
Relación Entre la Espiritualidad, las Prácticas Religiosas y el Bienestar Psicológico en una Muestra de Creyentes y No Creyentes

Juan A. González-Rivera, Psy. D.

Noel Quintero-Jiménez, Ph. D.

Jaime Veray-Alicea, Ph. D.

Adam Rosario-Rodríguez, Ph. D.

Universidad Carlos Albizu, San Juan

Resumen

Palabras claves:

*espiritualidad,
religiosidad,
bienestar psicológico*

El propósito principal de esta investigación fue auscultar si existe una correlación significativa entre la espiritualidad, las prácticas religiosas y el bienestar psicológico en una muestra de adultos puertorriqueños. Para esto, utilizamos una muestra de 328 participantes entre las edades de 21 a 65 años, seleccionados por disponibilidad, tipo no probabilístico. El diseño utilizado fue un estudio ex post facto, no experimental, de tipo exploratorio. Los análisis demostraron que la práctica de la oración y la meditación son factores influyentes sobre el bienestar psicológico de los participantes. Además, no se encontró diferencias significativas entre personas religiosas y no religiosas en el bienestar psicológico. Por último, los análisis estadísticos demostraron que existe una correlación directa, moderada baja y estadísticamente significativa entre el nivel de espiritualidad y el nivel de bienestar psicológico, únicamente, en los participantes creyentes. A su vez, el análisis de regresión lineal simple mostró que la espiritualidad predice el 15% de la varianza del bienestar psicológico.

Abstract

Keywords:

*spirituality, religiousness,
psychological well-being*

The purpose of this study is to explore if there is a significant correlation between spirituality, religious practices, and psychological well-being in a sample of 328 Puerto Rican adults, between the ages of 21 to 65 years. The sample was selected by availability, and was studied using a non-experimental exploratory ex post facto design. As a result, it was found that prayer and meditation are influential factors on psychological well-being of participants. In addition, no significant differences were found

between religious and non-religious people in psychological well-being. Statistical analysis showed that there is a direct, low and moderate statistically significant correlation between the level of spirituality and level of psychological well-being, only, in the believing participants. Likewise, the simple regression analysis showed that spirituality predicts 15% of the variance of psychological well-being.

Introducción

En los últimos años, se han realizado varios estudios interesados en analizar los efectos, tanto positivos como negativos, de la espiritualidad y las prácticas religiosas en el bienestar psicológico de los individuos. La mayoría de estos estudios encontraron asociaciones fuertemente positivas y concluyen que la espiritualidad tiene un efecto directo en la salud, el bienestar y el ajuste psicológico de las personas (Brillhart, 2005; Doolittle, Courtney & Jasien, 2015; Litwinczuk & Groh, 2007; Rahim, 2013; Sahraian, Gholami, Javapour, & Omidvar, 2013; Tapia & Villegas, 2008; Ureña, Barrantes & Solís, 2014). No obstante, otros investigadores afirman que no existe relación alguna entre estas variables (Billig, Kohn, & Levay, 2006; Iecovich, 2002; Yamaoka, 2008), lo cual ha provocado un intenso debate sobre la espiritualidad, las prácticas religiosas y su asociación con el bienestar psicológico.

A partir de estas discrepancias, varios investigadores han intentado identificar la razón por la cual las investigaciones relacionadas a la espiritualidad y al bienestar psicológico no son consistentes ni similares. En nuestro caso, identificamos cuatro factores que podrían explicar la diferencia de resultados en las investigaciones: (a) la cantidad de conceptualizaciones sobre el constructo espiritualidad, (b) el contexto cultural donde se examina esta relación, (c) los instrumentos utilizados en las investigaciones, y (d) las escalas de espiritualidad que incluyen reactivos asociados al

bienestar psicológico y subjetivo (Garssen, Visser & de Jager, 2016; González-Rivera, Veray-Alicea & Rosario, 2017; Koenig, 2008). Por esta razón, es importante examinar la relación entre estos constructos en la cultura puertorriqueña con instrumentos confiables y desde una postura crítica.

Tomando en consideración estos elementos y discrepancias, nos preguntamos, ¿existirá una relación significativa entre la espiritualidad y el bienestar psicológico de los puertorriqueños? De encontrarla, ¿se deberán los resultados a unos de los cuatro elementos mencionados anteriormente que dificultan el estudio de esta relación? Así pues, nuestro estudio se enmarca dentro de este debate y pretende proporcionar evidencia empírica que permita crear nuevas líneas de investigación sobre este particular.

Definición de Espiritualidad, un Problema sin Resolver

Varios autores han puntualizado el desafío que representa para la comunidad científica definir el constructo espiritualidad (González-Rivera, 2015; Roof, 2015). La amplia diversidad de concepciones y creencias, tanto en la comunidad como en la academia, es precisamente lo que dificulta la operacionalización del constructo. Koenig (2008), al elaborar una lista de preocupaciones relacionadas a la medición de la espiritualidad, explica que tradicionalmente la espiritualidad era entendida como una experiencia única de las personas profundamente religiosas. Sin embargo, aclara que en la actualidad la espiritualidad puede incluir elementos religiosos, como elementos seculares. Esta tendencia ha generado un cúmulo de nuevos acercamientos a la espiritualidad que la ha distanciado de la religiosidad. Incluso, estos nuevos enfoques toman una actitud escéptica hacia la religión y prefieren desligarse de la misma (Zwingman, Klein & Büssing, 2011).

Por esta razón, optamos por un acercamiento a la espiritualidad que no contempla elementos estrictamente religiosos, como es el caso del marco teórico de Delaney (2005). Esta autora define la espiritualidad como un

fenómeno multidimensional que es experimentado de manera universal, en parte socialmente construido y desarrollado individualmente a través de la vida. Este modelo promueve que la espiritualidad es un concepto que está enmarcado dentro de un contexto personal. Delaney (2005) señala cuatro dominios importantes en su conceptualización de la espiritualidad: (1) autodescubrimiento, asociado a la búsqueda de sentido; (2) relaciones con otros, basada en un profundo respeto y reverencia a los demás; (3) conciencia del eco, entendida como conexión con la naturaleza; y (4) Poder superior/Inteligencia Universal, elemento trascendental o sagrado del modelo. En este sentido, definimos espiritualidad como la facultad multidimensional de búsqueda de sentido, trascendencia y conexión en las relaciones con uno mismo, con las demás personas, con la naturaleza o lo sagrado; puede incluir enfoques no teístas y no religiosos, como también enfoques teístas y religiosos (González-Rivera et al. 2017).

**Factores que
Afectan la Relación
Espiritualidad-
Bienestar Psicológico**

El primer factor está asociado con la cantidad de conceptualizaciones encontradas sobre el constructo espiritualidad (McPherson, 2001) y la estrecha relación que éste concepto tiene con la religión y la religiosidad (Piedmont, 1999). Por un lado, encontramos los autores que engloban la espiritualidad dentro de la religiosidad fusionando ambos conceptos y, por otro lado, los autores que entienden la espiritualidad como un constructo más amplio que puede experimentarse en contextos no religiosos. Zimbauer y Pargament (2005) concilian éstas posturas afirmando que ambos constructos no pertenecen a categorías contrarias, sino que se comportan como conceptos complementarios. En este sentido, una persona puede considerarse religiosa y espiritual al mismo tiempo, y otra persona puede considerarse espiritual pero no religiosa.

El segundo factor que influye en la variación de resultados es el contexto cultural donde se examina la relación entre la espiritualidad y el bienestar psicológico. Por ejemplo, Diener, Tay y Myers (2011) encontraron que

las personas en sociedades con dificultades económicas tienden a ser más religiosas que las personas de sociedades económicamente estables, lo cual favorece una relación significativa entre religiosidad, espiritualidad y bienestar psicológico. Por su parte, Eichhorn (2011) encontró que la relación entre espiritualidad y satisfacción con la vida era más fuerte en las sociedades con un nivel más alto de religiosidad, lo que sugiere que la relación *persona-cultura* aumenta la contribución de la religiosidad y la espiritualidad de un individuo al bienestar psicológico. A su vez, Lun y Bond (2013) concluyeron que en las culturas donde la socialización para la fe religiosa es más común, las prácticas espirituales estaban positivamente relacionadas con el bienestar psicológico, mientras que en las culturas donde la socialización religiosa es menos frecuente, la relación entre la práctica espiritual y el bienestar psicológico se invirtió. Estos tres estudios reflejaron una relación positiva entre religiosidad, espiritualidad y bienestar psicológico, pero revelan que la fuerza de esta relación varía en función de los contextos culturales.

El tercer factor que afecta, directa o indirectamente, los resultados de los estudios son los instrumentos utilizados para medir la espiritualidad y el bienestar psicológico en estas investigaciones. Emmons, Cheung y Tehrani (1998) sugieren que la relación espiritualidad-bienestar psicológico depende fundamentalmente de los instrumentos utilizados para medir estos constructos. La mayoría de los investigadores utilizan instrumentos que conceptualizan la espiritualidad y la religiosidad en dos dimensiones: religiosidad extrínseca y religiosidad intrínseca. La primera se refiere a la incorporación del individuo en la religión como un medio para obtener un fin específico, este puede ser el estatus que puede brindar a una persona ser miembro de una iglesia particular o un grupo religioso. Por otra parte, la religiosidad intrínseca se refiere al modo en que una persona incorpora los principios y valores de una religión a su estilo

de vida. Sin embargo, realizar esta distinción conceptual no logra capturar la complejidad fenomenológica de los constructos espiritualidad y religiosidad (Emmons et al., 1998). Para intentar resolver este problema, varios autores han sugerido diferenciar drásticamente la espiritualidad de la religiosidad, limitando ésta última a las creencias y prácticas institucionalizadas vividas en comunidad (González-Rivera et al., 2017; Hussain, 2011). No obstante, otros autores señalan que esta distinción básica entre religiosidad y espiritualidad no es suficiente para entender como la religiosidad y la espiritualidad difieren en sus asociaciones con el bienestar psicológico (Lun & Bond, 2013).

El último factor está asociado, como expresa Koenig (2008), a la cantidad de instrumentos de espiritualidad contaminados por la inclusión de reactivos asociados al bienestar psicológico y al bienestar subjetivo. Recientemente, este mismo señalamiento fue realizado por Garssen et al. (2016), quienes, al igual que otros autores en el pasado (Garssen, Visser, & de Jager Meezenbroek, 2012a; Garssen, Visser & de Jager Meezenbroek, 2012b; Kapuscinski & Masters, 2010; Koenig, 2008; Migdal & MacDonald, 2013; Tsuang, Simpson, Koenen, Kremen & Lyons, 2007; Visser et al., 2010), destacan que un número alto de escalas de espiritualidad tienen muchos ítems relacionados a bienestar y salud mental positiva (e.g., optimismo, perdón, gratitud, significado).

Espiritualidad, Prácticas Religiosas y Bienestar Psicológico: Investigaciones Científicas

Litwinczuk y Groh (2007) realizaron una investigación con el fin de explorar la relación entre la espiritualidad, el sentido de vida y el bienestar psicológico en pacientes VIH positivo. Los resultados arrojaron una relación significativa entre la espiritualidad y el sentido de vida ($r = .295$, $p = .049$), pero no se encontró una asociación significativa entre espiritualidad y bienestar psicológico ($r = .261$, $p = .084$). Los autores del estudio señalaron que estos resultados no son contundentes debido a que la muestra fue de 46 participantes. Por otra parte, Brillhart (2005) realizó un

estudio para auscultar la relación entre la espiritualidad y la satisfacción con la vida en pacientes de médula espinal. Los resultados mostraron una relación positiva y significativa entre ambas variables.

Por su parte, Tapia y Villegas (2008) realizaron un estudio titulado la medición de la espiritualidad y su relación con el bienestar. Como parte del estudio utilizaron los siguientes instrumentos: Escala de Trascendencia Espiritual, Index de Bienestar Espiritual, Escala de Bienestar Espiritual, Escala de Satisfacción con la Vida, Medidas de Felicidad y Reactivo Único para la Felicidad. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre el bienestar espiritual, la satisfacción con la vida y la felicidad. Por otra parte, Ureña, Barrantes y Solís (2014) realizaron un estudio para describir y determinar la relación entre el bienestar psicológico, la espiritualidad y la percepción de la salud. Los resultados demostraron correlaciones significativas entre las dimensiones del bienestar psicológico, la percepción de la salud y la espiritualidad.

Recientemente, Doolittle, Courtney y Jasien (2015) estudiaron la relación entre la espiritualidad y la satisfacción con la vida en una muestra de padres con niños que padecen alguna enfermedad crónica. Los resultados indicaron que las prácticas religiosas (i.e., frecuencia de participación en servicios religiosos, servicios de oración, entre otras actividades espirituales) están asociadas con una mayor satisfacción con la vida. A su vez, encontraron que la práctica del perdón y la reconciliación correlacionan positivamente con la satisfacción con la vida. Los autores concluyeron que involucrarse en ciertas actividades religiosas puede generar destrezas de afrontamiento en padres con niños con necesidades especiales de salud favoreciendo un mayor sentido de vida. En otro estudio, Rodríguez-Fernández (2011) encontró que la práctica de la oración y la meditación impactan directamente el bienestar psicológico de las personas. El autor explica que estas prácticas promueven

sensaciones de paz interior, facilitan el auto-descubrimiento y motivan la búsqueda de la trascendencia. Además, la oración y la meditación favorecen con frecuencia a la sensación de emociones positivas como mayor autoestima, compasión y sentimientos de esperanza.

A pesar que la mayoría de la literatura revisada correlaciona positivamente la espiritualidad, las prácticas religiosas y el bienestar psicológico, existen investigaciones que aportan evidencia a lo contrario (Billig, Kohn & Levav, 2006; Eichhorn, 2011; Iecovich, 2002; Leondari & Gialamas, 2009; Yamaoka, 2008). Por ejemplo, Leondari y Gialamas (2009) encontraron que la creencia en Dios no está relacionada con ninguna medida de bienestar psicológico, mientras que Martínez (2014) no encontró asociaciones significativas entre las prácticas religiosas y el bienestar psicológico. En consecuencia, se ha generado un intenso debate sobre si la espiritualidad y las prácticas religiosas realmente están asociadas al bienestar psicológico.

Propósito del Estudio

Principalmente fuera de Puerto Rico, existe evidencia sobre los beneficios que la espiritualidad ofrece a nivel subjetivo, individual y social, que van desde la promoción de la salud y el bienestar físico y mental hasta el fomento del cambio personal y la autorrealización. Sin embargo, el desarrollo de investigaciones en Puerto Rico sobre este particular ha sido limitado. Lo más semejante realizado en Puerto Rico fue un estudio piloto que buscaba determinar la relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes de primer año de dos universidades de la región oeste de Puerto Rico (Morales, 2014). Por tal razón, los objetivos principales del estudio son: (1) auscultar si existe una correlación estadísticamente significativa entre la espiritualidad y el bienestar psicológico en una muestra de adultos puertorriqueños; (2) evaluar si existen diferencias significativas en el bienestar psicológico de los participantes en función de la autopercepción religiosa-espiritual y las prácticas religiosas; (3) examinar si la espiritualidad y las prácticas

religiosas tienen la fuerza de predecir el grado de bienestar psicológico de los adultos puertorriqueños; y (4) analizar si la relación espiritualidad-bienestar psicológico se explica por la inclusión de reactivos asociados a la salud mental positiva en la escala de espiritualidad.

Método

Participantes

El procedimiento para la selección de la muestra fue por disponibilidad, tipo no probabilístico. La misma estuvo compuesta de 328 adultos puertorriqueños. Para participar de este estudio, establecimos que las personas debían cumplir ciertos criterios de inclusión: (1) ser mayor de 21 años de edad y menor de 65 años de edad, (2) debían tener la capacidad de leer en español, y (3) ser puertorriqueño/a. Todos los procedimientos de este estudio fueron aprobados por el Comité Institucional de Revisión (IRB por sus siglas en inglés) de la Universidad Carlos Albizu de San Juan, Puerto Rico (Protocolo Spring 16-05). En la Tabla 1 presentamos los datos sociodemográficos de los participantes.

Tabla 1

Información Sociodemográfica de los Participantes

VARIABLES	f	%
Género		
Femenino	200	61.0
Masculino	128	39.0
Grupo de edad		
21 a 30 años	130	39.6
31 a 40 años	87	26.5
41 a 50 años	67	20.4
51 a 60 años	27	8.2
60 a 65 años	17	5.2
Estado Civil		
Soltero/a	163	49.7
Casado/a	104	31.7
Divorciado/a	36	11.0
Viudo/a	2	0.6
Otros	23	7.0

Materiales e Instrumentos

Cuestionario de Datos Generales. Desarrollamos un cuestionario de datos sociodemográficos para obtener información importante relacionada a la edad, género, estado civil, religión, preparación académica, entre otras variables. El cuestionario incluía preguntas que permitieron recopilar datos sobre la frecuencia con que los participantes realizaban ciertas prácticas religiosas (i.e. asistencia a servicios religiosos, oración, meditación).

Escala de Espiritualidad de Delaney. Esta escala fue desarrollada originalmente por Delaney (2005). Posteriormente fue adaptada y validada a la población puertorriqueña por González-Rivera, Quintero, Veray y Rosario (2017). Se compone de 15 reactivos en una escala tipo Likert que va de *1 Fuertemente en desacuerdo* a *6 Fuertemente de acuerdo* (la Tabla 3 muestra todos los reactivos del instrumento). La escala consta de tres factores: 1) Poder Superior/Inteligencia Universal, 2) Relaciones con otros, y 3) Auto-descubrimiento. El puntaje más bajo que se puede obtener es 15 y el más alto es 90, donde elevadas puntuaciones sugieren alta espiritualidad. La escala obtuvo un índice de confiabilidad alfa de Cronbach de .92 en este estudio.

Escala Breve de Bienestar Psicológico de Ryff. Este instrumento fue desarrollado por Ryff (1995) y adaptado a la población puertorriqueña por González-Rivera, Quintero, Veray y Rosario (2016). Se compone de 17 reactivos organizados en una escala tipo Likert de seis puntos que va de *1 Fuertemente en desacuerdo* a *6 De acuerdo* (la Tabla 3 muestra todos los reactivos del instrumento). La escala consta de cuatro factores: 1) dominio del entorno, 2) propósito de vida, 3) auto-aceptación, y 4) autonomía. El puntaje más bajo que se puede obtener es 17 y el más alto es 102, donde elevadas puntuaciones representa una persona con muchas fortalezas y recursos psicológicos. La escala obtuvo un índice de confiabilidad alfa de Cronbach de .86 en este estudio.

Procedimientos Generales

Administramos los instrumentos electrónicamente a través del internet de manera individual utilizando la plataforma PsychData. Este es un sitio web dirigido a crear instrumentos en línea para el campo de la psicología. Esta página web permitió que el instrumento fuera colocado en el internet con todas las especificaciones éticas del IRB. Para contactar a los participantes, distribuimos un anuncio pagado a través de Facebook para que las personas interesadas pudieran acceder a los instrumentos en la página web www.psychdata.com, quienes, a su vez, estaban autorizados a compartir la promoción con sus contactos en las redes sociales (*snowball sampling*). La ventaja de este tipo de muestreo radica en que facilita el reclutamiento de sujetos y contribuye a ampliar el tamaño de la muestra (Creswell, 2002). Utilizamos una hoja de consentimiento informado electrónica para notificar a los participantes el propósito del estudio, la naturaleza voluntaria del estudio, los posibles riesgos y beneficios, así como su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. Además, se informó sobre la duración de su participación y su derecho a obtener los resultados del estudio.

Estrategia de Análisis

Una vez completada la recolección de datos, analizamos los mismos utilizando el sistema para análisis estadísticos IBM SPSS (versión 23). Con este programa, realizamos análisis descriptivos para conocer las características sociodemográficas de la muestra y la frecuencia de las prácticas religiosas, análisis de confiabilidad de cada uno de los instrumentos, análisis de reactivos para obtener el índice de discriminación de los ítems, análisis de comparación ANOVA y Prueba t para determinar si existen o no diferencias significativas en el bienestar psicológico de los participantes en función de la autopercepción religiosa-espiritual y las prácticas religiosas, y análisis de correlación y regresión para conocer las posibles relaciones entre la espiritualidad, las prácticas religiosas y el bienestar psicológico. Además, para evaluar los dos

instrumentos utilizados, realizamos análisis de factores confirmatorios (CFA) de primer orden en el programa AMOS Graphic versión 23, con el método de estimación de máxima verosimilitud. Para examinar los CFA, utilizamos los siguientes índices de ajuste: el Error Medio Cuadrático de Aproximación (RMSEA), el Índice de Bondad de Ajuste (GFI), el Índice Tucker-Lewis (TLI) y el Índice de Ajuste Comparativo (CFI). Para que los CFA demuestren un ajuste adecuado, el RMSEA debe ser menor o igual a .08, mientras que los valores de los otros tres índices (GFI, TLI, CFI) deben ser mayores a .90 (Byrne, 2010).

Resultados

La Tabla 2 muestra los estadísticos descriptivos (medias y desviaciones estándar), análisis de fiabilidad y correlaciones entre las variables del estudio.

Tabla 2

Correlaciones entre las Escalas y Sub-escalas, sus Medias, Desviaciones Estándar y Alfa de Cronbach

	<i>α</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Espiritualidad	.92	76.18	13.498	-							
2. Poder Superior	.94	29.69	8.285	.91**	-						
3. Relaciones	.89	22.38	2.863	.66**	.41**	-					
4. Auto descubrimiento	.80	24.11	4.990	.82**	.56**	.53**	-				
5. Bienestar Psicológico	.86	82.50	11.759	.39**	.24**	.29**	.48**	-			
6. Dominio del entorno	.82	24.34	4.225	.35**	.22**	.30**	.43**	.81**	-		
7. Propósito de vida	.81	20.58	4.011	.26**	.18**	.19**	.30**	.79**	.49**	-	
8. Auto-aceptación	.72	24.34	4.117	.36**	.22**	.23**	.47**	.74**	.52**	.40**	-
9. Autonomía	.58	13.24	3.229	.17**	.09	.14*	.23**	.66**	.36**	.48**	.26**

Nota. ** = $p < .01$; * = $p < .05$; α = Alfa de Cronbach; *M* = media; *DE* = desviación estándar; en *itálica* las sub-escalas. ($n = 328$).

Prácticas Religiosas de los Participantes

A través de la información recopilada en el cuestionario de datos generales, observamos que el 41.2% de los participantes se considera una persona religiosa, el 86.6% se considera una persona espiritual y el 54.6% reportó que participa de actividades religiosas. La Tabla 3 muestra la distribución de los participantes por la frecuencia de prácticas religiosas (i.e. asistencia a celebraciones religiosas, oración y meditación).

Tabla 3*Distribución por la Frecuencia de Prácticas Religiosas*

Variables	<i>f</i>	%
Celebraciones Religiosas		
Diariamente	13	4.0
Semanalmente	123	37.5
Mensualmente	30	9.1
Trimestralmente	15	4.6
Semestralmente	25	7.6
Anualmente	26	7.9
Nunca	96	29.3
Oración Personal		
Diariamente	199	60.7
Semanalmente	55	16.8
Mensualmente	14	4.3
Trimestralmente	1	0.3
Semestralmente	1	0.3
Anualmente	6	1.8
Nunca	51	15.5
Meditación Personal		
Diariamente	181	55.2
Semanalmente	73	22.3
Mensualmente	20	6.1
Trimestralmente	6	1.8
Semestralmente	0	0.0
Anualmente	4	1.2
Nunca	44	13.4

**Análisis de Factores
Confirmatorio de los
Instrumentos**

Realizamos CFA de primer orden para evaluar los instrumentos utilizados en nuestro estudio. La Tabla 4 muestra los índices de discriminación de los ítems y los coeficientes de regresión estandarizados obtenidos en los análisis.

Tabla 4*Índices de Discriminación y Estimados Estandarizados de Regresión*

Ítems	r_{bis}	β	p
Espiritualidad			
1. Yo tengo un sentido de propósito.	.63	.70	.00
2. Yo soy feliz con la persona que he llegado a ser.	.54	.66	.00
3. Yo veo lo sagrado en la vida diaria.	.76	.71	.00

Tabla 4
(Continuación)

Ítems	r_{bis}	β	p
4. Yo medito para tener contacto con mi espíritu.	.62	.60	.00
5. Yo creo en un Poder Superior / Inteligencia Universal.	.71	.86	.00
6. Yo creo que todas las criaturas vivientes merecen respeto	.54	.80	.00
7. Yo valoro el mantener y alimentar mis relaciones con los demás.	.59	.80	.00
8. Yo utilizo el silencio para ponerme en contacto conmigo misma/o.	.56	.74	.00
9. Yo creo que la naturaleza debe ser respetada.	.52	.81	.00
10. Yo tengo una relación con un Poder Superior / Inteligencia Universal.	.76	.92	.00
11. Mi espiritualidad me da fortaleza interna.	.83	.92	.00
12. Mi fe en un Poder Superior / Universal me ayuda a enfrentar los retos de mi vida.	.75	.93	.00
13. Yo respeto la diversidad de personas.	.45	.78	.00
14. La oración es una parte integral de mi naturaleza espiritual.	.73	.85	.00
15. En ocasiones me siento una/o con el universo.	.46	.48	.00
Bienestar Psicológico			
1. La mayoría de personas me ven como alguien cariñoso/a y afectuoso/a.	.33	.42	.00
2. Cuando miro mi vida pasada, estoy contento/a de cómo me han ido las cosas.	.46	.56	.00
3. Soy bastante bueno manejando las muchas responsabilidades de mi vida cotidiana.	.61	.74	.00
4. Me gustan la mayoría de aspectos de mi manera de ser.	.55	.69	.00
5. Las personas con opiniones muy firmes suelen influir en mi manera de pensar.	.33	.48	.00
6. Cuando lo pienso, realmente no veo que haya mejorado mucho como persona.	.50	.62	.00
7. No tengo claro lo que quiero conseguir en la vida.	.53	.59	.00
8. He cometido errores en el pasado, pero creo que al final todo ha sido para bien.	.40	.62	.00
9. Generalmente sé cuidar muy bien de mis asuntos y mis finanzas.	.50	.61	.00
10. Antes solía ponerme metas, pero ahora me parece una pérdida de tiempo.	.55	.74	.00
11. En muchos sentidos, estoy decepcionado con lo que he conseguido en la vida.	.65	.86	.00
12. Disfruto haciendo planes de futuro y trabajando para hacerlos realidad.	.56	.69	.00
13. Sé cómo organizar mi tiempo para llevar a cabo todo lo que hay que hacer.	.49	.64	.00
14. Soy una persona activa para llevar a cabo los planes que me trazo.	.68	.85	.00
15. Me cuesta expresar mis propias opiniones cuando se trata de temas polémicos.	.38	.58	.00
16. Cuando mis amigos o mi familia no están de acuerdo con las decisiones que...	.45	.65	.00
17. Mi pasado tiene altibajos, pero en general no lo cambiaría.	.43	.54	.00

Nota: r_{bis} = índice de discriminación del ítem; β = estimados estandarizados de regresión; p = significación.

Espiritualidad. Primero, realizamos un CFA de primer orden con la escala de espiritualidad. El modelo puesto a prueba estaba conformado por tres factores latentes: Poder Superior/ Inteligencia Universal, Relaciones y Auto-descubrimiento. Los resultados arrojaron un buen ajuste para el modelo, $\chi^2 = 125.161$

(51) $p < .000$, $\chi^2/df = 2.454$, RMSEA = .07, GFI = .95, TLI = .96, CFI = .98.

Bienestar psicológico. Luego, realizamos un CFA de primer orden con la escala de bienestar psicológico. El modelo puesto a prueba estaba conformado por cuatro factores latentes: Dominio del Entorno, Propósito de Vida, Auto-aceptación y Autonomía. Los resultados arrojaron un buen ajuste para el modelo, $\chi^2 = 150.431$ (109) $p < .005$, $\chi^2/df = 1.380$, RMSEA = .03, GFI = .95, TLI = .97, CFI = .98.

Análisis de Comparación

Bienestar psicológico en función de la autopercepción religiosa. Realizamos una prueba t independiente para analizar si existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico entre las personas que se consideran religiosas ($M = 83.02$, $DE = 11.096$) y los que no se consideran religiosas ($M = 82.13$, $DE = 12.216$). Los resultados confirmaron que la diferencia a favor de los que se consideran personas religiosas no es estadísticamente significativa, $t(304.692) = 0.684$, $p > 0.05$, CI [-1.667-3.442].

Bienestar psicológico en función de la autopercepción espiritual. Realizamos una prueba t independiente para analizar si existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico entre las personas que se consideran espirituales ($M = 83.49$, $DE = 10.583$) y los que no se consideran espirituales ($M = 76.11$, $DE = 16.314$). Los datos muestran que las personas que se consideran espirituales promedian mayores niveles de bienestar psicológico que los que no se consideran espirituales. Los resultados de la prueba t confirmaron que esta diferencia es estadísticamente significativa $t(326) = 3.958$, $p < 0.05$, CI [3.709 - 11.042]. A su vez, se realizó un análisis de correlación punto biserial (Pearson) para analizar el grado de asociación entre la autopercepción espiritual de los participantes y su nivel de bienestar psicológico. Los resultados obtenidos sugieren una asociación baja y significativa entre ambas variables $r(326) = .214$, $p < .05$.

Bienestar psicológico en función de la participación en actividades religiosas. Realizamos una prueba t independiente para analizar si existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico entre las personas que participan en actividades religiosas ($M = 83.18$, $DE = 10.798$) y los que no participan en actividades religiosas ($M = 81.68$, $DE = 12.806$). Los resultados de la prueba t confirmaron que la diferencia a favor de los que participan en actividades religiosas no es estadísticamente significativa $t(290.434) = 1.138$, $p > 0.05$, CI [-1.099 – 4.112].

Bienestar psicológico en función de la frecuencia de participación en celebraciones religiosas. Realizamos un Análisis de Varianza para evaluar si existen diferencias significativas en el bienestar psicológico de los participantes por frecuencia de participación en celebraciones religiosas (i.e. misa, sermón, culto, celebraciones comunitarias, sacramentos). Los resultados de la prueba Anova confirmaron que no hay diferencias estadísticamente significativas en las medias de bienestar psicológico por la frecuencia de participación en celebraciones religiosas [$F(6,321) = .629$, $p > .05$].

Bienestar psicológico en función de la frecuencia de oración personal. Realizamos un Análisis de Varianza para evaluar si existen diferencias significativas en el bienestar psicológico por la frecuencia con que los participantes practican la oración. Los resultados de la prueba Anova confirmaron que hay diferencias estadísticamente significativas [$F(4,27.34) = 7.901$, $p < .05$]. Luego, realizamos una prueba Post Hoc LSD, la cual reveló que los grupos que difieren significativamente son diariamente ($M = 84.23$, $DE = 10.471$) con anualmente ($M = 67.50$, $DE = 8.191$), diariamente con mensualmente ($M = 75.64$, $DE = 10.938$), diariamente con semanalmente ($M = 79.47$, $DE = 13.519$), semanalmente con anualmente, mensualmente con nunca ($M = 82.98$, $DE = 12.417$), y anualmente con nunca.

Bienestar psicológico en función de la frecuencia de meditación personal. Realizamos un Análisis de Varianza para evaluar si existen diferencias significativas en el bienestar

psicológico por la frecuencia con que los participantes practican la meditación. Los resultados de la prueba Anova confirmaron que hay diferencias estadísticamente significativas [$F(5,19.593) = 4.462$, $p < .05$]. Luego, realizamos una prueba Post Hoc LSD, la cual reveló que los grupos que difieren significativamente son diariamente ($M = 85.00$, $DE = 9.880$) con nunca ($M = 77.77$, $DE = 16.245$), diariamente con anualmente ($M = 70.50$, $DE = 9.950$), diariamente con trimestralmente ($M = 72.67$, $DE = 12.533$), y diariamente con semanalmente ($M = 81.30$, $DE = 11.392$).

Prácticas Religiosas y Bienestar Psicológico

De acuerdo con los resultados de los análisis de correlación, llevamos a cabo un análisis de regresión múltiple utilizando el método de *stepwise*. Según Field (2013), la finalidad de este procedimiento es buscar entre todas las posibles variables explicativas aquellas que más y mejor expliquen a la variable dependiente sin que ninguna de ellas sea combinación lineal de las restantes. La variable bienestar psicológico total se utilizó como la variable criterio y las siguientes variables se utilizaron como las variables predictoras: oración personal y meditación personal. Dicho análisis generó una ecuación predictiva que excluyó la oración personal. En el análisis de regresión lineal múltiple encontramos un coeficiente de regresión moderado bajo y se demostró que el modelo es significativo a través de la prueba de ANOVA, $R^2 = .234$, $R^2_{adj} = .052$, $F(1, 325) = 18.870$, $p < .05$. La única variable que encontramos que contribuye a la predicción del bienestar psicológico fue la meditación personal ($\beta = .234$, $t = 4.344$, $p < .05$).

Espiritualidad y Bienestar Psicológico

En primer lugar, realizamos un análisis de correlación lineal utilizando el coeficiente r de Pearson para evaluar el grado de asociación entre la espiritualidad y el bienestar psicológico. Al auscultar el grado de relación entre estas dos variables, encontramos una correlación directa, moderada baja y estadísticamente significativa entre el nivel de espiritualidad y el nivel de bienestar psicológico reportados por los participantes ($r = .387$, $p = .000$).

Luego de calcular el grado de asociación de las principales variables bajo estudio, realizamos un análisis de regresión lineal

simple para auscultar si la espiritualidad puede predecir el bienestar psicológico. El análisis logró confirmar que la espiritualidad está positivamente relacionada con el bienestar psicológico. Encontramos que el modelo utilizado fue estadísticamente significativo $F(1,326) = 57.45, p < .05, \beta = .387, t = 7.580, p < .05$ y por tanto, se concluye que la espiritualidad predice el 15% de la varianza del bienestar psicológico.

Por último, con la intención de auscultar si la relación espiritualidad-bienestar psicológico se explica por la inclusión de reactivos asociados a la salud mental positiva en la escala de espiritualidad, decidimos analizar la correlación entre estas variables eliminando temporalmente los ocho reactivos que podrían asociarse paralelamente al bienestar positivo, así como los reactivos que podrían ser endosados por personas ateas y agnósticas quienes no se considerarían espirituales (i.e., ítems 1, 2, 6, 7, 8, 9, 13, y 15). Estos análisis se llevaron en tres fases: (1) análisis con la muestra total de participantes, (2) análisis únicamente con los participantes creyentes de la muestra, y (3) análisis únicamente con los participantes ateos, agnósticos y no-religiosos. La Tabla 5 muestra los resultados de estos análisis comparados con los resultados obtenidos con la escala original. El análisis demostró que el único cambio significativo lo observamos en la muestra de ateos, agnósticos y no-religiosos, donde la correlación entre espiritualidad y bienestar psicológico desapareció cuando excluimos los reactivos asociados a salud mental positiva. En la muestra total y en la muestra de creyentes las correlaciones mostraron ligeros cambios, pero no lo suficientemente fuertes como para destruir la correlación entre estas variables.

Tabla 5

Comparación de Correlaciones entre Espiritualidad y Bienestar Psicológico

Muestra	Correlaciones entre espiritualidad y bienestar psicológico	
	<i>Espiritualidad Versión Original</i>	<i>Espiritualidad Versión sin ítems asociados a salud mental positiva</i>
Muestra Total ($n = 328$)	.39**	.28**
Muestra de Creyentes ($n = 255$)	.45**	.39**
Muestra de Ateos, Agnósticos y No-Religiosos ($n = 73$)	.34**	.20 [†]

Nota. ** = $p < .01$; † = $p > .05$; Alfa de Cronbach de la versión original = .92; Alfa de Cronbach de la versión temporal sin ítems asociados a salud mental positiva = .93.

Discusión

La literatura científica de los últimos años, particularmente en los Estados Unidos, confirma el auge que está teniendo el tema de la espiritualidad en el ámbito clínico, académico y profesional (González-Rivera, 2015; Pargament & Saunders, 2007). La inclusión de estrategias espirituales en los procesos terapéuticos cada vez es más aceptada por los profesionales de ayuda (González-Rivera, Veray & Rosario, 2016; Richards & Bergin, 2005; Sperry, 2011). No obstante, es importante señalar la escasez de investigaciones dentro del contexto socio-cultural puertorriqueño en el área de la espiritualidad (González-Rivera, 2015). A pesar del número significativo de estudios que hacen evidentes los beneficios de la espiritualidad en el bienestar psicológico de las personas, no se han realizado investigaciones en Puerto Rico que relacionen estas dos variables con una muestra de adultos (González-Rivera, 2016). A estos efectos, la presente investigación se dirigió a explorar si existe una correlación significativa entre la espiritualidad y el bienestar psicológico en una muestra de adultos puertorriqueños.

Antes de comenzar el estudio, evaluamos los factores que podrían afectar la relación espiritualidad-bienestar psicológico y la validez de los resultados, estos son: la conceptualización del constructo espiritualidad (McPherson, 2001; Piedmont, 1999) y la utilización de instrumentos adecuados (Emmons, Cheung & Tehrani, 1998). En primer lugar, al Puerto Rico

ser un país históricamente religioso (Pew Research Center's Forum on Religion & Public Life, 2011), y para evitar que dicha tendencia cultural afecte los resultados del estudio, adoptamos un marco teórico que diferencia claramente los conceptos espiritualidad y religiosidad (Zimbauer & Pargament, 2005). Por esta razón, seleccionamos un instrumento que operacionaliza la espiritualidad sin contemplar aspectos estrictamente religiosos; entiéndase, creencias y prácticas dogmáticas.

Como parte del estudio, evaluamos si las prácticas religiosas tenían un impacto directo en el nivel de bienestar psicológico de los participantes. En cuanto a la práctica de la oración personal y la meditación personal, encontramos que existen diferencias significativas entre las personas que oran y/o meditan diariamente y los que practican la oración y/o la meditación con menor frecuencia. Al analizar las puntuaciones obtenidas por los participantes del estudio, observamos que en la medida que aumenta la frecuencia de la oración y la meditación, aumenta el nivel de bienestar psicológico en el individuo. Este hallazgo es cónsono con un número significativo de investigaciones que han confirmado que las prácticas espirituales –distintas a las practicas estrictamente religiosas–, como la oración y la meditación, colaboran positivamente en el bienestar psicológico de los individuos, en sensaciones de paz interior y conexión personal, así como en la búsqueda trascendencia (González-Rivera, 2015; Nogueira, 2015). Sin embargo, no encontramos diferencias significativas entre los grupos que oran con frecuencia (diaria, semanal y mensual) y los que nunca oran. Este hallazgo sugiere que la inclusión de la oración como estrategia de afrontamiento, únicamente podría ser efectiva y tendría algún efecto en el bienestar de las personas, si éstos creen en el poder de la oración y en los efectos positivos de la misma. De lo contrario, dicha práctica no tendría ninguna eficacia ni relevancia, como sería en el caso de los ateos, agnósticos y no religiosos.

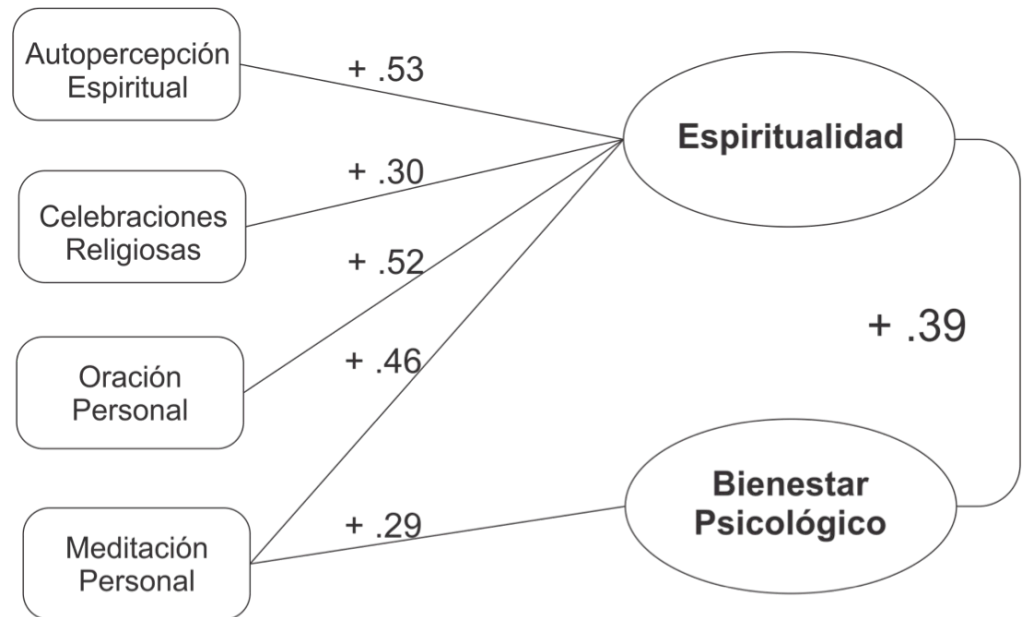
Un hallazgo que debemos resaltar, es que no encontramos diferencias entre personas religiosas y no religiosas en el bienestar psicológico. Tampoco encontramos diferencias entre las personas que asisten a actividades y celebraciones religiosas

y los que no asisten. Popular y culturalmente –mantenido por el discurso religioso institucional–, existe la creencia que las personas religiosas tienen mayor bienestar o son más felices que las personas no religiosas; argumento derrocado por nuestro estudio. Sin embargo, otras investigaciones argumentan a favor de una relación positiva entre religiosidad y bienestar (Harari, Glenwick & Cecero, 2014; Achour et al., 2014; Abdel-Khalek & Singh, 2014; Powell & Pepper, 2015). Recientemente, Lun y Bond (2013) señalaron que la razón principal de las asociaciones positivas entre religiosidad y bienestar, encontradas en los estudios, podría estar relacionada a los instrumentos utilizados. Como hemos mencionado, existen muchos instrumentos que afirman medir religiosidad, pero al examinarlos coinciden más con la concepción actual de espiritualidad que, a elementos asociados a la práctica de una religión, o simplemente integran ambos enfoques en un mismo instrumento. Este factor ha dificultado identificar, concretamente, cuáles son los elementos asociados al bienestar psicológico: los elementos propiamente religiosos o la espiritualidad personal/subjetiva, diferenciada de la religiosidad institucionalizada y asociada al bienestar. Nuestro estudio aporta evidencia a la segunda tendencia.

Por su parte, realizamos un análisis de regresión múltiple para determinar si algunas de las variables bajo estudio pudieran ser predictoras del nivel de bienestar psicológico. A pesar que la oración personal está correlacionada positivamente con el bienestar psicológico, el análisis de regresión múltiple generó un modelo predictivo que excluyó la misma. Según los resultados, la única variable que contribuye a la predicción del bienestar psicológico es la meditación personal. Este hallazgo es cónsono con lo expuesto por Jacobs et al. (2011), quienes demostraron que la meditación orientada al control de la atención, la concentración y la relajación disminuye el estrés psicológico y fisiológico, y contribuye a un mejor bienestar psicológico, a una mejor percepción de sí mismo, a un mayor optimismo y a una mejor valoración y satisfacción de la propia vida. No obstante, los análisis estadísticos demostraron que este modelo predictivo

explica solamente el 6% de la varianza, lo que indica que en el constructo bienestar psicológico existen otras variables predictoras no contempladas en esta investigación.

El propósito principal de esta investigación fue auscultar si existe una correlación significativa entre la espiritualidad y el bienestar psicológico en adultos puertorriqueños. Los análisis estadísticos demostraron que existe una correlación directa, moderada baja y estadísticamente significativa entre el nivel de espiritualidad y el nivel de bienestar psicológico. Sin embargo, tomando en consideración las críticas y señalamientos de Garssen et al. (2016), Kapuscinski y Masters (2010), y Migdal y MacDonald (2013), auscultamos si esta relación se explicaba por la inclusión de reactivos asociados a la salud mental positiva en la escala de espiritualidad. Estos autores han criticado instrumentos que incurren en esta práctica por solapar reactivos asociados al bienestar general en las escalas de espiritualidad y forzar consabidamente altas correlaciones entre estos dos constructos. Nuestros hallazgos confirmaron que, en los participantes creyentes, los resultados son consistentes y confirman la relación positiva entre la espiritualidad y el bienestar psicológico. Por el contrario, esta relación desapareció en los participantes ateos, agnósticos y no-religiosos. Por lo cual, concluimos –avalado por el análisis de regresión simple– que existe una relación entre estas variables, única y exclusivamente, en las personas creyentes y espirituales. Luego de revisar y analizar todos los hallazgos del estudio, integramos todas las correlaciones y regresiones significativas en un modelo explicativo que ilustra el comportamiento de las principales variables predictivas, el cual debe interpretarse en función de las personas creyentes (Véase Figura 1).

Figura 1.

Modelo integrador espiritualidad y bienestar psicológico en personas creyentes

Recientemente en Puerto Rico, Morales (2014) investigó la relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes de primer año de dos universidades de la región oeste de Puerto Rico. Al igual que en el presente estudio, la autora encontró una correlación moderada baja entre el nivel de espiritualidad y el bienestar psicológico de los estudiantes. Ambas investigaciones, pioneras en el ámbito puertorriqueño, sugieren que mientras mayor es el nivel de espiritualidad mayor es el bienestar psicológico en las personas. Estos hallazgos en Puerto Rico son cónsonos con investigaciones realizadas en otros países. Por ejemplo, en España, Oliver, Galiana, Sancho y Tomás (2015) encontraron que las dimensiones de la espiritualidad son protectoras de la satisfacción vital, es decir, se relacionan positivamente con una importante dimensión del bienestar psicológico. En Perú, Valencia y Zegarra (2014) encontraron una correlación significativa entre espiritualidad y calidad de vida. Los autores concluyeron que a mayor grado de espiritualidad mayor calidad de vida. Estos resultados están en relación con lo afirmado por Wildes, Miller, De Majors y Ramírez (2009), quienes encontraron que niveles elevados de espiritualidad predicen niveles altos de bienestar general e

incrementan los índices de calidad de vida. Sin embargo, debemos tener presentes que nuestro estudio solo avala estas conclusiones en participantes creyentes y espirituales. No se debe asumir que el compartimiento o los efectos positivos de la espiritualidad sobre el bienestar general de las personas, es generalizable a la comunidad atea, agnóstica o no-religiosa. Tal afirmación, sobrepasaría el alcance de nuestros resultados.

Limitaciones

Varias limitaciones fueron identificadas en este estudio. Una de las limitaciones principales fue la carencia de investigaciones realizadas en el contexto sociocultural puertorriqueño acerca de las variables bajo estudio. Por otro lado, el tipo de muestreo utilizado fue por disponibilidad. Este tipo de muestreo hace que la generalización de los hallazgos sea limitada, lo que significa que dichos hallazgos son relevantes solo a los participantes de este estudio. Por último, la totalidad de la muestra fue recopilada por internet. Debemos señalar que aún no existe un consenso que provea una visión coherente de los retos que pudieran afectar de modo adverso el alcance y generalización de los resultados. No obstante, identificamos que una de las limitaciones de este estudio responde a la carencia de un ambiente estandarizado para administrar los instrumentos a los participantes. Esto plantea la posibilidad de que las contestaciones provistas por cada participante respondan inequívocamente al contexto inmediato en que se encontraba el participante al momento de su auto-administración. Otra limitación fue la falta de instrumentos validados en Puerto Rico que midan el constructo espiritualidad sin incluir reactivos y aseveraciones asociadas paralelamente al bienestar psicológico y/o al bienestar subjetivo. Este hecho limitó la búsqueda de instrumentos más adecuados que minimizaran un posible efecto tautológico, redundante o cuestionable.

Recomendaciones

A raíz de los resultados y hallazgos de esta investigación, recomendamos que se realicen estudios más extensos que ausculten la asociación entre la espiritualidad y el bienestar psicológico en la población puertorriqueña tomando en consideración todas las limitaciones antes señaladas,

particularmente, el asunto de instrumentos adecuados para examinar la espiritualidad. A su vez, recomendamos que para futuras investigaciones se considere aumentar la muestra representativa de adultos puertorriqueños, de manera que los resultados obtenidos puedan ser más abarcadores. Por último, se recomienda que para futuras investigaciones se considere que la encuesta sea de forma presencial en un ambiente estandarizado.

Conclusión

Para concluir, el tema de la espiritualidad tiene una profunda relevancia en el campo de las profesiones de ayuda en Puerto Rico. Es menester que los psicólogos clínicos entendamos la importancia y el impacto positivo que tiene la espiritualidad en el bienestar psicológico de los puertorriqueños creyentes/religiosos y atender efectivamente las necesidades, tanto psicológicas como espirituales, que estos presentan (González-Rivera, 2015). Para esto, los profesionales de ayuda deben considerar la espiritualidad como un factor protector para la comunidad teísta e integrarla en los distintos modelos de bienestar como marco de referencia en los procesos de psicoterapia (Richards & Bergin, 2005; Sperry, 2011). Por esta razón, los hallazgos de esta investigación son una importante aportación al estudio de la psicología positiva aplicada en Puerto Rico.

Referencias

- Abdel-Khalek, A.M., & Singh, A.P. (2014). Religiosity, subjective well-being and anxiety in Indian college students. *The Arab Journal of Psychiatry*, 25(2), 201-208. doi:10.12816/0006768
- Achour, M., Grine, F., Nor, M. R. M., & Yusoff, M. Y. Z. (2014). Measuring religiosity and its effects on personal well-being: A case study of Muslim female academicians in Malaysia. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 984-997. doi:10.1007/s10943-014-9852-0

- Billig, M., Kohn, R., & Levav, I. (2006). Anticipatory stress in the population facing forced removal from the Gaza Strip. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 194*(3), 195-200. doi:10.1097/01.nmd.0000202489.78194.8d
- Brillhart, B. (2005). A study of spirituality and life satisfaction among persons with spinal cord injury. *Rehabilitation Nursing, 30*(1), 31-34. doi:10.1002/j.2048-7940.2005.tb00353.x
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. New York: Psychology Press.
- Creswell, J. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Delaney, C. (2005). The Spirituality Scale: Holistic assessment of the human spiritual dimension. *Journal Holistic Nursing, 23*(1), 145-167. doi:10.1177/0898010105276180
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(1), 1278-1290. doi:10.1037/a0024402
- Doolittle, B., Courtney, M., & Jasien, J. (2015). Satisfaction with life, coping, and spirituality among urban families. *Journal of Primary Care & Community Health, 6*(4), 256-259. doi:10.1177/2150131915596961
- Eichhorn, J. (2011). Happiness for believers? Contextualizing the effects of religiosity on life-satisfaction. *European Sociological Review, 28*(1), 583-593. doi:10.1093/esr/jcr027
- Emmons, R. A., Cheung, C., & Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social Indicators Research, 45*(1), 391-422. doi:10.1023/A:1006926720976

- Field, A. P. (2013). *Discovering statistics using SPSS*. London, England: SAGE.
- Garssen, B., Visser, A., & de Jager Meezenbroek, E. (2012a). Instruments measuring spirituality in clinical research. *Journal of General Internal Medicine*, 27(4), 401. doi:10.1007/s11606-011-1973-5
- Garssen, B., Visser, A., & de Jager Meezenbroek, E. (2012b). Responses to: 'Measures assessing spirituality as more than religiosity: A methodological review of nursing and health-related literature'. *Journal of Advanced Nursing*, 68(7), 1670–1671. doi:10.1111/j.1365-2648.2012.05984.x
- Garssen, B., Visser, A., & de Jager Meezenbroek, E. (2016). Examining whether spirituality predicts subjective well-being: How to avoid tautology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(2), 141-148. doi:10.1037/rel0000025
- González-Rivera, J.A. (2015). *Espiritualidad en la clínica: Integrando la espiritualidad en la psicoterapia y la consejería*. San Juan: Psicoespiritualidad.
- González-Rivera, J.A. (2016). *Relación entre la espiritualidad y el bienestar subjetivo en una muestra de adultos puertorriqueños de ambos géneros* (Disertación doctoral inédita). Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico.
- González-Rivera, J.A., Quintero, N., Veray, J., & Rosario, A. (2017). Adaptación y validación de la Escala de Espiritualidad de Delaney en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 296-320. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/58935/52037>

- González-Rivera, J.A., Veray-Alicea, J., & Rosario, A. (2017). Desarrollo, validación y descripción teórica de la escala de espiritualidad personal en una muestra de adultos en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 28(2), 388-404.
- González-Rivera, J.A., Veray, J., & Rosario, A. (2016). Actitudes hacia la integración de la espiritualidad en las profesiones de ayuda: Estudio exploratorio. *Revista Griot*, 9(1), 57-67.
- Harari, E., Glenwick, D. S., & Cecero, J. J. (2014). The relationship between religiosity/spirituality and well-being in gay and heterosexual Orthodox Jews. *Mental Health, Religion and Culture*, 17(9), 886-897. doi:10.1080/13674676.2014.942840
- Hussain, D. (2011). Spirituality, religion, and health: Reflections and issues. *Europe's Journal of Psychology*, 1(1), 187-197. doi:10.5964/ejop.v7i1.111
- Iecovich, E. (2002). Religiousness and subjective well-being among Jewish female residents of old age homes in Israel. *Journal of Religious Gerontology*, 13(1), 31-46. doi:10.1300/J078v13n01_04
- Jacobs, T., Epel, E., Lin, J., Blackburn, E., Wolkowitz, O., Bridwell, D., . . . Saron, C. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, 36(5), 664-681. doi:10.1016/j.psyneuen.2010.09.010
- Kapuscinski, A. N., & Masters, K. S. (2010). The current status of measures of spirituality: A critical review of scale development. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(4), 191-205. doi:10.1037/a0020498
- Koenig, H.G. (2008). Concerns about measuring spirituality in research. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(5), 349-355. doi:10.1097/NMD.0b013e31816ff796

- Leondari, A., & Gialamas, V. (2009). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Psychology, 44*(4), 241-248. doi:10.1080/00207590701700529
- Litwinczuk, K., & Groh, C. (2007). The relationship between spirituality, purpose in life, and well-being in HIV-positive persons. *Association of Nurses in AIDS Care, 18*(3), 13-22. doi:10.1016/j.jana.2007.03.004
- Lun, V. M.-C., & Bond, M. H. (2013). Examining the relation of religion and spirituality to subjective well-being across national cultures. *Psychology of Religion and Spirituality, 5*(4), 304-315. doi:10.1037/a0033641
- Martínez-Saavedra, M.R. (2014). *Religiosidad, Prácticas Religiosas y Bienestar Subjetivo en Jóvenes Católicos de Lima Norte* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Disponible en <http://tesis.pucp.edu.pe/>
- McPherson, W. (2001). *Spirituality and well-being. A study submitted in partial fulfilment for the requirements for the Bachelor of Applied Science (Psychology) (Honours)*. Melbourne: Deakin University.
- Migdal, L., & MacDonald, D. A. (2013). Clarifying the relation between spirituality and well-being. *Journal of Nervous and Mental Disease, 201*(4), 274-280. doi:10.1097/NMD.0b013e318288e26a
- Morales, S. (2014). Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. *Revista Griot, 7*(1), 7-18.
- Nogueira, R. (2015). La espiritualidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Investigación en Psicología Social, 1*(2), 33-50.

- Oliver, A., Galiana, L., Sancho, P., & Tomás, J. (2015). Espiritualidad, esperanza y dependencia como predictores de la satisfacción vital y la percepción de salud: Efecto moderador de ser muy mayor. *Aquichan*, 15(2), 228-238. doi:10.5294/aqui.2015.15.2.7
- Pargament, K.I. & Saunders, S.M. (2007). Introduction to the special issue on spirituality and psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 903-907. doi:10.1002/jclp.20405
- Pew Research Center's Forum on Religion & Public Life survey. (2011). *Global Christianity: A report on the size and distribution of the world's Christian population*. Disponible en <http://www.pewforum.org/2011/12/19/global-christianity-exec/>
- Piedmont, R.L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five factor model. *Journal of Personality*, 67(1), 985-1013. doi:10.1111/1467-6494.00080
- Powell, R., & Pepper, M. (2015). Subjective well-being, religious involvement, and psychological type among Australian churchgoers. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(1), 33-46. doi:10.1080/13674676.2014.1003170
- Rahim, M.A.R.A. (2013). The effect of life satisfaction and religiosity on happiness among post graduates in Malaysia. *Journal of Humanities and Social Science*, 11(1), 34-38. Disponible en <http://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol11-issue1/F01113438.pdf?id=6268>
- Richards, P.S. & Bergin, A. (2005). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. Washington: American Psychological Association.
- Roof, R.A. (2015). The association of individual spirituality on employee engagement: The spirit at work. *Journal of Business Ethics*, 130(3), 585-599. doi:10.1007/s10551-014-2246-0

- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sahraian, A., Gholami, A., Javadpour, A., & Omidvar, B. (2013). Association between religiosity and happiness among a group of Muslim undergraduate students. *Journal of Religion and Health*, 52(1), 450-453. doi:10.1007/s10943-011-9484-6
- Sperry, L. (2011). *Spirituality in clinical practice*. New York: Routledge.
- Tapia-V. A, Villegas, D. (2008). La medición de la espiritualidad y su relación con el bienestar. *Revista Electrónica Educare, Número especial*, 390-392.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H., & Oman, D. (2001). Spirituality, religion, and health: Evidence, issues, and concerns. En T. G. Plante & A. C. Sherman (Eds.), *Faith and health: Psychological perspectives* (pp. 15-52). New York: Guilford Press.
- Tsuang, M. T., Simpson, J. C., Koenen, K. C., Kremen, W. S., & Lyons, M. J. (2007). Spiritual well-being and health. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(8), 673-680. doi:10.1097/NMD .0b013e31811f4062
- Ureña, P., Barrantes, K., & Solís, L. (2014). Bienestar psicológico, espiritualidad en el trabajo y percepción subjetiva de la salud en personal académico y administrativo de la Universidad Nacional. *Revista Electrónica Educare*, 18(1), 155-175.
- Valencia, J., & Zagarra, C. (2014). Espiritualidad, religiosidad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Arequipa*, 4(1), 55-66.
- Visser, A., Garssen, B., & Vingerhoets, A. (2010). Spirituality and well-being in cancer patients: A review. *Psycho-Oncology*, 19(6), 565-572. doi:10.1002/pon.1626?

- Wildes, K. A., Miller, A. R., Majors, S. S., & Ramírez, A.G. (2009). The religiosity/spirituality of Latina breast cancer survivors and influence on health-related quality of life. *Psychooncology*, 18(8), 831-40. doi:10.1002/pon.1475
- Yamaoka, K. (2008). Social capital and health and well-being in East Asia: a population-based study. *Social Science & Medicine*, 66(4), 885-899. doi:10.1016/j.socscimed.2007.10.024
- Zinnbauer, B.J. & Pargament, K.I. (2005). Religiousness and spirituality. En R.F. Paloutzian & C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 889-919). Nueva York: The Guilford Press.
- Zwingman, C., Klein, C., & Büssing, A. (2011). Measuring religiosity/spirituality: Theoretical differentiations and categorization of instruments. *Religions*, 2(1), 345-357. doi:10.3390/rel2030345

Nota de autor:

Para información sobre esta investigación deben comunicarse con el Dr. Juan Aníbal González-Rivera, vía correo electrónico a prof.juangonzalez@hotmail.com. Este artículo forma parte de la disertación doctoral del investigador principal.