

- Cisneros-Caicedo, A. J., Guevara-García, A. F., Urdánigo-Cedeño, J. J., & Garcés-Bravo, J. E. (2022). Técnicas e instrumentos para la recolección de datos que apoyan a la investigación científica en tiempo de pandemia [Techniques and instruments for data collection that support scientific research in times of pandemic]. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 1165–1185. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i1.2546>
- Cohen, A. B. (2015). Religion's profound influences on psychology: Morality, intergroup relations, self-construal, and enculturation. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 77–82. <https://doi.org/10.1177/0963721414553265>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cohen, K., Baker, C., & Hoggard, K. (2025). The mediating effect of positive and negative religious coping, compassion and resilience on the relationship between negative life events and wellbeing among women in Kenya, the Philippines, Nicaragua and Spain. *International Journal of Wellbeing*, 15(1), Article 4197. <https://doi.org/10.5502/ijw.v15i1.4197>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2023). *Panorama social de América Latina y El Caribe 2023: La inclusión laboral como eje central para el desarrollo social inclusivo* [Social Panorama of Latin America and the Caribbean 2023: Labour inclusion as a key axis of inclusive social development]. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/68702-panorama-social-america-latina-caribe-2023-la-inclusion-laboral-como-eje-central>
- Davis, E. B., Worthington, E. L., Jr., Schnitker, S. A., Glowiak, K. J., Lemke, A. W., & Hamilton, C. (2023). Integrating positive psychology and the psychology of religion and spirituality: Transcending coexistence to potentiate coevolution. In E. B. Davis, E. L. Worthington Jr., & S. A. Schnitker (Eds.), *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality* (pp. 3–19). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_1)
- Del Castillo, F. A., Del Castillo, C. D. B., & Koenig, H. G. (2023). Associations between prayer and mental health among Christian youth in the Philippines. *Religions*, 14(6), Article 806. <https://doi.org/10.3390/rel14060806>
- Del Valle, M., & Zamora, E. V. (2021). El uso de las medidas de auto-informe: Ventajas y limitaciones en la investigación en Psicología [The use of self-report measures: Advantages and limitations in psychology research]. *Revista Alternativas en Psicología*, 47, 22–35. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/173600/CONICET\\_Digital\\_Nro.ddd0966e-b358-4072-88c8-7432a474f495\\_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/173600/CONICET_Digital_Nro.ddd0966e-b358-4072-88c8-7432a474f495_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Demera-Chica, A. D., Alcívar-González, N. D., & Cañarte-Murillo, J. R. (2024). El estrés y su relación con trastornos mentales en América Latina [Stress and its relationship with mental disorders in Latin America]. *MQR Investigar*, 8(1), 706–724. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.706-724>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo)*, 21, eRW0371.
- Duche-Pérez, A. B., Vera-Revilla, C. Y., Gutiérrez-Aguilar, O. A., Chicaña-Huanca, S., & Chicaña-Huanca, B. (2023). Religion and spirituality in university students: A systematic review of the literature. *The International Journal of Religion and Spirituality in Society*, 14(3), 135–162. <https://doi.org/10.18848/2154-8633/CGP/v14i03/135-162>
- Dugan, K. (2018). #Adoration: Holy hour devotions and millennials' twenty-first century Catholic identity. *U.S. Catholic Historian*, 36(1), 103–127. <https://doi.org/10.1353/cht.2018.0005>
- England, M., & Klaassen, D. (2022). Clients' experiences of praying during therapy sessions. *Journal of Psychology and Theology*, 51(1), 48–66. <https://doi.org/10.1177/00916471221095108>
- Freire Gavilanes, E., & Lara Salazar, M. M. (2024). Optimismo y resiliencia en adolescentes [Optimism and resilience among adolescents]. *Tesla Revista Científica*, 4(1). <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e263>
- Frias Navarro, M. D., Pascual Llobell, J., & García Pérez, J. F. (2020). Tamaño del efecto del tratamiento y significación estadística [Treatment effect size and statistical significance]. *Psicothema*, 12(2), 236–240.
- Froese, P., Bonhag, R., Uecker, J., Andersson, M., & Upenieks, L. (2024). Prayer and mental well-being in the United States: An overview of original and comprehensive prayer data. *Journal of Religion and Health*, 63(6), 4745–4772. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02121-5>
- Fuertes, A. (2024). Students in higher education explore the practice of gratitude as spirituality and its impact on well-being. *Religions*, 15(9), Article 1078. <https://doi.org/10.3390/rel15091078>
- Gao, F., Li, Y., & Bai, X. (2022). Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. *Personality and Individual Differences*, 186, Article 111350. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111350>
- Gobind, Pinki, Sony, K. K., & Behmani, R. K. (2023). Religious practices and gender differences: A psychological review. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 4670–4676.
- Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience sampling. *International Journal of Education & Language Studies*, 1(2), 72–77. <https://doi.org/10.22034/ijels.2022.162981>



- Gonçalves, J. P. B., Lucchetti, G., Maraldi, E. O., Fernandez, P. E. L., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2023). The role of religiosity and spirituality in interpersonal violence: A systematic review and meta-analysis. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 45(2), 1–63. <https://doi.org/10.47626/1516-4446-2022-2832>
- Gontijo, D. F., Silva, D. M. R., & Damásio, B. F. (2022). Religiosity/spirituality and mental health: Evidence of curvilinear relationships in a sample of religious people, spirituals, atheists, and agnostics. *Archive for the Psychology of Religion*, 44(2), 69–90. <https://doi.org/10.1177/00846724221102195>
- Grabanski, C. R., Okanlawon, A. G., Lamade, R. V., & Goulden, K. J. (2023). Psychosocial factors associated with happiness. In F. Intelli & F. Gabrielli (Eds.), *Happiness and wellness—Biopsychosocial and anthropological perspectives* (pp. 425–444). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.106952>
- Gunjan, G., & Singh, S. (2023). Effect of forgiveness on happiness and well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14(3), 360–363.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., & Black, W. (2010). *Análisis multivariante* [Multivariate analysis] (E. Prentice & D. Cano, Trans.; 5th ed.). Pearson. (Original work published 1999)
- Heidari, A., Afzoon, Z., & Heidari, M. (2022). The correlation between spiritual care competence and spiritual health among Iranian nurses. *BMC Nursing*, 21, Article 277. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01056-0>
- Idicula, S. A., Thrower, N., & Lomax, J. (2020). Forgiveness, gratitude, and spirituality. In W. W. IsHak (Ed.), *The handbook of wellness medicine* (pp. 357–364). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108650182.029>
- Igboin, B. O. (2024). “Violent times call for violent prayers”: “Divine violence” during the COVID-19 pandemic in the Mountain of Fire and Miracles Ministries, Nigeria. *Religions*, 15(4), Article 471. <https://doi.org/10.3390/rel15040471>
- Ironson, G., & Ahmad, S. S. (2024). Frequency of private prayer predicts survival over 6 years in a nationwide US sample of individuals with a chronic illness. *Journal of Religion & Health*, 63, 2910–2923. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01870-z>
- Juan Pablo II. (2003). *Ecclesia de Eucharistia*. Dicastero per la Comunicazione—Libreria Editrice Vaticana. [https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/encyclicals/documents/hf\\_jp-ii\\_enc\\_20030417\\_eccel-de-euch.html](https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_20030417_eccel-de-euch.html)
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1986). *Lisrel VI: Analysis of linear structural relationships by maximum likelihood and least square methods*. Scientific Software.
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek sample. *Psychology*, 7(14), 1753–1765. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.714164>
- Kaşıkçı, F., & Peker, A. (2022). The mediator role of resilience in the relationship between sensation-seeking, happiness, and subjective vitality. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(1), 115–129. <https://doi.org/10.33200/ijcer.985610>
- Katz, M., Tribilsi, L., & Simkin, H. (2020). Las prácticas religiosas de la población Argentina [The religious practices of the Argentine population]. *Sociedad y religión*, 30(55), 1–24. [https://doi.org/10.1336/170408/CONICET\\_Digital\\_Nro.ce5632ab-1d87-4a58-aacc-9c9947290590\\_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://doi.org/10.1336/170408/CONICET_Digital_Nro.ce5632ab-1d87-4a58-aacc-9c9947290590_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Kevern, P. (2023). Presence and abstraction: Interpreting the practice of Eucharistic Adoration online. *Heythrop Journal*, 64(5), 655–668. <https://doi.org/10.1111/heyj.14243>
- Khamida, Y. A., Fitryasari, R., Hasina, S. N., & Putri, R. A. T. (2023). The relationship of spiritual wellbeing with subjective well-being students in Islamic boarding school. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 19(6), 93–98. <https://scholar.unair.ac.id/en/publications/the-relationship-of-spiritual-well-being-with-subjective-well-being/>
- Khoshab, H., Yoosefee, S., Khoramirad, A., & Khodabandeh Shahraki, S. (2023). The effect of spiritual care education on nurses’ empathy and professional commitment. *Journal of Military Medicine*, 25(1), 1730–1738. [https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article\\_1001204.html?lang=en](https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article_1001204.html?lang=en)
- Kılınç İşleyen, E., Korkmaz, S. E., Narıcıkara, C., & Ekici, B. (2025). Caregiver burden, religious coping, and spiritual well-being among caregivers of elderly stroke patients and predictors affecting spiritual well-being. *Psychogeriatrics*, 25(1), Article e13206. <https://doi.org/10.1111/psyg.13206>
- Kline, P. (2013). *Handbook of psychological testing*. Routledge.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Korkut, S., Ülker, T., & Saatçı, G. (2024). The power of spiritual well-being: Its relationship with pain intensity, pain management, and pain catastrophizing in individuals with chronic pain. *Pain Management Nursing*, 25(1), 62–68. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2023.09.004>
- Kushwaha, Y., Chakravarty, R. T., & Srivastava, A. (2022). A study on happiness and resilience with the reference to the professional students of higher education: A thematic analysis. *Ymer*, 21(12), 672–682.
- Lee, T., Cai, L., & MacCallum, R. (2012). Power analysis for tests of structural equation models. In R. Hoyle (Ed.), *Handbook of structural equation modeling* (pp. 181–194). Guilford Press.
- Lekhak, N., Bhatta, T. R., Kahana, E., & Zauszniewski, J. A. (2023). Prayer and mental health in later life: The role of positive emotions. *Issues in Mental Health Nursing*, 44(7), 639–648. <https://doi.org/10.1080/01612840.2023.2212776>
- Leung, C. H., & Pong, H. K. (2021). Cross-sectional study of the relationship between the spiritual wellbeing and psychological health among university students. *PLoS One*, 16(4), Article e0249702. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249702>
- Li, C. H. (2016). Confirmatory factor analysis with ordinal data: Comparing robust maximum likelihood and

- diagonally weighted least squares. *Behavior Research Methods*, 48(3), 936–949. <https://doi.org/10.3758/s13428-015-0619-7>
- Lofeudo, J. A. (2018). *Cómo se debe comulgar* [How to receive Communion]. Parangona Realizació.
- Lok Sang, H. (2024). Spirituality, religiosity and happiness: Identifying the nexus. *The Singapore Economic Review*, 69(5), 1659–1684. <https://doi.org/10.1142/S021759082342002X>
- Los Arcos, A. (2019). *Amabilidad y perdón: El papel mediador de la condicionalidad del perdón* [Kindness and forgiveness: The mediating role of forgiveness conditionality]. [Master's thesis, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/52889>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Marcolides, K. M., & Raykov, T. (2018). Evaluation of variance inflation factors in regression models using latent variable modeling methods. *Educational and Psychological Measurement*, 79(5), 874–882. <https://doi.org/10.1177/0013164418817803>
- Marek, A., & Lisiecki, T. (2024). Flourishing through prayer by singing in a liturgical choir. *Religions*, 15(3), Article 335. <https://doi.org/10.3390/rel15030335>
- Martínez Niño, J. (2011). *Penitencia por amor. Un camino para sanar y reparar tu historia de vida* [Penance for love. A path to heal and repair your life story]. Nomos S.A.
- Medrano, L. A., & Muñoz-Navarro, R. (2017). Conceptual and practical approach to structural equation models. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 11(1), 219–239. <https://doi.org/10.19083/ridu.11.486>
- Millán-Ghisleri, E., & Ahedo-Ruiz, J. (2023). Perspectiva antropológica del perdón desde Hannah Arendt y Leonardo Polo [Anthropological perspective of forgiveness from Hannah Arendt and Leonardo Polo]. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 34, 65–86. <https://doi.org/10.17163/soph.n34.2023.02>
- Molinero, C., Kasprzak, A., Bonete, S., & Gallo-Giunzioni, K. (2023). Assessing self-forgiveness through the Enright Self Forgiveness Inventory in the Spanish population: A validation study. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1179826. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1179826>
- Montero Díaz, P., & Prieto-Ursúa, M. (2023). La rumiación compartida y el proceso de perdón en adolescentes [Co-rumination and the forgiveness process in adolescents]. *Clinica Contemporánea*, 14(2), Article e11. <https://doi.org/10.5093/cc2023a9>
- Moon, J. W., Tratner, A. E., & McDonald, M. M. (2022). Men are less religious in more gender-equal countries. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 289, Article 20212474. <https://doi.org/10.1098/rspb.2021.2474>
- Moreno-Agostino, D., Wu, Y. T., Daskalopoulou, C., Hasan, M. T., Huisman, M., & Prina, M. (2021). Global trends in the prevalence and incidence of depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal Of Affective Disorders*, 281, 235–243. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.035>
- Morrison, G. Z. (2022). Sustaining culture in modern times: Spiritual beliefs and practices among working women of Malaysia. *Gender, Technology and Development*, 27(1), 60–87. <https://doi.org/10.1080/09718524.2022.2140380>
- Nelson, J. M., & Canty, N. (2023). Positive psychology and the psychology of religion and spirituality in historical perspective. In E. B. Davis, E. L. Worthington Jr., & S. A. Schnitker (Eds.), *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality* (pp. 21–35). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_2)
- Newman, D. B., Nezelek, J. B., & Thrash, T. M. (2023). The dynamics of prayer in daily life and implications for well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(6), 1299–1313. <https://doi.org/10.1037/pspp0000454>
- Oliveira, C. M. C. de, Gouveia, A. A., Melo, B. C. A., Jucá, M. E. C. R., Salmito, F. T. S., Santos, D. C. De O., Mota, A. M. Do V., & Kubrusly, M. (2021). Resilience and its association with religiosity, spirituality and affective disorders in dialysis chronic kidney patients. *Research, Society and Development*, 10(7), Article e27110716106. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16106>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la Comisión de alto nivel sobre salud mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud* [A new agenda for mental health in the Americas. Report of the High-level Commission on Mental Health and COVID-19 of the Pan American Health Organization]. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57504/9789275327265\\_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57504/9789275327265_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio [Sampling techniques on a population study]. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (2021). *Manual for the Spiritual Well-Being Scale*. [https://www.westmont.edu/sites/default/files/users/user401/SWBS\\_Manual\\_2.0\\_0.pdf](https://www.westmont.edu/sites/default/files/users/user401/SWBS_Manual_2.0_0.pdf)
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pew Research Center. (2016). *The gender gap in religion around the world: Theories explaining gender differences in religion*. <https://www.pewresearch.org/religion/2016/03/22/theories-explaining-gender-differences-in-religion/>
- Pew Research Center. (2025). *Executive summary [2023–24 Religious Landscape Study]*. <https://www.pewresearch.org/religion/2025/02/26/religious-landscape-study-executive-summary/>
- Purnomo, Y., Daliman, M., Sukarna, T., Suparti, H., & Ming, D. (2024). The Lord's prayer in Matthew 6: 9–13: Reconstructing based on Byzantine text. *HTS Teologiese Studies-Theological Studies*, 80(1), Article a9439. <https://doi.org/10.4102/hts.v80i1.9439>



- Quezada, L., Landero, R., & González, M. T. (2016). A validity and reliability study of the Subjective Happiness Scale in Mexico. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 90–100.
- Ramírez Calzadilla, J. (2002). La religiosidad latinoamericana y caribeña: Un elemento de la identidad cultural [Religiosity in Latin America and the Caribbean: An element of cultural identity]. In *En América Latina y el Caribe. Realidades Sociopolíticas e Identidad Cultural* [In Latin America and the Caribbean: Sociopolitical realities and cultural identity] (pp. 215–236). Ediciones Heinrich Böll.
- Rassoulilian, A., Gaiger, A., & Loeffler-Stastka, H. (2021). Gender differences in psychosocial, religious, and spiritual aspects in coping: A cross-sectional study with cancer patients. *Women's Health Reports*, 2(1), 464–472. <https://doi.org/10.1089/whr.2021.0012>
- Rodríguez Ayán, M. N., & Ruiz Díaz, M. A. (2008). Atenuación de la asimetría y de la curtosis de las puntuaciones observadas mediante transformaciones de variables: Incidencia sobre la estructura factorial [The reduction of skewness and kurtosis of observed variables by data transformation: Effect on factor structure]. *Psicológica*, 29, 205–227.
- Rojas Sánchez, G. A., & Rodríguez Estévez, I. (2022). Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud [Convergences and controversies between positive psychology and health psychology]. *Humanidades Médicas*, 22(3), 704–728. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202022000300704&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202022000300704&lng=es&tlng=es)
- Rosseel, Y., Oberski, D., Byrnes, J., Vanbrabant, L., Savalei, V., Merkle, E., & Jorgensen, T. D. (2018). *Lavaan: Latent variable analysis* (Version 0.6-3) [Software]. CRAN. [https://cran.r-project.org/src/contrib/Archive/lavaan/lavaan\\_0.6-3.tar.gz](https://cran.r-project.org/src/contrib/Archive/lavaan/lavaan_0.6-3.tar.gz)
- Rye, M. S., Schiavo, K. R., & Tsaligopoulou, A. (2023). Focusing on gratitude: Implications for mental health. In F. Irtelli & F. Gabrielli (Eds.), *Happiness and wellness—Biopsychosocial and anthropological perspectives* (pp. 131–146). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.107286>
- Saldías-Ortega, F., & Moyano-Díaz, E. (2023). Influencia de la espiritualidad y religiosidad sobre la felicidad en adultos mayores [Influence of spirituality and religiosity on happiness in older adults]. *Psykhē*, 32(2), 1–18. <https://doi.org/10.7764/psykhe.2021.29435>
- Sánchez Jiménez, H. M. (2023). La felicidad y el sentido de vida, una mirada humanista [Happiness and the meaning of life, a humanistic perspective]. *Avances en Psicología*, 31(2), Article e2925. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2023.v31n2.2925>
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la versión en español [14-item Resilience Scale (RS-14): Psychometric properties of the Spanish version]. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(40), 103–113.
- Schille-Hudson, E. B., Luhmann, T. M., & Landy, D. (2024). Prayer as collaborative problem solving. *Religion, Brain & Behavior*, 15(3), 287–311. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2024.2349778>
- Shah, R., Dhakan, A., Sanghavi, S., Juthani, S., & Savla, Y. (2024). Forgiveness: A comprehensive literature review. *International Journal of Indian Psychology*, 12(1), 402–424. <https://doi.org/10.25215/1201.039>
- Sharif-Nia, H., Froelicher, E. S., Hejazi, S., Moshtagh, M., Goudarzian, A. H., & Ebrahimi, F. (2023). Crosscultural evaluation of the psychometric properties of the Spiritual Well-Being Scale: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 62, 2226–2251. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01778-8>
- Skalski-Bednarz, S. B., Webb, J. R., Wilson, C. M., Toussaint, L. L., Surzykiewicz, J., Reid, S. D., Williams, D. R., & Worthington, E. L., Jr. (2024). Pathways to flourishing: The roles of self- and divine forgiveness in mitigating the adverse effects of stress and substance use among adults in Trinidad and Tobago. *Religions*, 15(9), Article 1060.
- Spowart, S. (2023). A path to happiness. In F. Irtelli & F. Gabrielli (Eds.), *Happiness and wellness—Biopsychosocial and anthropological perspectives* (pp. 549–559). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.107413>
- Springtide Research Institute. (2025). *2024 Survey of young people and civic life*. <https://springtideresearch.org/wp-content/uploads/2024/07/springtide-topline-survey-results-of-young-people-and-civic-life.pdf>
- Steel, A., Karunaratne, N., Exintaris, B., James, S., Al-Juhaishi, A., Don, A., Wei Dai, D., & Lim, A. (2024). The impact of resilience on academic performance with a focus on mature learners. *BMC Medical Education*, 24, Article 1105. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06099-2>
- Stickelbroeck, M. (2022). La necesidad de la presencia física para la participación en la Santa Misa [The need for physical presence to participate in the Holy Mass]. *Revista Teológica Limense*, 66(3), 339–354.
- Tala, T. A., & Valenzuela, A. J. (2020). Si quiero sanar, debería perdonar: Una revisión sobre el perdón y la salud [If I want to heal, I should forgive: A review of forgiveness and health]. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 58(3), 251–258. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272020000300251>
- Tatala, M., Klamut, R., & Timoszyk-Tomczak, C. (2024). Personal aspects of religiosity and civic engagement: The mediating role of prayer. *Religions*, 15(2), Article 192. <https://doi.org/10.3390/rel15020192>
- Teut, M., Brinkhaus, B., Stöckigt, B., Binting, S., Elies, M. K., Zwingmann, C., & Jeserich, F. (2025). Religion, spirituality, well-being and praying the Rosary: Results of a cross-sectional study from Germany. *Journal of Religion and Health*, 64, 1195–1221. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02210-5>
- Tunç, M. F., & Ümmet, D. (2024). The mediating role of spiritual well-being in the relationship between love of life and general psychological health. *Spiritual Psychology and Counseling*, 9(1), 21–43. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1344691>

- Upenieks, L. (2023). Unpacking the relationship between prayer and anxiety: A consideration of prayer types and expectations in the United States. *Journal of Religion & Health*, 62(3), 1810–1831. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01708-0>
- Upenieks, L., Bounds, E. M., Melton, K. K., Glanzer, P., & Schnitker, S. A. (2024). Attachment to God, contingent self-worth, and mental health outcomes in U.S. collegiate athletes. *Journal of Religion and Health*, 63, 445–465. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01907-3>
- Urchaga-Litago, J. D., Morán-Astorga, C., & Finez-Silva, M. J. (2019). La religiosidad como fortaleza humana [Religiousness as a human strength]. *Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 309–316. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v1.1429>
- Vagnini, K. M., Morozink Boylan, J., Adams, M., & Masters, K. S. (2024). Multidimensional religiousness and spirituality are associated with lower Interleukin-6 and C-reactive protein at midlife: Findings from the Midlife in the United States study. *Annals of Behavioral Medicine*, 58(8), 552–562. <https://doi.org/10.1093/abm/kaac032>
- Ventura-León, J. L., & Caycho-Rodríguez, T. (2017). El coeficiente omega: Un método alternativo para la estimación de la confiabilidad [The omega coefficient: An alternative method for estimating reliability] [Letter to the editor]. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1), 625–627.
- Voytenk, V. L., Pargament, K. I., Cowden, R. G., Lemke, A. W., Kurniati, N. M. T., Bechara, A. O., Joynt, S., Tymchenko, S., Khalanskyi, V. V., Shtanko, L., Kocum, M., Korzhov, H., Mathur, M. B., Ho, M. Y., VanderWeele, T. J., & Worthington, E. L., Jr. (2023). Religious coping with interpersonal hurts: Psychosocial correlates of the Brief RCOPE in four non-Western countries. *Psychology of Religion and Spirituality*, 15(1), 43–55. <https://doi.org/10.1037/rel0000441>
- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105–113. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105>
- Washington-Nortey, M., Worthington, E. L., Jr., & Ahmed, R. (2023). The scientific study of religion/ spirituality, forgiveness, and hope. In E. B. Davis, E. L. Worthington Jr., & S. A. Schnitker (Eds.), *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality* (pp. 361–377). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5\\_23](https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_23)
- Watkins, P. C., Frederick, M., & Dodson, A. W. (2023). Gratitude and happiness: The causes and consequences of gratitude. In F. Intelli & F. Gabrielli (Eds.), *Happiness and wellness—Biopsychosocial and anthropological perspectives* (pp. 225–239). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.106297>
- Weaver, R. (2018). Predicting evangelistic behavior during the new evangelization: A parish-based analysis. *Catholic Social Science Review*, 23, 217–236. <https://doi.org/10.5840/cssr20182317>
- Wnuk, M. (2021). Links between faith and some strengths of character: Religious commitment manifestations as moderators. *Religions*, 12(9), Article 786. <https://doi.org/10.3390/rel12090786>
- Wnuk, M. (2023). Bond with God as a moderator of the relationship between prayer and stress of Chilean students. *Religions*, 14(3), Article 345. <https://doi.org/10.3390/rel14030345>
- Wnuk, M. (2024a). Whether prayer among Polish employees is related to egoism at work: The moderating role of employees' perception of their relationship with God and the mediating role of humility. *Pastoral Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11089-024-01143-w>
- Wnuk, M. (2024b). Are religious practices indirectly related to stress at work through the tendency to forgive? A sample of Polish employees. *Journal of Religion and Health*, 63(3), 2259–2275. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01710-6>
- World Bank. (2024). *América Latina y el Caribe: Panorama general* [Latin America and the Caribbean: General overview]. <https://www.bancomundial.org/es/region/lac/overview>
- World Medical Association. (2024). *WMA Declaration of Helsinki - Ethical principles for medical research involving human participants*. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>
- Yilmaz, F. A., & Avci, D. (2025). The relationship between psychological pain, spiritual well-being, and social support in Turkish women undergoing therapeutic or elective abortion. *Journal of Religion and Health*, 64, 432–447. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02087-4>
- Yuspendi, Y., & Satyawati, L. I. (2024). The effect of religious coping and brief coping on subjective happiness. *International Journal of Education and Sociotechnolgy*, 4(1), 1–7.
- Zarzycka, B., Tomaka, K., Grupa, M., Paloutzian, R. F., & Bufford, R. K. (2024). The Spiritual Well-Being Scale in the Polish Catholic setting: Construct, structure, and relationships with psychological wellbeing. *Journal of Religion and Health*, 63, 4191–4214. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02138-w>
- Zuniga, S. G., Hodge, A. S., Ellis, H. M., Hook, J. N., Davis, D. E., & Van Tongeren, D. R. (2023). Gratitude to God and relational virtues. *Journal of Positive Psychology*, 19(1), 37–48. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2239770>

Publicado el 6 de enero del 2026 en Pastoral Psychology.

Revisión del artículo original en <https://rdcu.be/eXJ4U>