

# La religiosidad y espiritualidad como predictor de resiliencia en familias migrantes procedentes de África

---

Anixua C. Hernández Barreto

María Rosaura González Méndez

*Trabajo de Fin de Grado de Psicología. Facultad de Psicología y  
Logopedia. Universidad de La Laguna. Curso académico 2021-2022.*

*No one leaves home unless home is the mouth of a shark.*

*Nadie deja su hogar salvo que el hogar sea la boca de un tiburón.*

*Warsan Shire.*

*“Pones tu vida en manos de Dios y rezas para llegar a salvo.*

*Es lo único que puedes hacer”.*

*Alguien que llegó a las costas canarias.*

## Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	5
3. Método.....	11
<i>Participantes</i> .....	11
<i>Procedimiento</i> .....	12
<i>Instrumentos</i> .....	12
4. Resultados.....	15
5. Discusión y conclusiones.....	19
6. Bibliografía.....	23
7. Anexos.....	26

## Resumen

Durante décadas se evitó investigar la religión y la espiritualidad como variables dentro del contexto de la ciencia e investigación, al no considerarse científicas. Los estudios en Psicología sobre la población migrante y aquellas variables psicosociales que influyen en su salud mental son abundantes, sin embargo, no se suele tener en cuenta el papel de la religión y la espiritualidad en estos procesos. El aumento de personas migrantes que llegan a Canarias y las situaciones adversas que estas viven, hacen necesaria la intervención psicosocial con este colectivo. Para que esta intervención sea efectiva, se debe tener en cuenta todos los factores que se asocian con la resiliencia, incluida la religión y espiritualidad. El objetivo del presente estudio fue analizar las fortalezas asociadas a la resiliencia y crecimiento postraumático en familias migrantes que llegan a Canarias. Específicamente, la religión y la espiritualidad como variables predictoras de resiliencia y crecimiento postraumático. Se contó con la participación de 24 mujeres (60%) y 16 hombres (40%) con edades comprendidas entre los 19 y 43 años. Los participantes habían iniciado el proceso migratorio entre 2 y 14 meses previos al estudio. Como se esperaba, las personas con un elevado significado religioso presentaron más resiliencia y crecimiento postraumático. Por otra parte, se esperaba que la resistencia psicológica y el bienestar familiar predijeran significativamente tanto la resiliencia como el crecimiento postraumático. Aunque la resistencia psicológica se asoció con resiliencia y crecimiento postraumático, el bienestar familiar solo correlacionó significativamente con la resistencia psicológica y se relacionó negativamente con la resiliencia en el modelo de regresión. Es posible que las personas que encuentran que su familia está en peores condiciones, están haciendo un mayor esfuerzo por mantener o buscar ese bienestar.

*Palabras clave: resiliencia, crecimiento postraumático, migración, espiritualidad y religiosidad.*

## Abstract

For decades, religion and spirituality were avoided as variables within the context of science and research, as they were not considered scientific. Studies in Psychology on the migrant population and those psychosocial variables that influence their mental health are abundant, however, the role of religion and spirituality in these processes is not usually taken into account. The increase in migrants arriving in the Canary Islands and the adverse situations they experience make psychosocial intervention necessary for this group. For this intervention to be effective, all factors associated with resilience must be taken into account, including religion and spirituality. The objective of this study was to analyze the strengths associated with resilience and post-traumatic growth in migrant families arriving in the Canary Islands. Specifically, religion and spirituality as predictors of resilience and post-traumatic growth. It was attended by 24 women (60%) and 16 men (40%) aged between 19 and 43 years. The participants had started the migration process between 2 and 14 months prior to the study. As expected, people with a high religious significance presented more resilience and post-traumatic growth. Furthermore, psychological resilience and family well-being were expected to significantly predict both resilience and post-traumatic growth. Although psychological resilience was associated with posttraumatic resilience and growth, family well-being only correlated significantly with psychological resilience and was negatively related to resilience in the regression model. It is possible that people who find that their family is in worse conditions are making a greater effort to maintain or seek that well-being.

*Keywords: resilience, post-traumatic growth, migration, spirituality and religiosity.*

## Introducción

El interés de la Psicología en la resiliencia ha aumentado significativamente en los últimos años. A pesar de los desafíos para definir y evaluar la resiliencia, su estudio ha sido una innovación importante en la investigación psicológica, incrementándose el volumen de literatura (Antaramian et al., 2010; Teclas, 2007). Esto se debe principalmente al cambio de perspectiva. La Psicología, tal y como exponen Goldstein y Brooks (2013), estuvo durante mucho tiempo con el foco puesto en comprender la patología y la enfermedad mental. Aunque es necesario este conocimiento, al focalizar todas las investigaciones en los efectos patológicos de circunstancias adversas y vivencias traumáticas, se puede llegar a asumir una visión pesimista de la naturaleza humana, perpetuando la cultura de la victimología (Gillham y Seligman, 1999). Esta cultura nos llevaría a pensar que, a las situaciones adversas o traumáticas, siempre las acompaña un grave daño psicológico y esto refleja la presencia de trauma (Gillham y Seligman, 1999).

Como expone Bonanno (2004), se ha llegado a asumir que existe una respuesta unánime y de escasa variabilidad en las personas que sufren pérdidas o experimentan sucesos traumáticos. Sin embargo, el porcentaje de personas expuestas a sucesos traumáticos que desarrollan patologías posteriores es mínimo (Poseck, 2006). Redefinir de qué manera las personas afrontan los hechos traumáticos o adversos desde una perspectiva de resiliencia parece indispensable.

### **La resiliencia como alternativa**

La resiliencia ha sido conceptualizada por autores de ramas de conocimiento totalmente diferentes. En las ciencias sociales, las definiciones de resiliencia pueden centrarse en: a) el proceso, donde se enfatiza la interacción que existe entre capacidades personales y el medio ambiente (Osborn, 1993; Suárez, 1995); b) el resultado, donde se prima el enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel et al., 1989); c) en el individuo, referido a las capacidades, cualidades y características del ser humano para hacer frente a las adversidades, superarlas y ser transformado por ellas (Grotberg, 1995).

Actualmente, la mayoría de las investigaciones se centran en comprender la resiliencia como el proceso a través del cual las personas superan las adversidades que experimentan a lo largo de sus vidas (Fletcher y Sarkar, 2013; Masten, 2011, como se

citó en González-Mendez, 2021). El concepto de resiliencia es un proceso dinámico que puede existir en cualquier etapa, influenciado por los eventos y desafíos de la vida (Forés y Grané, 2010; Hardy et al., 2004).

Son muchos los factores y recursos personales que se asocian con la resiliencia. Para Polk (1997), estos factores son; tenacidad, optimismo, creatividad, perspectiva impetuosa para resolver los problemas y compromiso para extraer un sentido positivo de las situaciones adversas. Perry y Bard (2000), encontraron correlaciones altas y significativas entre resiliencia y autoeficacia/locus de control, planeación/actividad y relaciones positivas con pares y adultos. A estos factores, Helmreich et al., (2017), añade la capacidad de afrontamiento, apoyo social, las emociones positivas, la autoestima, el sentido y propósito de la vida y las creencias religiosas y espirituales. Diferentes autores también han observado que la religión y la espiritualidad, sirven como recursos para comprender y afrontar momentos difíciles (Abu-Raiya y Pargament, 2015; Feder et al., 2013; Manning, 2013; Vieira, 2010).

Por otra parte, el crecimiento postraumático, entendido como el proceso de transformación que puede ocurrir después de eventos traumáticos y de sufrimiento, como una posibilidad de aprender y crecer a partir de experiencias adversas, también está vinculado a espiritualidad y religiosidad (Gall et al., 2011).

Con todo lo expuesto, se vuelve clara la relación entre espiritualidad, la fuerza interior y la resiliencia, que pueden ser entendidos como conceptos estrechamente entrelazados, conectados a la idea de un mayor significado y un propósito superior de la vida como fuente de motivación y superación personal (Vieira, 2010).

### **Religión y espiritualidad como factores de protección**

Los conceptos religiosidad y espiritualidad suelen utilizarse indistintamente, como equivalentes, dado que todas las religiones intentan promover la espiritualidad a través de sus creencias. Esto genera una gran confusión a la hora de utilizarlas como constructos. A pesar de ello, su significado y fin último es distinto.

La espiritualidad es una búsqueda personal para entender los problemas del final de la vida, su significado y las relaciones con lo sagrado o trascendente, que pueden o no manifestarse en prácticas religiosas o formaciones de comunidades religiosas (Koenig et al, 2001, como se citó en Schwalm et al, 2022). A esta definición añadimos la aportación de Puchalski et al., (2009), donde hacen hincapié en el aspecto de la

espiritualidad como forma de conexión de los seres humanos con el momento, consigo mismos, con los demás y con la naturaleza o el medioambiente. En la misma línea de pensamiento, los autores Almanza-Muñoz et al., (1999) exponen que la religiosidad es la experiencia espiritual que desarrolla conductas de una religión formal mediante unas creencias, prácticas y rituales específicos. Con lo cual, la idea de religiosidad se estrecha y se vuelve más restringida. La espiritualidad parece ser una idea con un significado más amplio que la religiosidad. Siguiendo estas definiciones podemos considerar que ambos conceptos no son excluyentes y pueden solaparse. De este modo, una persona puede desarrollarse espiritualmente sin ser religioso. Por otro lado, la experiencia espiritual es el elemento crucial del desarrollo religioso (Wnuk, 2008).

Durante décadas se evitó investigar la religión y la espiritualidad como variables dentro del contexto de la ciencia e investigación, al no considerarse científicas. Sin embargo, al área espiritual de la vida humana es necesario asignarle un lugar más allá del apasionamiento de la fe y el escepticismo academicista contemporáneo que ha segregado estas variables del campo de la psicología (Rivera, 2007).

A pesar de los puntos de vista y las opiniones negativas de muchos profesionales de la salud mental, la investigación que examina la religión, la espiritualidad y la salud se ha expandido rápidamente (Koenig, 2015). Koenig (2015), realizó una revisión sistemática de la literatura disponible sobre los efectos de la religión y espiritualidad en la salud física, la salud mental y los comportamientos saludables. En esta revisión, se analizaron 3300 estudios cuantitativos publicados en revistas académicas revisadas por pares desde 1872 hasta 2010. Los estudios analizados representaron el 75% de todas las investigaciones publicadas a nivel mundial sobre religión y espiritualidad y su relación con la salud, ya que excluyó la investigación cualitativa (25%). En este estudio se constató que las emociones positivas están asociadas con los rasgos psicológicos positivos como el altruismo, ser amable o compasivo, perdonar y agradecer. Solo tres estudios (<1 %) informaron una relación inversa significativa entre religión/espiritualidad y el bienestar. Se informó de relaciones positivas significativas con el grado de esperanza; ningún estudio encontró una relación inversa.

Del mismo modo, Moreira-Almeida et al., (2014) señala que la espiritualidad y religiosidad se asocia con niveles bajos de depresión, ansiedad, estrés, pensamientos suicidas y uso de drogas. Diversos estudios concluyen correlaciones positivas entre varias medidas de espiritualidad y religiosidad, y varios aspectos personales y familiares

adaptativos (Bjarnason, 1998, como se citó en Martínez, 2006). Además, la religión juega un papel importante en el afrontamiento de la enfermedad y el estrés psicológico (Pargament, 2001).

En resumen, aunque a veces no es fácil separar algunas de estas prácticas de mecanismos de control social, parece evidente que la religiosidad y la espiritualidad se relacionan positivamente con la salud mental (Gastaud et al., 2006). Los diversos estudios señalan que son factores protectores que ayudan a aliviar y disminuir el sufrimiento, superar la adversidad, lograr una mayor felicidad, mejorar la calidad de vida, una elevada trascendencia, así como un sentido de totalidad y autorrealización (Salgado, 2014). Además, cumplen un papel muy eficaz como guías, ayudas en situaciones difíciles y fuentes de crecimiento y compromiso personal (Martínez, 2006).

### **El papel de la espiritualidad y religiosidad en el fenómeno migratorio**

La migración es un fenómeno sociocultural que produce cambios en todas las dimensiones de la persona, como resultado de los factores psicosociales presentes en el proceso migratorio y en las adversidades que presentan.

Cuando hablamos de la ruta migratoria a Canarias hablamos de una de las más peligrosas que toman las personas migrantes de África para llegar a Europa. El gran reto del viaje al que se enfrentan las familias no es llegar bien; sino simplemente, llegar. Según el informe de Cruz Roja de 2021, se estima que en la ruta canaria mueren o desaparecen entre el 5 y el 8% de personas migrantes que salen de África. En 2020, 18.797 personas migrantes fueron acogidas en los recursos gestionados por Cruz Roja en Canarias. Además, hay una gran cantidad de embarcaciones que salen de su origen pero jamás llegan a su destino.

El proceso migratorio no comienza cuando la persona embarca en la patera, el proceso migratorio no solo se da en el mar. Las personas que salen de un país sin litoral como Malí, pueden estar meses o incluso años recorriendo por vía terrestre otros países para alcanzar una costa desde donde partir, usualmente desde Mauritania. Sin embargo desde Marruecos quizá se puede tardar menos, debido a su cercanía con las islas. En este aspecto el país de origen complica el proceso migratorio.

Se suele pensar en esta migración como el impulso de los individuos que de manera autónoma eligen la opción migratoria después de un cálculo de costos y beneficios, pero esto pocas veces es así. La mayoría de las veces la familia es el origen

de la necesidad de desplazamiento y la meta final es el asentamiento de esta familia de forma exitosa (Rozo, 2015). Crespo y Suarez (2007) demuestran a través de la literatura científica, que los procesos de reagrupación familiar han sido masivos y acelerados, lo que quiere decir que de una migración laboral hemos pasado en muy poco tiempo a una migración familiar.

El Defensor del Pueblo (2021) expone factores como; a) importante crecimiento demográfico; b) los efectos negativos derivados del cambio climático; c) las desigualdades sociales, determinados conflictos armados, unidos a ciertas actuaciones del yihadismo, como los culpables de estar generando, de forma cada vez más frecuente, flujos migratorios desde algunos países africanos hacia Europa, con especial incidencia en nuestro país y en particular en Canarias desde 2020.

Específicamente, Mali es el principal país de origen de las personas que migran a Canarias. Según el informe de la OIM (2010), este país tiene un crecimiento demográfico, pobreza, niveles de desempleo y las difíciles condiciones climáticas mayores de los países subsaharianos. El segundo país emigrante es Marruecos, debido a su cercanía con Canarias y la situación sociopolítica que se está viviendo con España.

Las presiones que enfrenta este grupo son variadas. Algunos de estos factores pueden ser el idioma, las barreras de comunicación, las dificultades económicas, los cambios socioculturales, la falta de oportunidades de empleo, la exclusión social o la pérdida de apoyo de la familia y la comunidad (Zarza y Prados, 2007), junto con la discriminación y las amenazas a su integridad física (Ugalde-Watson et al., 2011). Todo esto afecta a su satisfacción con la vida y su salud mental.

En cuanto a la exclusión social que sufren las personas migrantes al llegar a Europa encontramos la discriminación por la religión. Según el informe de WIN/Gallup International África es el continente con menor proporción de ateos, situando dicha proporción entre el 0.05 y el 0.06 % de la población africana. Las más grandes religiones en África son el cristianismo (45%) y el islam (40%). Cuando las personas migrantes que llegan a Europa profesan la religión cristiana no hay una exclusión social por religión en el país de acogida, sin embargo, cuando la religión que profesan estas personas es la musulmana esto no es así. En España, según el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones (2020), el rechazo y la discriminación contra los musulmanes va en aumento, agravado por el discurso de odio en las redes sociales e internet. Las conductas de negación o discriminación en el acceso a la vivienda y al

trabajo se suelen observar en lugares que corresponden a la población musulmana así como mayores dificultades surgen cuando quieren instalarse en una región vecina (Aparicio, 2020).

En los últimos años se ha puesto énfasis en corregir la insensibilidad de las ciencias a la dimensión religiosa y espiritual de la vida (Bunge, 2011). Esto es importante, ya que como afirman Lukoff y Tornero (1995), muchas personas migrantes confían en un marco religioso o espiritual, y estas dimensiones se encuentran entre los factores más importantes que dan estructura y significado a los valores, comportamientos y experiencias humanas

En la investigación de Lusk y Galindo (2017) se identificaron diversos factores centrales resilientes que son fundamentales para lograr adaptaciones exitosas al trauma y el estrés de los migrantes entre las que se encuentran tener esperanza ante las expectativas expuestas, la familia y la fe religiosa, además, los hijos que inspiran a sus padres y madres a superar la adversidad. Sabiendo los factores que pueden predecir la capacidad de resiliencia se hace necesaria la intervención psicosocial con las familias migrantes que emprenden un proceso tan difícil como migrar desde África.

Comprender cómo se correlaciona la resiliencia con la espiritualidad y religiosidad puede influir en la forma de intervenir con este colectivo. A partir de lo expuesto con anterioridad, el presente trabajo se ha propuesto analizar las fortalezas asociadas al crecimiento postraumático y resiliencia, específicamente, la religión y la espiritualidad como variables predictoras en unidades familiares que han migrado desde África a las costas de Canarias, sufriendo las adversidades propias del proceso migratorio.

Concretamente, hipotetizamos que aquellas personas que presentan un mayor nivel de espiritualidad y religiosidad mostrarán mayor resiliencia y crecimiento postraumático. Del mismo modo, las personas con mayor resistencia psicológica y mayor nivel de bienestar familiar presentarán mayor resiliencia y crecimiento postraumático.

## Método

### Participantes

La muestra estuvo formada por 40 participantes que habían iniciado un proceso migratorio hacia Europa, llegando a las costas de Canarias. Los participantes eran usuarios del CAI Cruz Roja Pío Baroja y de la Asociación de Intervención Social Atlántico (AISA). Se contó con la participación de 24 mujeres (60%) y 16 hombres (40%) con edades comprendidas entre los 19 y 43 años ( $M=27.4$ ;  $DT=4.83$ ). Los países de origen de estas familias son muy diversos (Tabla 1). Con respecto al tiempo que llevaban de proceso migratorio variaba entre 2 meses y 14 meses ( $M=7.9$ ,  $DT=3.0$ ).

**Tabla 1.**

*Países de procedencia de los participantes.*

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Burkina Faso	1	2.5
Gabón	1	2.5
Mauritania	1	2.5
Sierra Leona	1	2.5
Senegal	2	5.0
Costa de Marfil	3	7.5
Guinea-Bissau	3	7.5
Gambia	4	10.0
Marruecos	5	12.5
Mali	19	47.5
Total	40	100.0

La mayoría de los participantes tienen dos o más familiares a su cargo (moda= 2). El patrón familiar suele ser una madre a cargo de sus dos hijos o un padre o madre con su pareja y un hijo.

### **Procedimiento**

Para la realización de esta investigación se solicitó permiso a las instituciones Cruz Roja y a la Asociación de Intervención Social Atlántico (AISA), que atienden a familias migrantes en Tenerife. Como criterio de inclusión para participar en el presente estudio, las personas debían haber iniciado el proceso migratorio acompañado de uno o varios familiares.

La recogida de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario a responder por miembros de las unidades familiares de estas instituciones. Se realizó a través de Google Forms, pero debido a la población a tratar se hizo de forma presencial a modo de entrevista. A pesar de esto, se aseguró la confidencialidad de los datos recogidos en todo momento al ser anonimizados. Todas las personas dieron su consentimiento informado al inicio del cuestionario. El cuestionario diseñado para el presente estudio reunía los criterios del Comité de Ética de la Universidad de La Laguna y la participación fue totalmente voluntaria. Los cuestionarios se tradujeron a francés y árabe para la población alfabetizada, para la restante se contó con la presencia de traductores de francés con nociones de bambara, Soninke, Mandinka y Wolof, así como traductores de árabe.

### **Instrumentos**

Se elaboró un cuestionario que recababa datos generales (edad, género, tiempo desde que se inició el proceso migratorio, número de miembros de la unidad familiar y país de origen). Además, se añadió una pregunta para conocer el nivel de espiritualidad que siente la persona con un rango de respuesta de pregunta de 1 (*nada espiritual*) a 4 (*muy espiritual*).

Para conocer la realidad adversa vivida por las familias durante el proceso migratorio se creó una lista de sucesos adversos (elección múltiple). Para elaborar esta lista se contó con el asesoramiento de los empleados y empleadas del CAI Cruz Roja y con la bibliografía acerca de la ruta marítima de Canarias (*Anexo 1*).

Por otro lado, se incluyeron en el cuestionario las siguientes escalas:

### ***Resiliencia***

La resiliencia se midió a través de la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), adaptada al español por Crespo et al., (2014). Es una escala tipo Likert de 25 ítems con un rango de respuesta de 1 (*nada de acuerdo*) a 4 (*muy de acuerdo*). La consistencia interna de la escala global, medida por el alfa de Cronbach, fue de .90. La escala ofrece puntuaciones de distintos factores. En el factor *afrentamiento y persistencia ante situaciones de estrés* se obtuvo una consistencia interna de .88, un ejemplo de ítem en este factor es “Pienso en mí mismo como una persona fuerte”. En el factor *capacidad de superación y logro de objetivos* se obtuvo .64, (p.ej., “Estoy orgulloso de mis logros”). El factor *valoración positiva* obtuvo un  $\alpha = .44$ , (p.ej., “Hacer frente al estrés fortalece”). Por último, el factor *confianza* obtuvo un  $\alpha = .20$ .” (p.ej., “Las cosas que hago tienen un sentido”).

### ***Crecimiento post traumático***

Se midió con la versión corta del Inventario de Crecimiento Post Traumático de Canna et al., (2009). Escala tipo Likert de 10 ítems que proporciona una medida de crecimiento postraumático y cambio positivo después de circunstancias altamente desafiantes. Tiene un rango de respuesta de 0 (*nada de acuerdo*) a 5 (*muy de acuerdo*). El instrumento contó con una consistencia interna medida por el alfa de Cronbach de .80. Un ejemplo de ítem de esta escala es “he cambiado mis prioridades acerca de lo que es importante para mi vida”.

Por último, se utilizaron algunas de las subescalas incluidas en el Portafolio de Medición del Paquete de Resiliencia (Resilience Portfolio Measurement Packet) (Hamby et al., 2015), para medir resistencia psicológica, bienestar familiar, significado religioso y bienestar espiritual subjetivo. Dichas escalas son versiones cortas de otras escalas, lo que permite utilizarlas conjuntamente sin fatigar a los participantes. La mayoría de ellas ya han sido adaptadas al español por Gonzalez-Mendez et al., (2021). Las escalas descritas a continuación tienen un rango de respuesta que va de 1 (*nada de acuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*)

### ***Resistencia psicológica***

Se utilizó una escala de ocho ítems para medir la resistencia psicológica (Hamby et al., 2015). Escala tipo Likert que pretende evaluar las tendencias de un individuo a ser una fuente de fortaleza para otros en tiempos de necesidad y persistir diligentemente cuando se le presenta dificultad. Un ejemplo de ítem es “Soy una fuente de fortaleza para mi familia”. En esta escala se obtuvo una consistencia interna de  $\alpha = .75$ .

### ***Significado religioso***

Se utilizó la escala *Religious Meaning-Making* (Hamby et al., 2015), tipo Likert con 6 ítems. Proporciona una medida del significado religioso que le otorga la persona a los hechos de su vida. Un ejemplo de ítem es “Cuando tengo un problema busco apoyo espiritual en un líder religioso”. En esta escala se obtuvo una consistencia interna de  $\alpha = .91$ .

### ***Bienestar familiar***

Se utilizó una escala tipo Likert con 7 ítems del paquete de Hamby et al., (2015). Proporciona una medida del bienestar percibido y de la posición que ocupa la persona dentro de su familia. Un ejemplo de ítem es “Mi familia tiene esperanza respecto al futuro.”. En esta escala se obtuvo una consistencia interna de  $\alpha = .77$ .

### ***Espiritualidad***

Se utilizó la escala *Spiritual Well Being* del paquete de Hamby et al., (2018), tipo Likert con 10 ítems. Mide dos factores de bienestar percibido: El factor 1, denominado *sentido espiritual teísta*, da una medida de espiritualidad en un lenguaje tradicionalmente religioso. Un ejemplo de este factor es “Siento una sensación de bienestar al sentirme cerca de Dios o de un poder superior”. Se obtuvo un  $\alpha = .96$ ; El factor 2, *sentido espiritual no teísta*, refleja SWB en un lenguaje existencial a-religioso. Un ejemplo de ítem es “Creo que todos somos uno con el universo”. Se obtuvo un  $\alpha = .85$ . Se han combinado las puntuaciones en ambos factores en SWB total, con una consistencia interna de  $\alpha = .93$ .

## Resultados

El primer paso llevado a cabo consistió en realizar un análisis descriptivo de los datos recogidos: correlaciones, medias y desviaciones típicas. La Tabla 2 muestra las correlaciones de Pearson entre los distintos factores analizados y sus descriptivos. Tal y como se observa en dicha tabla, las variables criterio crecimiento postraumático y resiliencia correlacionan significativamente con las demás variables, excepto con el bienestar familiar. De hecho, el bienestar familiar solo correlaciona positiva y significativamente con la resistencia psicológica. Por otro lado, el significado religioso correlaciona positiva y significativamente con todas las variables salvo con la resistencia psicológica.

**Tabla 2.**

*Correlaciones de Pearson entre los factores y el crecimiento postraumático y resiliencia.*

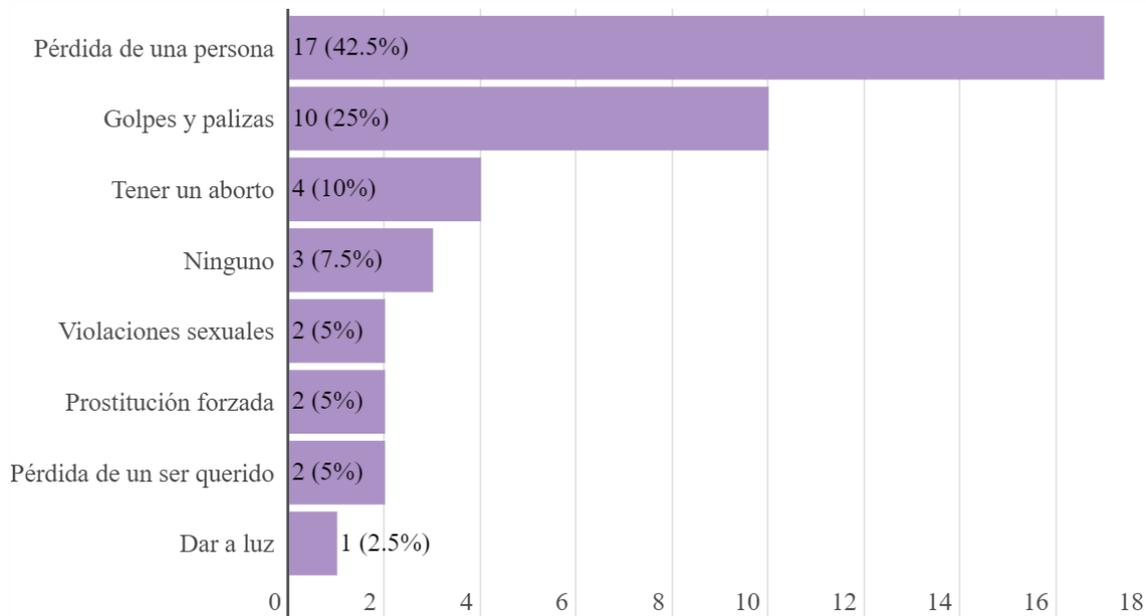
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. PTGI Crecimiento post-traumático												
2. CON-DAVID Global	,767**											
3. CON-DAVID Afrontamiento	,769**	,966**										
4. CON-DAVID Superación	,409**	,708**	,557**									
5. CON-DAVID Pensamiento positivo	,747**	,897**	,821**	,609**								
6. CON-DAVID Confianza	,507**	,632**	,569**	,213	,570**							
7. ENDURANCE	,683**	,648**	,641**	,366*	,617**	,446**						
8. BE-TOTAL	,681**	,787**	,750**	,460**	,806**	,581**	,611**					
8. BE- Teista	,668**	,773**	,739**	,499**	,796**	,477**	,600**	,934**				
10. BE- No teista	,576**	,663**	,630**	,332*	,675**	,603**	,517**	,902**	,688**			
11. RELIMM Religious meaning making	,704**	,811**	,788**	,583**	,794**	,387*	,585	,841**	,908**	,611**		
12. FAMWB Familiar Well Being	,228	,067	,076	,035	,135	-,086	,332*	,209	,222	,155	,299	

*Nota. \* p < .05. \*\*p < 0.01*

A continuación, puede verse en la figura 1 las principales respuestas a una pregunta de elección múltiple sobre las adversidades vividas durante el proceso migratorio.

**Figura 1.**

*Porcentaje de respuestas de los participantes acerca de las adversidades vividas.*



En este gráfico se observa que el porcentaje más alto (42.5%) ha vivido la pérdida de una persona que inició el proceso migratorio al mismo tiempo, ya fuera en el trayecto en patera o cruzando los países hasta llegar a la costa africana. Un 25% de los participantes habían recibido palizas o golpes a manos de traficantes, contrabandistas, milicias o autoridades estatales. Un 4% ha vivido un aborto durante el proceso migratorio o lo ha visto en alguna de las mujeres que iban en el mismo grupo que él/ella. Así mismo, han estado expuestos a violaciones sexuales (5%) y prostitución forzada (5%) a manos de traficantes, contrabandistas, milicias o autoridades estatales. Además, un 5% ha perdido un ser querido y una persona entrevistada (2.5 %) dio a luz durante el trayecto en patera de África a Canarias. Solo 3 personas (7.5%) no tuvieron que enfrentar ninguna de las adversidades listadas u otras en su trayecto hasta Canarias. Para finalizar, en la respuesta “Otros” algunas personas quisieron dejar testimonio de sus situaciones adversas, siendo estas; repudio en el país de origen por pedir la separación o divorcio del marido y el abandono forzado de uno de sus hijos, ya que la mafia encargada de gestionar el embarque en la patera solo autorizaba llevar consigo a un hijo.

Se halló un índice de adversidades (IADV), calculando el número de adversidades vividas por cada participante (Tabla 3).

**Tabla 3.**

*Descriptivos índice de adversidad.*

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Ninguna adversidad	3	7.5
1 adversidad	23	57.5
2 adversidades	8	20
3 adversidades	6	15
Otros	3	7.5

Con respecto al nivel de espiritualidad que siente la persona, se considera que la muestra es en su mayoría espiritual ( $M= 3.30$ ;  $DT= .91$ ).

Posteriormente, se llevó a cabo una regresión lineal múltiple (paso a paso), tomando el crecimiento postraumático como variable dependiente y las distintas fortalezas como variables predictivas. El modelo resultante ( $F(2,39) = 28.62$ ;  $p < .001$ ) permitió explicar el 63% de la varianza del crecimiento postraumático ( $R^2 = .63$ ). Las variables que resultaron significativas en el modelo fueron el significado religioso y la resistencia psicológica (Tabla 4).

**Tabla 4**

*Variables predictivas del crecimiento postraumático.*

	<i>B</i>	<i>ET</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Significado religioso	.464	.127	.464	3.652	.001
Resistencia psicológica	.411	.127	.411	3.241	.003

Además, se realizó nuevamente una regresión lineal múltiple (paso a paso), tomando la resiliencia como variable dependiente y las distintas fortalezas como variables predictivas. El modelo resultante ( $F(3,36) = 9.34$ ;  $p < .001$ ) permitió explicar el 75% de la varianza del crecimiento postraumático ( $R^2 = .75$ ). Las variables que

resultaron significativas en el modelo fueron el significado religioso, la resistencia psicológica y el bienestar familiar, aunque este último con signo negativo (Tabla 5).

**Tabla 5.**

*Factores que predicen la resiliencia.*

	<i>B</i>	<i>ET</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Significado religioso	.696	.102	.696	6.810	.000
Resistencia psicológica	.323	.103	.323	3.122	.004
Bienestar familiar	-.248	.088	-.248	-2.821	.008

## Discusión

Este estudio tuvo como objetivo analizar las fortalezas asociadas al crecimiento postraumático y resiliencia, específicamente, la religión y la espiritualidad como variables predictoras en unidades familiares que han migrado desde África a Canarias.

La primera hipótesis planteó que las personas con índices elevados de espiritualidad y religiosidad tendrían una mayor resiliencia y crecimiento postraumático. Como se esperaba, los resultados reflejan que las personas con un elevado significado religioso presentan más resiliencia y crecimiento postraumático. Sin embargo, aunque el significado espiritual correlacionó positivamente con las variables criterio, no alcanzó un peso suficiente en el modelo predictivo.

Este resultado es consistente con el reciente meta-análisis de Schwalm et al., (2021), donde se confirmó la asociación positiva entre espiritualidad y religiosidad con la resiliencia y crecimiento postraumático. Una de las posibilidades por las que en nuestro estudio la espiritualidad no tuvo un peso predictivo en ninguna de las regresiones, podría deberse a que la población analizada era en su totalidad musulmana. En este caso, la religión islámica tiene hábitos religiosos muy diferentes a la religión cristiana, que configuraba la mayoría de los estudios analizados por Schwalm et al., (2021). Según Girón (2006), la religión musulmana podría exigir mayor rigor en el seguimiento de los preceptos básicos (peregrinación, oración, ayuno y limosna). Esto conlleva, asimismo, una visión de la Unicidad de Dios, que no admite otras personas ni naturalezas en la divinidad. Según Mas (2012), la expresión de espiritualidad en el Islam

tiene un carácter ritualizado, que puede ser de especial ayuda para las personas que están en un proceso migratorio.

Por otro lado, la escala de bienestar espiritual, en su factor no teísta, tiene ítems como “*Creo que todos somos uno con el universo*” y “*Tengo una sensación de conexión con el planeta.*”, que probablemente encajen peor con la percepción espiritual del Islam. De hecho, los estudios que investigan la espiritualidad y la religión, a menudo no las miden con precisión ni las diferencian entre ellas (Lucchetti y Vallada, 2013), lo que dificulta obtener una idea clara. De ahí, que este factor pueda haber tenido menos peso en los modelos de regresión.

Los resultados confirman parcialmente la segunda hipótesis. Concretamente se confirma que la resistencia psicológica predice significativamente tanto la resiliencia como el crecimiento postraumático. Este resultado es coherente con numerosos estudios (Alkim y Carkit, 2020; Keshavarz et al., 2018; Giriskan, 2021).

El bienestar familiar solo correlacionó significativamente con la resistencia psicológica, y se relacionó negativamente con la resiliencia en el análisis de regresión. Es posible que las personas que encuentran que su familia está en peores condiciones, están haciendo un mayor esfuerzo por mantener o buscar ese bienestar. De ahí que sus puntuaciones sean más altas en resistencia psicológica y más bajas en resiliencia, entendida esta última como un proceso y no como un resultado (Luthar et al., 2000; Lee et al., 2013).

Además, se podría explicar el resultado obtenido para el bienestar familiar, ya que, según Corona (2013), el bienestar familiar se relaciona con la mejoría de las condiciones de vida de la familia. Considerando el empleo, la alimentación, la vestimenta, la salud, la educación y la vivienda como las variables objetivas más relevantes (Corona, 2014). Así, la migración se convierte en la posibilidad de obtener un ingreso mayor en el lugar de destino y cubrir estas necesidades. Las familias del presente estudio aún no disponen de recursos para mantenerse de forma autónoma, están acogidas en instituciones de ayuda humanitaria y sin una regulación legal que dificulta la primera etapa de ingreso y empleo.

### **Limitaciones del estudio y futuras direcciones**

El presente estudio tiene algunas limitaciones que deben ser consideradas a la hora de interpretar los resultados. La primera ha sido el tamaño de la muestra. Al tratarse

de una muestra pequeña no es posible realizar otro tipo de análisis de datos y generalizar los resultados. Además, no se ha podido estudiar de forma más profunda el impacto de las adversidades que se viven en el proceso migratorio. No se vive igual la pérdida de un compañero que inició el viaje con la persona, que el sufrir una violación o prostitución forzada. Sin embargo, al no tener una muestra más amplia, no se ha podido detectar las diferencias entre las adversidades encontradas y su impacto para poder establecer una relación entre resiliencia, crecimiento postraumático y espiritualidad/religiosidad. Este tamaño muestral se debe a la dificultad para acceder a este tipo de muestra. Según el Defensor del Pueblo (2021), aunque la migración familiar está aumentando, el perfil más habitual suele ser el de varón de entre 16-30 años, sin hijos y con el propósito de enviar dinero a su familia que se queda en el país de origen. Con lo cual, encontrar unidades familiares completas que emprenden el proceso migratorio se hace más complicado.

Por otra parte, la barrera idiomática ha jugado un papel protagonista en el pase del cuestionario. Aunque se contaba con versiones traducidas del cuestionario (Anexo 2) y un traductor con nociones de francés, árabe y lenguas africanas, se detectó que algunos participantes tenían dificultad para entender correctamente los ítems.

Con respecto al bienestar familiar, puede influir en los datos la antigüedad de la migración, para cuando se realizó la encuesta los periodos migratorios abarcaban desde los 2 meses hasta los 14 meses, un periodo pequeño para la adaptación de la familia en el país de origen.

Por último, no se tomaron otras medidas para comprobar si las personas que muestran mayor resiliencia y crecimiento postraumático, tienen un mejor funcionamiento psicológico gracias a otros factores que correlacionan con resiliencia. Estas medidas no se han llevado a cabo para no sobrecargar a la muestra de preguntas. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en este estudio, se considera importante seguir investigando la resiliencia y crecimiento postraumático en las familias que migran.

Como futuras direcciones para replicar el estudio, sería necesario ampliar el tamaño muestral y tener una mayor variedad en la religión que practiquen los participantes. Del mismo modo, sería relevante contar con participantes que hayan residido durante más tiempo en el país de acogida. Esto podría influir en el bienestar familiar y arrojar datos más consistentes de cómo se relaciona esta variable con la resiliencia y el crecimiento postraumático.

## Consideraciones prácticas

Según Endevin y Soliva (2007), algunas de las formas en las que se refleja la inadaptación de las personas migrantes a la cultura occidental son el consumo excesivo de alcohol, conductas agresivas contra la pareja y sus hijos o con conductas autodestructivas. En otro estudio, las mujeres manifiestan miedo a ser rechazadas por sus parejas, se sobrecargan de trabajos y responsabilidades dentro y fuera de casa, limitando su libertad y perpetuando el rol de cuidadora de todos los demás, que tenía en su país de origen (Zlobina et al., 2004).

Antes de que se den estas situaciones, es necesario invertir más tiempo, energía y dinero en el estudio y promoción del bienestar. Esto tendría efectos más duraderos y profundos para la sociedad, incluyendo la reducción de la violencia interpersonal. A diferencia de muchas intervenciones centradas en las enfermedades mentales, las estrategias de promoción del bienestar ofrecen una alternativa práctica y de bajo costo para proporcionar un impacto potencial a gran escala (Howell et al., 2016).

Como se ha visto a lo largo de este estudio, la religión y la espiritualidad pueden proporcionar recursos para hacer frente al estrés y dar sentido a las circunstancias difíciles de la vida. En una población tan castigada como es la población migrante africana, la puesta en prácticas de medidas de promoción del bienestar adecuadas a las realidades religiosas y espirituales beneficiaría no únicamente a la población en sí, sino a la cultura y estado de acogida en términos de adaptación social, cultural y laboral.

## Referencias

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24. <https://doi.org/10.1037/a0037652>
- Alkım, A. R. I., & ÇARKIT, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4(Special Issue), 34-52. <https://dergipark.org.tr/en/pub/rep/issue/54042/696166>
- Aparicio, R., y Domenech, C., (2020). *Informe sobre la intolerancia y la discriminación hacia los musulmanes en España*. Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. [https://www.inclusion.gob.es/oberaxe/ficheros/documentos/InfDiscrMusul\\_20201210](https://www.inclusion.gob.es/oberaxe/ficheros/documentos/InfDiscrMusul_20201210).
- Bunge, M. (2011). *Las ciencias sociales en discusión*. Sudamericana.
- Connor, K., y Davidson J., (2003). Desarrollo de una nueva escala de resiliencia: la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC). *Depresión y ansiedad*. 18(2), 76– 82.
- Corona., M. (2013). "La economía de Tlapanalá", *Migraciones Internacionales*, 4(13), 93-120. <https://doi.org/10.17428/rmi.v4i13.1168>
- Corona, M. Á. (2014). Las remesas y el bienestar en las familias de migrantes. *Perfiles latinoamericanos*, 22(43), 185-207.
- Crespo, M. (2014). Adaptación española de la “Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC)” en situaciones de estrés crónico. *Behavioral psychology/psicología conductual*, 22 (2), 229.
- Defensor del pueblo (2021). *La migración en Canarias*. [https://www.defensordelpueblo.es/wp-content/uploads/2021/03/INFORME\\_Canarias.pdf](https://www.defensordelpueblo.es/wp-content/uploads/2021/03/INFORME_Canarias.pdf).
- Feder, A., Ahmad, S., Lee, E. J., Morgan, J. E., Singh, R., Smith, B. W., y Charney, D. S. (2013). Coping and PTSD symptoms in Pakistani earthquake survivors: Purpose in life, religious coping and social support. *Journal of affective disorders*, 147(1-3), 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.10.027>

- Gall, TL., Charbonneau, C., y Florack, P., (2011) La relación entre los factores religiosos/espirituales y el crecimiento percibido después de un diagnóstico de cáncer de mama. *Psicología y Salud*, 26(3), 287–305.
- Girirken, A. (2021). Understanding Work-life balance, Resilience and emotional endurance of single working mothers in the workplace: a quality studio. *Journal of Management Marketing and Logistics*, 8(1), 64-75. <https://doi.org/10.17261/Pressacademia.2021.1387>
- Gillham, J. y Seligman M. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)000558-](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)000558-)
- Girón, L. (2006) *El Talmud*, Ed. Del Orto, Madrid.
- Grych, J., Hamby, S. y Banyard, V. (2015). The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence*, 5(4), 343-354. <https://doi.org/10.1037/a0039671>
- Hamby, S., Grych, J. y Banyard, V. (2018). Resilience portfolios and polystrengths: Identifying protective factors associated with thriving after adversity. *Psychology of Violence*, 8(2), 172-183. <https://doi.org/10.1037/vio0000135>
- Hardy, S., Concato, J., y Gill, T., (2004) Resiliencia de las personas mayores que viven en la comunidad. *Diario de la sociedad Americana de Geriatria* 52(2), 257-262.
- Helmreich I, et al. (2017) Intervenciones psicológicas para la mejora de la resiliencia en adultos. *Cochrane*. (2), 1–43. <https://doi.org/10.31219/osf.io/cr4yj>
- Keshavarz Mohammadi, R., Agha Bozorgi, S., Shariat, S., & Hamidi, M. (2018). The effectiveness of positive psychotherapy on mental endurance, self-compassion and resilience of infertile women. *Journal of Social Behavior and Community Health*, 2(2), 235-244. <http://sbrh.ssu.ac.ir/article-1-87>
- Koenig HG et al. (2001) Religión y salud mental: diagnóstico, investigaciones y tratamientos. En *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro*

*de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.* Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

- Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *Canadian Journal of psychiatry*, 54(5), 283-291  
<https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: a meta-analytic approach. *Journal of counseling & development*, 91(3), 269-279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Lucchetti, G., y Vallada, H., (2013). Midiendo la espiritualidad y la religiosidad en la investigación clínica: Una revisión sistemática de los instrumentos disponibles en lengua portuguesa. *Revista médica de Sao Paulo* 12 (2) 112–131.  
<https://doi.org/10.1590/S1516-31802013000100022>
- Lukoff, D et al., (1995). Consideraciones culturales en la evaluación y tratamiento de problemas religiosos y espirituales. *Psiquiatra Clin North Am*, (18), 467-485.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. (2003). *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Manning L., (2013). Navegando las dificultades en la vejez: Explorando la relación entre la espiritualidad y la resiliencia en la vejez. *Investigación cualitativa en salud*. 23(4): 568– 575.
- Mas, M. A. (2012). Espiritualidad femenina e islam: La voz del silencio. *Feminismo-s*, 20, 259-273. <https://doi.org/10.14198/fem.2012.20.14>
- Martínez, Ma. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17 (3), 245-258.
- Moritz, M. C. (2012). Algunas ideas de Freud acerca de la religión. *Pilquen-Sección Psicopedagogía*, (8), 3.

- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press.
- Perry, J. D., y Bard, E. M. (17-29 de agosto de 2000). *Resilience Revisited: Urban Children Assessment and Intervention. Construct Validity of a Resilience Profile for Students with Disabilities*. Conferencia de la American Psychological Association, Washington, D.C.
- Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in nursing science*, 19(3), 1-13.
- Poseck, B., Baquero, B., y Jiménez, M. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 40-49. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827106>
- Rivera, A. (2007). *Modelo de intervención racional emotiva para la promoción del ajuste psicológico en el adulto mayor en un contexto religioso*. [Tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México.]
- Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., de Castro Filho, E. D., y Lucchetti, G. (2022). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of health psychology*, 27(5), 1218–1232. <https://doi.org/10.1177/1359105320984537>
- Ugalde-Watson, K., Smith-Castro, V., Moreno-Salas, M., y Rodríguez-García, J. M. (2011). Estructura, correlatos y predictores del estrés por aculturación. El caso de personas refugiadas colombianas en Costa Rica. *Universitas Psychologica*, 10(3), 759. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy10-3.ecpe>.
- Vieira, SP., (2010). La resiliencia como fuerza interior. *Revista Kairós*, 13 (7), 20–30. <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/3919/2559>
- Wnuk M. (2008). El papel de la religiosidad para la esperanza de Alcohólicos Anónimos. *Foro Psicológico Polaco*, (13), 33–49.
- Zarza, M., y Prados, M. (2007). Estrés de adaptación sociocultural en inmigrantes latinoamericanos residentes en Estados Unidos vs España: una revisión bibliográfica. *Anales de Psicología*, 23(1), 72-84. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/23171>

Zlobina, A. Basabe, N. y Páez, D. (2004) Adaptación de los Inmigrantes extranjeros en España: Superando el choque cultural. *Migraciones*, 15, 43-84.  
<https://revistas.comillas.edu/index.php/revistamigraciones/article/view/4259>

## Anexos

### Anexo 1.

#### *Cuestionario Adversidades*

Por favor, señala en caso de que se haya vivido alguna de estas adversidades durante el proceso migratorio:

- Quemaduras con aceite a manos de traficantes, contrabandistas, milicias o autoridades estatales.
- Metales ardiendo o plástico derretido a manos de traficantes, contrabandistas, milicias o autoridades estatales.
- Descargas eléctricas e inmovilización en posturas dolorosas a manos de traficantes, contrabandistas, milicias o autoridades estatales.
- Golpes y palizas a manos de traficantes, contrabandistas, milicias o autoridades estatales.
- Realización de trabajos forzados a manos de traficantes, contrabandistas, milicias o autoridades estatales.
- Violaciones sexuales y violencia de género a manos de traficantes, contrabandistas, milicias o autoridades estatales.
- Prostitución forzada y otras formas de explotación sexual de parte de los traficantes contrabandistas, milicias o autoridades estatales.
- Pérdida de un ser querido durante el proceso migratorio.
- Pérdida de una persona que inició el proceso migratorio con usted.
- Durante la travesía usted u otra persona ha dado a luz.
- Durante la travesía usted u otra persona ha tenido un aborto.
- Otro:



## Anexo 2.

*Cuestionario en francés.*

### **La religion et la spiritualité comme prédicteur de la résilience dans les familles migrantes d'Afrique.**

Conformément aux critères du comité d'éthique de l'ULL, nous avons besoin que vous confirmiez que vous répondez volontairement à ce questionnaire :

- Oui, j'accepte de répondre à ce questionnaire.
- Non, je n'accepte pas de répondre à ce questionnaire (dans ce cas, ne continuez pas à répondre).

#### **Démographie :**

âge:

Le genre:

- Masculin.
- Féminin.
- Autre.
- Je préfère ne pas dire.

Temps écoulé depuis le début du processus de migration :

Nombre de membres du ménage qui sont avec vous :

Pays d'origine:

Vous considérez-vous comme une personne spirituelle : (échelle de rien à beaucoup)

- Oui.
- No.
- je ne sais pas.

#### **A SHORT FORM OF THE POSTTRAUMATIC GROWTH INVENTORY**

rien de vrai et totalement vrai

0 = Je n'ai pas vécu ce changement à cause de mon adversité.

1 = J'ai connu très peu de changement à cause de mon adversité.

2 = J'ai connu peu de changement à cause de mon adversité.

3 = J'ai connu des changements modérés à cause de mon adversité.

4 = J'ai vécu un grand changement à cause de mon adversité.

5 = J'ai vécu un très grand changement à cause de mon adversité.

1. J'ai changé mes priorités sur ce qui est important dans ma vie.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

2. J'ai une plus grande appréciation de la valeur de ma propre vie.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

3. Je suis capable de faire mieux de ma vie.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

4. J'ai une meilleure compréhension de la spiritualité.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

5. J'ai un plus grand sentiment de proximité avec les autres.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

6. J'ai tracé un nouveau chemin pour ma vie.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

7. Je sais que je peux gérer les difficultés.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

8. J'ai une foi religieuse plus forte.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

9. J'ai découvert que je suis plus fort que je ne le pensais.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. J'ai beaucoup appris sur la façon dont les gens sont merveilleux.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

### ÉCHELLE D'ENDURANCE - RÉSISTANCE

1 = Ce n'est pas vrai pour moi. n'importe quel

2 = Un peu vrai sur moi.

3 = Quelque chose de vrai sur moi.

4 = Très vrai à mon sujet. totalement

1. Je suis une source de force pour ma famille.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. Les gens me font confiance contre vents et marées.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. Je me lève vite quand je suis "en bas".

1	2	3	4
---	---	---	---

4. Je trouve réconfortant de m'en tenir à mes routines lorsque je suis confronté à des moments difficiles.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. Je crois que ce qui ne te tue pas te rend plus fort.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. Je termine les projets que je commence même s'ils sont plus difficiles que je ne le pensais.

1	2	3	4
---	---	---	---

7. Quand les temps sont durs, j'y fais face de front.

1	2	3	4
---	---	---	---

8. Quand quelque chose est presque terminé, je vais y travailler même si je commence à me sentir fatigué ou affamé.

1	2	3	4
---	---	---	---

### ÉCHELLE DE BIEN-ÊTRE FAMILIAL

Les questions suivantes concernent votre famille. La famille comprend vos parents, vos frères et sœurs, vos enfants et tout membre de la famille qui vit dans le même foyer que vous.

1 = Pas vrai pour ma famille.

2 = Un peu vrai sur ma famille.

3 = Quelque chose de vrai à propos de ma famille.

4 = Très vrai à propos de ma famille.

1. Ma famille s'entend bien.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. Ma famille est heureuse.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. Ma famille a de quoi être fière.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. Ma famille peut résoudre les problèmes si nécessaire.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. Ma famille est bien.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. Ma famille se sent bien dans l'avenir.

1	2	3	4
---	---	---	---

7. Je peux compter sur ma famille.

1	2	3	4
---	---	---	---

### ÉCHELLE RELIGIOUS MEANING - MAKING

1 = Ce n'est pas vrai pour moi.

2 = Un peu vrai sur moi.

3 = Quelques chose de vrai sur moi.

4 = Très vrai à mon sujet.

1. Lorsque je fais face à un problème, je recherche le soutien spirituel d'un chef religieux.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. Lorsque je traite un problème, je demande aux autres de prier pour moi.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. Ma foi ou mes croyances spirituelles sont très importantes dans ma vie.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. Je pense souvent à ma foi ou à mes croyances spirituelles.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. Je prie souvent en privé même lorsque je ne suis pas dans un lieu de culte.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. Ma connexion moche à mes croyances spirituelles donne un sens à ma vie.

1	2	3	4
---	---	---	---

### ÉCHELLE DE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL

1 = Ce n'est pas vrai pour moi.

2 = Un peu vrai sur moi.

3 = Quelques chose de vrai sur moi.

4 = Très vrai à mon sujet.

#### Sous-échelle théiste

1. Je ressens un sentiment de bien-être en me sentant proche de Dieu ou d'une puissance supérieure.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. J'ai un sentiment de paix intérieure de ma relation avec Dieu ou une puissance supérieure.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. Je me sens mieux quand je parle à Dieu ou à une puissance supérieure.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. Dieu ou une puissance supérieure m'aide dans les moments difficiles.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. Je me sens bien dans mon église ou mon groupe religieux.

1	2	3	4
---	---	---	---

**Sous-échelle non théiste**

1. Je me sens en paix quand je suis dehors.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. J'ai l'impression que tous les êtres vivants sont liés.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. Je crois que nous sommes tous un avec l'univers.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. Je ressens un sentiment d'émerveillement face au monde.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. J'ai un sentiment de connexion avec la planète.

1	2	3	4
---	---	---	---

**ÉCHELLE DE CONNOR-DAVIDSON**

1 = Ce n'est pas vrai pour moi.

2 = Un peu vrai sur moi.

3 = Quelque chose de vrai sur moi.

4 = Très vrai à mon sujet.

ÉLÉMENTS	1	2	3	4
1. Je suis capable de m'adapter aux changements.				
2. J'ai des relations étroites et sécurisées.				
3. Parfois, le destin ou Dieu peut aider.				
4. Je peux faire face à tout ce qui vient.				
5. Les succès passés donnent confiance pour de nouveaux défis.				
6. Je vois le côté amusant des choses.				
7. Faire face au stress renforce.				
8. J'ai tendance à rebondir après une maladie ou une difficulté.				
9. Les choses arrivent pour une raison.				

10. Dans tous les cas, je donne le meilleur de moi-même.				
11. Vous pouvez atteindre vos objectifs.				
12. Quand les choses semblent sans espoir, je n'abandonne pas.				
13. Je sais vers qui me tourner pour obtenir de l'aide.				
14. Sous pression, je me concentre et je pense clairement.				
15. Je préfère prendre les devants dans la résolution de problèmes.				
16. Je ne suis pas facilement découragé par les échecs.				
17. Je me considère comme une personne forte.				
18. Je prends des décisions impopulaires ou difficiles.				
19. Je peux gérer des sentiments désagréables.				
20. Je dois agir sur une intuition.				
21. Les choses que je fais ont un sens.				
22. Je suis maître de ma vie.				
23. Je aime les défis.				
24. Je travaille pour atteindre vos objectifs.				
25. Je suis fier de mes réalisations.				

### QUESTIONNAIRE SUR LES ADVERSITÉS

Veillez indiquer si vous avez rencontré l'une de ces difficultés au cours du processus de migration :

- Le pétrole brûle aux mains des trafiquants, des contrebandiers, des milices ou des autorités étatiques.
- Brûler des métaux ou du plastique fondu aux mains de trafiquants, de passeurs, de milices ou d'autorités étatiques.
- Chocs électriques et contention dans des positions douloureuses de la part de trafiquants, passeurs, milices ou autorités étatiques.
- Chocs électriques et contention dans des positions douloureuses de la part de trafiquants, passeurs, milices ou autorités étatiques.
- Exécution de travail forcé aux mains de trafiquants, de passeurs, de milices ou d'autorités étatiques.
- Violations sexuelles et violences basées sur le genre aux mains des trafiquants, des passeurs, des milices ou des autorités étatiques.
- Prostitution forcée et autres formes d'exploitation sexuelle par des passeurs, des milices ou des autorités étatiques.
- Perte d'un être cher pendant le processus d'immigration.
- Perte d'une personne qui a commencé le processus d'immigration avec vous.
- Pendant le voyage, vous ou quelqu'un d'autre avez accouché.
- Pendant le voyage, vous ou quelqu'un d'autre avez eu un avortement.
- Autre:

الدين والروحانية كمؤشر على المرونة في العائلات المهاجرة من أفريقيا.  
وفقاً لمعايير لجنة الأخلاقيات في ULL ، نحتاج منك تأكيد أنك ترد طواعية على هذا الاستبيان:  
 نعم ، أوافق على الإجابة على هذا الاستبيان.  
 لا ، لا أوافق على الإجابة على هذا الاستبيان (في هذه الحالة ، لا تستمر في الإجابة).

#### الديموغرافيا:

سن:

جنس:

ذكر.

المؤنث.

آخر.

أنا أفضل أأقول.

الوقت منذ بدء عملية الترحيل:

عدد أفراد الأسرة الموجودين معك:

بلد المنشأ:

هل تعتبر نفسك شخصاً روحياً: (مقياس من لا شيء إلى الكثير)

نعم.

عدم.

لا أعلم.

#### استبيان التجارب

يرجى توضيح ما إذا كنت قد واجهت أيًا من هذه المحن أثناء عملية الترحيل:

يحترق النفط على أيدي التجار أو المهربين أو الميليشيات أو سلطات الدولة.

حرق المعادن أو البلاستيك المذاب على أيدي المتاجرين أو المهربين أو الميليشيات أو سلطات الدولة.

الصدمات الكهربائية والتقييد في أوضاع مؤلمة من قبل المتاجرين أو المهربين أو الميليشيات أو سلطات الدولة.

الضرب والضرب على أيدي المتاجرين أو المهربين أو الميليشيات أو سلطات الدولة.

أداء العمل الجبري على أيدي المتاجرين أو المهربين أو الميليشيات أو سلطات الدولة.

الانتهاكات الجنسية والعنف القائم على النوع الاجتماعي على أيدي المتاجرين أو المهربين أو الميليشيات أو سلطات الدولة.

الدعارة القسرية وغيرها من أشكال الاستغلال الجنسي من قبل المهربين أو الميليشيات أو سلطات الدولة.

فقدان أحد الأحياء أثناء عملية الهجرة.

فقدان الشخص الذي بدأ عملية الهجرة معك.

أنجبت أنت أو أي شخص آخر أثناء الرحلة.

أثناء الرحلة قمت أنت أو أي شخص آخر بالإجهاض.

آخر:

#### A SHORT FORM OF THE POSTTRAUMATIC GROWTH INVENTORY

لا شيء حقيقي وصحيح تمامًا

0 = لم أختبر هذا التغيير نتيجة محنتي.

1 = لقد واجهت تغييرًا طفيفًا جدًا نتيجة محنتي.

2 = لقد واجهت تغييرًا طفيفًا نتيجة محنتي.

3 = لقد واجهت تغييرًا معتدلًا نتيجة محنتي.

4 = لقد مررت بتغيير كبير نتيجة محنتي.

5 = لقد مررت بتغيير كبير جدًا نتيجة محنتي.

1. لقد غيرت أولوياتي حول ما هو مهم في حياتي.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

2. لدي تقدير أكبر لقيمة حياتي الخاصة.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

3. أنا قادر على فعل أشياء أفضل في حياتي.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

4. لدي فهم أفضل للروحانية.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

5. لدي شعور أكبر بالتقارب مع الآخرين.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

6. أضع طريقاً جديداً لحياتي.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

7. أعلم أنني أستطيع التعامل مع الصعوبات.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

8. لدي إيمان ديني أقوى.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

9. اكتشفت أنني أقوى مما كنت أعتقد.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. لقد تعلمت الكثير عن مدى روعة الناس.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

#### مقياس التحمل - المقاومة

1 = ليس صحيحاً عني. أي

2 = صحيح قليلاً عني.

3 = شيء صحيح عني.

4 = صحيح جداً عني. تماماً

1. أنا مصدر قوة لعائلتي.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. الناس يثقون بي في السراء والضراء.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. أستيقظ بسرعة عندما أكون "محبطة".

1	2	3	4
---	---	---	---

4. أجد أنه من المريح التمسك بروتيناتي عند مواجهة الأوقات الصعبة.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. أعتقد أن ما لا يقتلك يجعلك أقوى.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. أنتهي من المشاريع التي أبدأها حتى لو كانت أصعب مما كنت أعتقد.

1	2	3	4
---	---	---	---

7. عندما تكون الأوقات صعبة أواجهها وجهاً لوجه.

1	2	3	4
---	---	---	---

8. عندما يوشك شيء ما على الانتهاء ، سأعمل عليه حتى لو بدأت أشعر بالتعب أو الجوع.

1	2	3	4
---	---	---	---

#### ESCALA FAMILY WELL-BEING

الأسئلة التالية عن عائلتك. تشمل العائلة والديك وإخوتك وأخواتك وأطفالك وأي أقارب يعيشون في نفس المنزل الذي تعيش فيه.

1 = ليس صحيحاً بخصوص عائلتي.

2 = صحيح قليلاً عن عائلتي.

3 = شيء صحيح عن عائلتي.

4 = صحيح جداً بخصوص عائلتي.

1. عائلتي تتعايش بشكل جيد.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. عائلتي سعيدة.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. عائلتي لديها الكثير لتفخر به.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. يمكن لعائلتي حل المشاكل عند الضرورة.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. عائلتي بخير.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. عائلتي تشعر بالرضا عن المستقبل.

1	2	3	4
---	---	---	---

7. يمكنني الاعتماد على عائلتي.

1	2	3	4
---	---	---	---

### ESCALA RELIGIOUS MEANING - MAKING

1 = ليس صحيحا عني.

2 = صحيح قليلاً عني.

3 = شيء صحيح عني.

4 = صحيح جداً عني.

1. عند التعامل مع مشكلة ما ، أطلب الدعم الروحي من زعيم ديني.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. عندما أتعامل مع مشكلة أطلب من الآخرين الدعاء من أجلي.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. إيماني أو معتقداتي الروحية مهمة جداً في حياتي.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. غالباً ما أفكر في إيماني أو معتقداتي الروحية.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. غالباً ما أصلي على انفراد حتى عندما لا أكون في مكان عبادة.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. اتصالي بي القبيح بمعتقداتي الروحية يعطي معنى لحياتي.

1	2	3	4
---	---	---	---

### مقياس الرفاه الروحي

1 = ليس صحيحا عني.

2 = صحيح قليلاً عني.

3 = شيء صحيح عني.

4 = صحيح جداً عني.

### Subescala teista

1. أشعر بالراحة من الشعور بأنني قريب من الله أو بقوة أعلى.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. لدي إحساس بالسلام الداخلي من علاقتي مع الله أو قوة أعلى.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. أشعر بتحسن عندما أتحدث إلى الله أو مع قوة أعلى.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. الله أو قوة أعلى تساعدني في الأوقات الصعبة.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. أشعر بالرضا تجاه كنيستي أو مجموعتي الدينية.

1	2	3	4
---	---	---	---

#### Subescala no teísta

1. أشعر بالسلام عندما أكون بالخارج.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. أشعر أن كل الكائنات الحية مرتبطة ببعضها البعض.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. أعتقد أننا جميعًا واحد مع الكون.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. أشعر بشعور من الاستغراب عن العالم.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. لدي شعور بالارتباط بالكوكب.

1	2	3	4
---	---	---	---

#### ESCALA CONNOR-DAVIDSON

- 1 = ليس صحيحا عني.  
2 = صحيح قليلاً عني.  
3 = شيء صحيح عني.  
4 = صحيح جداً عني.

الخامس	1	2	3	4
1. أنا قادر على التكيف مع التغييرات.				
2. لدي علاقات وثيقة وآمنة.				
3. في بعض الأحيان يمكن أن يساعد القدر أو الله.				
4. أستطيع أن أواجه كل ما يأتي.				
5. النجاحات السابقة تمنح الثقة للتحديات الجديدة.				

6. أرى الجانب الممتع من الأشياء.				
7. يقوي التعامل مع الإجهاد.				
8. أميل إلى التعافي بعد المرض أو الصعوبة.				
9. الأشياء تحدث لسبب.				
10. في كلتا الحالتين ، أقدم أفضل ما لدي.				
11. يمكنك تحقيق أهدافك.				
12. عندما تبدو الأمور ميئوساً منها لا أستسلم.				
13. أنا أعرف إلى من يلجأ للحصول على المساعدة.				
14. تحت الضغط أركز وأفكر بوضوح.				
15. أنا أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشاكل.				
16. أنا لا تثبط عزيمتي بسهولة بسبب الفشل.				
17. أنا أفكر في نفسي كشخص قوي.				
18. أنا أتخذ قرارات غير شعبية أو صعبة.				
19. أستطيع التعامل مع المشاعر غير السارة.				
20. لا بد لي من التصرف على حدى.				
21. الأشياء التي لدي معنى.				
22. أنا مسيطر على حياتي.				
23. أنا أحب التحديات.				
24. أنا أعمل على تحقيق أهدافك.				
25. أنا فخور بإنجازاتي.				

*Questionario en inglés.*

### **Religion and spirituality as a predictor of resilience in migrant families from Africa.**

In accordance with the criteria of the ULL Ethics Committee, we need you to confirm that you voluntarily respond to this questionnaire:

- Yes, I agree to answer this questionnaire.
- No, I do not agree to answer this questionnaire (in this case, do not continue answering).

#### **Demography:**

Age:

Gender:

- Male.
- Feminine.
- Other.
- I prefer not to say.

Time since the migration process began:

Number of household members who are with you:

Country of origin:

Do you consider yourself a spiritual person: (scale from nothing to a lot)

- Yes.
- No.
- don't know.

#### **ADVERSITIES QUESTIONNAIRE**

Please indicate if you have experienced any of these adversities during the migration process:

- Oil burns at the hands of traffickers, smugglers, militias or state authorities.
- Burning metals or melted plastic at the hands of traffickers, smugglers, militias or state authorities.
- Electric shocks and restraint in painful positions at the hands of traffickers, smugglers, militias or state authorities.
- Beatings and beatings at the hands of traffickers, smugglers, militias or state authorities.
- Performance of forced labor at the hands of traffickers, smugglers, militias or state authorities.
- Sexual violations and gender-based violence at the hands of traffickers, smugglers, militias or state authorities.
- Forced prostitution and other forms of sexual exploitation by smugglers, militias, or state authorities.
- Loss of a loved one during the immigration process.
- Loss of a person who started the immigration process with you.
- During the voyage you or someone else has given birth.
- During the voyage you or someone else has had an abortion.
- Other:

#### **A SHORT FORM OF THE POSTTRAUMATIC GROWTH INVENTORY**

nothing true and totally true

0 = I have not experienced this change as a result of my adversity.

1 = I have experienced very little change as a result of my adversity.

2 = I have experienced little change as a result of my adversity.

3 = I have experienced moderate change as a result of my adversity.

4 = I have experienced a great change as a result of my adversity.

5 = I have experienced a very great change as a result of my adversity.

1. I have changed my priorities about what is important in my life.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

2. I have a greater appreciation for the value of my own life.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

3. I am capable of doing better things with my life.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

4. I have a better understanding of spirituality.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

5. I have a greater sense of closeness with others.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

6. I set a new path for my life.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

7. I know I can handle difficulties.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

8. I have a stronger religious faith.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

9. I have discovered that I am stronger than I thought I was.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. I learned a lot about how wonderful people are.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

**ENDURANCE SCALE - RESISTANCE**

1 = Not true about me. any

2 = A little true about me.

3 = Something true about me.

4 = Very true about me. totally

1. I am a source of strength for my family.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. People trust me through thick and thin.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. I get up quickly when I'm "down."

1	2	3	4
---	---	---	---

4. I find it comforting to stick to my routines when faced with difficult times.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. I believe that what doesn't kill you makes you stronger.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. I finish the projects I start even if they are more difficult than I thought.

1	2	3	4
---	---	---	---

7. When times are tough I face it head-on.

1	2	3	4
---	---	---	---

8. When something is nearing completion I will work on it even if I start to feel tired or hungry.

1	2	3	4
---	---	---	---

### SCALE FAMILY WELL-BEING

The next questions are about your family. Family includes your parents, your brothers and sisters, your children, and any relatives who live in the same household as you.

1 = Not true about my family.

2 = A little true about my family.

3 = Something true about my family.

4 = Very true about my family.

1. My family gets along well.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. My family is happy.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. My family has a lot to be proud of.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. My family can fix problems when necessary.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. My family is well.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. My family feels good about the future.

1	2	3	4
---	---	---	---

7. I can count on my family.

1	2	3	4
---	---	---	---

**SCALE RELIGIOUS MEANING - MAKING**

1 = Not true about me.

2 = A little true about me.

3 = Something true about me.

4 = Very true about me.

1. When dealing with a problem I seek spiritual support from a religious leader.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. When I deal with a problem I ask others to pray for me.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. My faith or spiritual beliefs are very important in my life.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. I often think about my faith or spiritual beliefs.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. I often pray in private even when I am not in a place of worship.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. My connection to me ugly to my spiritual beliefs give meaning to my life.

1	2	3	4
---	---	---	---

**SPIRITUAL WELL-BEING SCALE**

1 = Not true about me.

2 = A little true about me.

3 = Something true about me.

4 = Very true about me.

**Theistic subscale**

1. I feel a sense of well-being from feeling close to God or a higher power.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. I have a sense of inner peace from my relationship with God or a higher power.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. I feel better when I talk to God or a higher power.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. God or a higher power helps me in difficult times.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. I feel good about my church or my religious group.

1	2	3	4
---	---	---	---

**Nontheistic subscale**

1. I feel at peace when I am outside.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. I feel that all living things are connected.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. I believe that we are all one with the universe.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. I feel a sense of wonder about the world.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. I have a feeling of connection with the planet.

1	2	3	4
---	---	---	---

**SCALE CONNOR-DAVIDSON**

1 = Not true about me.

2 = A little true about me.

3 = Something true about me.

4 = Very true about me.

ÍTEMS	1	2	3	4
1. I am able to adapt to changes.				
2. I have close and secure relationships.				
3. Sometimes fate or God can help.				

4. I can face whatever comes.				
5. Past successes give confidence for new challenges.				
6. I see the fun side of things.				
7. Coping with stress strengthens.				
8. I tend to bounce back after illness or difficulty.				
9. Things happen for a reason.				
10. Either way, I give my best.				
11. You can achieve your goals.				
12. When things seem hopeless I don't give up.				
13. I know who to turn to for help.				
14. Under pressure I focus and think clearly.				
15. I prefer to take the lead in solving problems.				
16. I am not easily discouraged by failures.				
17. I think of myself as a strong person.				
18. I make unpopular or difficult decisions.				
19. I can handle unpleasant feelings.				
20. I have to act on a hunch.				
21. The things I do have meaning.				
22. I am in control of my life.				
23. I like challenges.				
24. I work to achieve your goals.				
25. I am proud of my achievements.				