

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay**

ISSN en línea: 2789-3855, 2026

Mindfulness Católico: Revisión de Literatura

Catholic Mindfulness: Literature Review

Anselmo Codina Díaz

anselmo.codina@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6009-2141>

Universidad Nacional de Educación a

Distancia (UNED)

España

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i4.6384>

Artículo recibido: 01 de abril de 2026.

Aceptado para publicación: 01 de septiembre de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos



Revista Latinoamericana de
Ciencias Sociales y Humanidades

VOLUMEN VII

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i4.6384>

Mindfulness Católico: Revisión de Literatura

Catholic Mindfulness: Literature Review

Anselmo Codina Díaz

anselmo.codina@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6009-2141>

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

España

Artículo recibido: 01 de abril de 2026. Aceptado para publicación: 01 de septiembre de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El objetivo de este texto es explorar la evidencia científica disponible sobre la relación entre la práctica de Mindfulness y los planteamientos religiosos católicos. Con esto se persigue identificar líneas de investigación incipientes y valorar preliminarmente la posibilidad de un constructo de Mindfulness católico. Se realizó una revisión de literatura en bases de datos académicas seleccionando artículos publicados entre 2015 y 2025. Se seleccionaron dieciocho artículos significativos. Seis están relacionados con el examen y la espiritualidad ignaciana. Thomas G. Plante participa en cinco textos. Esto puede suponer una limitación para la investigación. La literatura científica se ha ocupado de reflexionar sobre la meditación, la contemplación, y en general la relación con Dios a través del análisis de las prácticas ignacianas. No se ha configurado un Mindfulness católico. Más bien se han secularizado ciertas técnicas de la espiritualidad católica para configurar una psicoterapia que también puede ser usada en su versión espiritual por personas católicas.

Palabras clave: mente, cristiano, prejuicio, examen, psicoterapia

Abstract

The purpose of this text is to explore the available scientific evidence on the relationship between the practice of Mindfulness and Catholic religious approaches. The aim of this study is to identify some emerging lines of research and to preliminarily consider the possibility of a Catholic Mindfulness construct. A literature review was conducted in academic databases selecting articles published between 2015 and 2025. We selected eighteen relevant articles. Six of them are related to the ignatian examen and spirituality. Thomas G. Plante collaborates in five of these texts. This may represent a limitation for the research. Scientific literature has been reflecting on meditation, contemplation and in general on the relationship with God through the analysis of ignatian practices. A Catholic Mindfulness approach has not been configured. Rather certain techniques of Catholic spirituality have been secularized in order to develop a psychotherapy approach that can also be used in its spiritual version by Catholic people.

Keywords: mind, christian, prejudice, examen, psychotherapy

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Codina Díaz, A. (2026). Mindfulness Católico: Revisión de Literatura. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (4), 2083 – 2100.
<https://doi.org/10.56712/latam.v7i4.6384>

INTRODUCCIÓN

Visión general

Desde los postulados que conforman la psicología occidental, una aproximación al concepto de Mindfulness lo señala, según Baer (2017), como el hecho de prestar atención a los fenómenos que tienen lugar en el momento presente, como sensaciones físicas, pensamientos, emociones e impulsos, así como estímulos que llegan del exterior, ya sea en forma de imágenes, sonidos u olores, como dicen Kabat-Zinn (2004) y Linehan (1993). Esta autora subraya las raíces budistas de la meditación por la cual el Mindfulness se ha considerado un propiciador de la introspección acerca de la naturaleza del sufrimiento del ser humano.

Además, permite el desarrollo de características que facilitan la adaptación como la sabiduría, la compasión, la ecuanimidad o el bienestar general (Baer, 2017). Bishop et al. (2004) ofrecieron una definición de Mindfulness que se compone de dos elementos. El primero sería la autorregulación intencionada de la atención con el fin de que se mantenga concentrada en las experiencias del momento presente según se originan. El segundo se refiere a actitudes de apertura, aceptación y curiosidad hacia lo que va surgiendo. Entre las intervenciones que se basan en Mindfulness, destacan por su solidez empírica la reducción del estrés basada en Mindfulness (Kabat-Zinn, 1982), la terapia cognitiva basada en Mindfulness (Segal et al., 2006), la terapia dialéctico conductual (Linehan, 2003) y la terapia de aceptación y compromiso (Hayes et al., 2014).

Siguiendo a Dahl et al. (2015), Hervás et al. (2016) plantea la indicada cercanía entre las técnicas de Mindfulness y la tradición budista. Distinguen estos autores dos grupos básicos de ejercicios según la implicación de la atención: a) prácticas de focalización de la atención, en las que la atención se centra en un objeto particular, que remitirían a la tradición Samatha, y b) prácticas de monitorización abierta, centradas en el contacto con la experiencia del momento presente sin focalizar la atención de modo exclusivo en algún objeto, que remitirían a la tradición Vipassana. Otros componentes no tan relacionados con los procesos meditativos, como son la compasión y autocompasión o la aceptación y compromiso, podrían remitir también, si bien no de modo exclusivo, a la referida tradición budista.

De hecho, la occidentalización de estas tradiciones que supone el Mindfulness podría implicar el acercamiento a otras tradiciones religiosas que comparten algunos de estos principios vitales como guía para el ser humano. De este modo, las confesiones cristianas como dominantes en Occidente serían las más indicadas para esto. De forma particular, la religión católica puede ser considerada la que más fácilmente podría desempeñar este rol, en cuanto que es la mayoritaria en Occidente y, más aún, en el mundo.

Ámbito particular

Intuitivamente, se observa una cierta semejanza entre ciertas prácticas católicas y algunos de los elementos característicos del Mindfulness. En este sentido se pueden considerar los recursos de la meditación, el favorecimiento de la atención plena, las prácticas de aceptación y compromiso, y la positiva consideración de la compasión y el amor. Sin embargo, también se pueden considerar intuitivamente algunas divergencias, especialmente en lo referido al papel central que ocupa la respiración en el Mindfulness y la abundante utilización de técnicas de yoga, más relacionadas con otras religiones.

Las principales intervenciones y terapias basadas en Mindfulness son: de reducción del estrés, cognitiva, dialéctico conductual, y de aceptación y compromiso (Baer, 2017). En su origen se sitúan prácticas religiosas habituales. De este modo, trataríamos con el presente estudio de profundizar en esta posible relación entre Mindfulness y religión católica, dado que es posible que existan vínculos

mutuamente enriquecedores que deshagan los prejuicios que existan en las personas que quieran llevar a cabo técnicas de intervención psicológica que cumplan con ambos ámbitos vitales.

No se trata de establecer un elenco de técnicas o principios que hagan posible la práctica del Mindfulness con una óptica católica, ni de una posible justificación desde el punto de vista católico de las bondades de este tipo de intervención. Más bien se trata de aproximarnos a la realidad de un espacio de la literatura científica y así fijar unas bases sobre las que, posteriormente, se puedan realizar este tipo de análisis más concretos. Por esto, la metodología apropiada para realizar este estudio sería la de una aproximación exploratoria a la literatura científica sobre el tema.

Queda, de este modo, circunscrito su ámbito de estudio al de la literatura científica, entendiendo, quizá, más apropiada una visión psicológica que religiosa. Esta última sería más apropiada para un estudio desde el Magisterio eclesiástico o desde la literatura más espiritual que sobre el tema existe. De hecho, uno de los puntos más controvertidos podría ser plantear el estudio dentro del ámbito propuesto o centrarse en un aspecto relevante, como sería el de la meditación cristiana y su relación con las técnicas de meditación propias del Mindfulness.

Objetivos e hipótesis

De amplio recorrido histórico, este tema podría resultar en un análisis más que interesante, pero limitaría el alcance de la investigación a uno entre varios aspectos posibles. Así, también resultaría interesante profundizar en la mirada que cada una de ambas realidades ofrece sobre la compasión o la aceptación y el compromiso, por ejemplo. Lo que pretendemos es una aproximación más general a este tema. De este modo, el objetivo se puede situar en explorar la evidencia científica disponible sobre la relación entre la práctica de Mindfulness y los planteamientos religiosos católicos, con el propósito de identificar líneas de investigación incipientes y valorar preliminarmente la posibilidad de un constructo de Mindfulness católico.

Así se conseguirá una aproximación teórica al tema que permitirá vislumbrar la posibilidad de la existencia de lo que se podría denominar Mindfulness católico. A la vez, se verificará la mayor o menor repercusión de una realidad en la otra, de modo que se pueda hablar de un corpus bibliográfico de mayor o menor consistencia, lo que indicará si lo que se ha denominado Mindfulness católico podría ser considerado una realidad científica, un germen doctrinal o, meramente, una expresión vacía de contenido o, al menos, de inexistente repercusión científica.

Como hemos considerado desde el momento inicial que el Mindfulness puede estar vinculado en mayor o menor grado con tradiciones religiosas diversas, y no sólo con las prácticas de orientación budista, podemos plantear una hipótesis de partida que nos sitúe en el ámbito de que el fenómeno del Mindfulness católico es recogido en un grupo de textos que sean suficientes para permitir la elaboración un elenco de reglas que lo regulen.

La intuición podría sugerir como adecuado un número superior a diez textos que traten de modo directo el tema, teniendo en cuenta un periodo amplio para la búsqueda y selección de textos. Con este número de artículos se podrían sentar las bases descriptivas de lo que se podría considerar Mindfulness católico. Con todo, se trataría solo de comprobar si es posible una primera aproximación a la cuestión.

METODOLOGÍA

Identificación y selección de estudios

Existen revisiones de literatura sobre Mindfulness que podrían servir como apoyo para replicar en el tema que hemos planteado (Gu et al., 2015; Korman et al., 2024). Planteamos un modelo flexible que pasamos a describir. Se realizó una búsqueda avanzada de publicaciones académicas actualizada a

2025 en la plataforma EBSCO – usando las siguientes bases de datos: APA PsycArticles, APA PsycInfo, APA PsycTherapy, Psycodoc y Psychology and Behavioral Sciences Collection – y en Scopus y Dialnet. La cadena seleccionada en EBSCO y Scopus para la búsqueda fue: Mindfulness AND (catholic OR catholicism OR catholic spirituality). En Dialnet se opta por el criterio: Mindfulness católico, más acorde con su buscador.

En relación con los criterios de selección, se buscan documentos que incluyen el texto completo para poder profundizar en ellos si es necesario. También se busca que los textos sean artículos de publicaciones académicas. Finalmente, se fija un marco temporal mínimo de diez años – por tratarse de un campo de estudio incipiente – desde la fecha que se ha fijado como referencia, por lo que se hará desde 2015 a 2025. Entre los documentos encontrados, se seleccionarán aquellos que relacionen los dos temas de modo más directo.

Información, resumen y análisis.

Tras la obtención de los artículos, se procede a leer su contenido para tener una idea más clara de la información concreta de cada artículo que se puede incluir en la tabla que se confeccionaría después con los principales aspectos de cada uno de ellos. En concreto, en la confección de la tabla se incluyen el autor y el año de la publicación, el tema, la metodología seguida, la propuesta psicoterapéutica, el contexto de la obra y las conclusiones del texto. Gracias a esta tabla se puede pasar a la fase de análisis en la que se profundiza en los resultados obtenidos de la selección de artículos.

En esta fase de análisis, en primer lugar, se hicieron distintas agrupaciones de los textos y sus contenidos. En este apartado se ha centrado la atención a la hora de realizar las agrupaciones, en considerar la mayor o menor recurrencia de los temas, el enfoque metodológico que se propone en el artículo, la relación que pueda existir entre las dimensiones o propuestas psicoterapéuticas de los distintos estudios, el contexto en el que resultan útiles los trabajos y, por último, se ha tratado de perfilar la distribución temporal de los mismos.

RESULTADOS

Identificación y selección de estudios

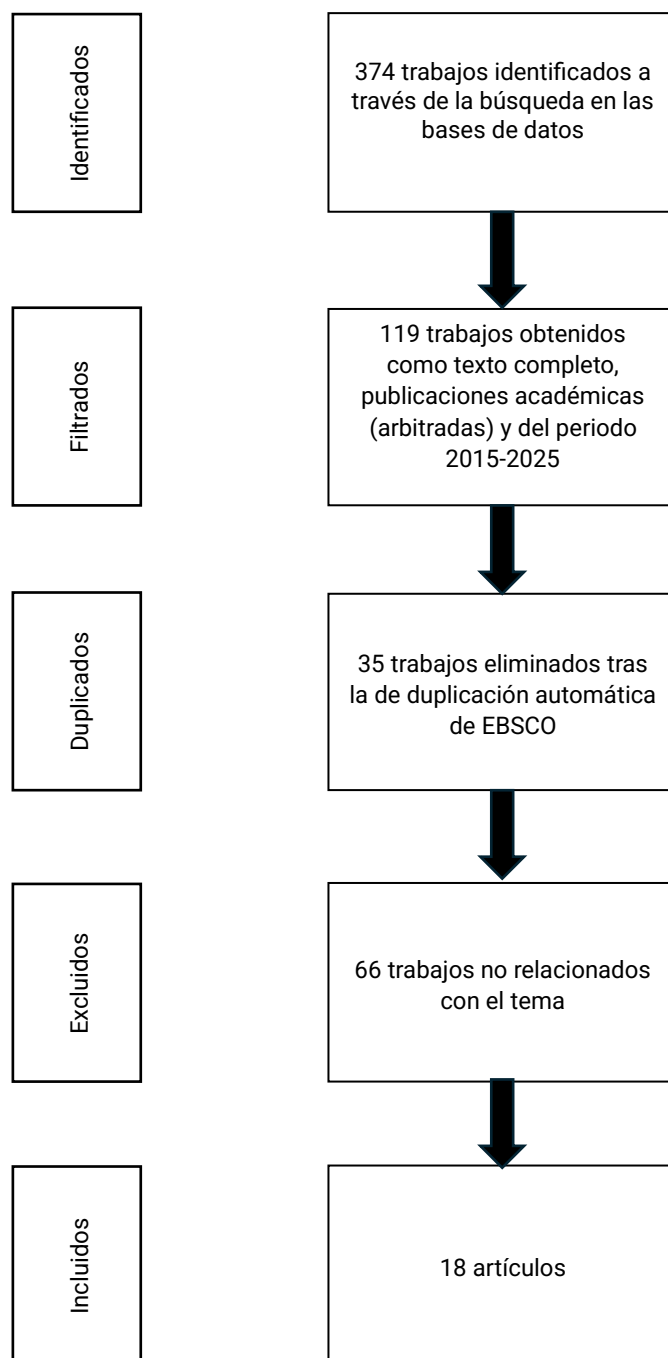
Para la búsqueda se sigue el procedimiento detallado en la metodología. Se plantea un período mínimo de 10 años por considerarlo adecuado para un campo de estudio incipiente como es el del objeto de la investigación. Se obtiene finalmente un total de 18 artículos. El diagrama del flujo de selección de artículos queda reflejado en la Figura 1.

Información, resumen y análisis

La información que se considera más destacada de cada uno de los 18 artículos seleccionados se incluye en la Tabla 1. Para su análisis, procedemos a hacer agrupaciones de todos estos contenidos informativos a través de los criterios que hemos indicado en el apartado de metodología. De este modo, la primera agrupación que cabe establecer se desarrolla en torno a la mayor o menor recurrencia de cada uno de los temas tratados. Así, seis artículos están relacionados con San Ignacio.

Figura 1

Diagrama de flujo de selección de artículos sobre Mindfulness - católico



Fuente: elaboración propia.

Tabla 1

Artículos seleccionados sobre Mindfulness – católico

Id	Autor y año	Tema	Metodología	Propuesta psicoterapéutica	Contexto	Conclusiones
1	Plante (2022)	Uso de la oración jesuita del Examen en una psicoterapia secular e integrada espiritualmente	Presentación de dos casos y sugerencia de aplicación.	Adaptación secular del Examen como intervención de psicoterapia cognitivo-conductual.	Posibilidad de utilización por personas religiosas católicas, de otra fe y no religiosas	Adaptar el Examen como una intervención de psicoterapia cognitivo-conductual es fácil y útil para profesionales que quieran integrar modelos basados en la espiritualidad en su trabajo clínico con personas religiosas o no religiosas.
2	Rader y Plante (2024)	Determinar el potencial del Examen para incrementar el bienestar y reducir el estrés.	Prueba piloto de nueve semanas con una versión secularizada del Examen ignaciano y observación del efecto en la depresión, ansiedad y estrés.	Examen jesuita secular basado en cinco pasos: Gratitud, Petición de ayuda y aproximación al día con humildad, Revisar y revivir el día, Hacer frente a los desafíos del día, y Mirar hacia lo que viene mañana.	Fue utilizado en un grupo de voluntarios pertenecientes al personal de la Universidad de Santa Clara en el otoño de 2022.	Se verifica que el uso del examen produce beneficios como reducir el estrés y promover el bienestar de manera significativa.
3	Plante (2024)	Introducción a una terapia constituida a partir de la espiritualidad ignaciana.	Descripción de un modelo de psicoterapia formado por seis estrategias y seis casos que las ejemplifican.	Estrategias de espiritualidad ignaciana secularizadas en un modelo de psicoterapia profesional con seis estrategias.	Las estrategias pueden ser utilizadas en el contexto del proceso psicoterapéutico profesional.	Estas estrategias pueden ser incluidas en la caja de herramientas del psicoterapeuta clínico. Son herramientas que ofrecen valor añadido y pueden ser combinadas con otras muchas que, basadas en las pruebas científicas, son comúnmente usadas por los

						psicoterapeutas
4	Reid y Razza (2022)	Efectividad de un programa escolar de yoga basado en Mindfulness sobre competencia socioemocional y respuesta al estrés entre jóvenes.	El grupo de estudiantes que participa recibió lecciones semanales en prácticas basadas en Mindfulness a lo largo del año de mano de los instructores que los entrenaban en yoga.	Siguiendo un estudio cuasiexperimental, los participantes completaban autoinformes que medían la conciencia empática, la toma de perspectiva y el compromiso involuntario con el estrés por medio de pre- y post-test.	Los participantes en el estudio eran estudiantes de los cursos quinto y sexto de tres colegios privados elementales localizados en Filadelfia, Pennsylvania.	Un programa de yoga basado en Mindfulness en la escuela puede dar apoyo involuntario en las respuestas al estrés entre jóvenes y contribuir a una conciencia socioemocional más autoinformada.
5	Curlee y Ahrens (2023)	Análisis exploratorio del examen ignaciano. Impacto en las emociones positivas autotrascendentes (STPE) y la motivación eudaimónica.	Se formaron grupos de participantes de modo aleatorio, actuando uno de grupo de control y se aplicó el examen ignaciano por semanas, midiendo emociones y motivación eudaimónica, y tras cada semana se realizaron encuestas y realización de diarios.	Plantea como terapia el examen ignaciano respetando el carácter religioso cristiano del mismo.	Los participantes eran jóvenes de unos 20 años, las mujeres triplicaban a los hombres, y había dos personas no binarias. En su totalidad eran cristianos de diferentes orientaciones religiosas, predominando los católicos. Algunos ya conocían el examen ignaciano y otros no. La participación fue tanto presencial como remota.	Practicar el examen ignaciano conlleva un incremento en la práctica y valoración de STPE. No se puede hablar de cambios significativos en la motivación eudaimónica. El trabajo sugiere que es muy útil estudiar las prácticas contemplativas de las tradiciones antiguas a la hora de comprender mejor el florecimiento de virtudes humanas.
6	Marques (2025)	La asistencia espiritual y religiosa en ámbitos psiquiátricos católicos.	Examen de conceptos y prácticas implicados en los servicios de asistencia espiritual y religiosa de tres instituciones psiquiátricas de Portugal.	Aunque las prácticas se relacionan con mindfulness tienen carácter propio. El concepto central es el acompañamiento de la persona completa.	Recientes demandas de inclusión de espiritualidad y religión en contextos terapéuticos. El análisis se desarrolla en Portugal (fuertes raíces católicas y esfuerzos por lo laico y la diversidad religiosa)	La espiritualidad supone un enfoque integrador de la subjetividad fragmentada por la enfermedad y las múltiples especialidades clínicas. Combina bien con la atención en la salud mental.

7	Mazur (2024)	La religión como fuente de innovación psicológica.	Reflexión sobre el papel de la religión en la investigación psicológica, con especial atención a Jackson Putnam.	Reflexión sobre el trastorno obsesivo-compulsivo y el concepto de escrúpulos, con enfoques de mindfulness.	El psicoanálisis de Putnam, la tradición católica sobre los escrúpulos y la innovación psicológica.	La psicología suele rechazar la aportación religiosa y no se reflexiona sobre la riqueza que puede suponer.
8	Rubinar et al. (2016)	Uso de Collaborative Inquiry para explorar la oración de Jesús.	Descripción de una intervención espiritual que utilizó el método de Collaborative Inquiry para explorar la oración de Jesús.	Se animó a una muestra no clínica de católicos de mediana edad a aprender la oración de forma autodirigida mientras reflexionaba sobre la experiencia.	Grupo de once católicos sociológicos residentes en Cataluña, España.	La oración de Jesús puede ser una herramienta para afrontar el conflicto, mejora las habilidades que caracterizan al Mindfulness y fomentan una mejor conexión con el inconsciente.
9	Stratton (2015)	Mindfulness y contemplación como tradiciones seculares y religiosas en contexto occidental.	Comparación y contraste de las prácticas meditativas orientales y occidentales para comprender mejor sus fortalezas.	Se describen las prácticas contemplativas occidentales como un proceso de entrenamiento de la atención con elementos en común con el mindfulness.	Crecimiento del mindfulness como una práctica secular incrustada en una cultura pluralista pero orientada por la religión y espiritualidad occidentales.	Aunque se distinguen formas meditativas orientales y occidentales, hay preocupaciones compartidas por los que valoran la visión espiritual. Descubre implicaciones éticas.
10	Selvam (2015)	Fortalezas del carácter por la práctica contemplativa cristiana como facilitadora de la recuperación en el abuso de alcohol.	Dos estudios de caso de un trabajo de investigación llevado a cabo en Nairobi, Kenia.	Asociación de la espiritualidad y la adicción por la contemplación cristiana para facilitar la recuperación tras abuso de alcohol.	Asociación entre espiritualidad y adicción en el contexto de la contemplación cristiana y con un único marco teórico psicológico.	La práctica contemplativa cristiana puede reducir el abuso de alcohol, fortalecer la autoconciencia, autorregulación y humildad, y conduce al perdón, la responsabilidad e inteligencia social.
11	Plante et al. (2025)	Ensayo controlado aleatorizado basado en una práctica diaria del Examen Ignaciano.	Durante dos semanas, 57 estudiantes elegidos aleatoriamente realizaron el examen ignaciano y 58 fueron	Como el mindfulness o el yoga, el examen ignaciano se puede utilizar como una intervención espiritual o secular frente a	Control con cuestionarios para medir esperanza, sentido vital, atención plena, estrés, depresión o ansiedad antes y después de la intervención.	La práctica basada en el examen ignaciano mejora las evaluaciones globales de las personas sobre sus vidas y sus

			sometidos a una condición control.	desafíos y estrés.		percepciones del futuro.
1 2	Kehoe (2017)	Viaje espiritual de una monja católica y psicóloga clínica.	Narración de la propia protagonista en la que narra su experiencia vital desde una religión exterior a una interior.	Transformación con las obras de Thomas Merton y trabajo en un programa psiquiátrico de tratamiento diurno.	Descubrimiento del significado de una nueva vida espiritual dirigiendo grupos sobre espiritualidad con adultos con graves enfermedades mentales.	El Mindfulness, la atención corporal, las formas vitales de la paz, alegría, conexión, desafíos con un contexto externo son elementos cruciales para el viaje interior.
1 3	Plante (2020)	Beneficios para la psicoterapia por la espiritualidad y sabiduría de los Jesuitas.	Reflexión sobre la sabiduría y estrategias de San Ignacio con ejemplos de clínica práctica.	Secularización de estrategias prácticas religiosas y espirituales como herramientas clínicas de salud mental.	Aunque la meditación mindfulness y el yoga son más conocidos, destaca la tradición de los Jesuitas.	San Ignacio no fue un psicoterapeuta, pero ha proporcionado estrategias útiles y desarrolladas tras 500 años.
1 4	Graham y Truscott (2020)	Posibilidad de que la meditación cristiana en la escuela pueda alimentar las relaciones de los estudiantes con Dios.	Método mixto de estudio que implica clases de primaria comprometidas con la práctica regular de la meditación cristiana.	Meditación cristiana como favorecedor de un espacio inclusivo y acogedor para los estudiantes, y el bienestar espiritual para conectar con Dios.	Escuelas católicas en New South Wales, Australia. Creciente interés por la meditación y Mindfulness en la escuela.	Acompañar el diálogo con los estudiantes sobre las posibilidades de la meditación cristiana ayuda a crear un espacio acogedor de compromiso espiritual.
1 5	Carroll (2024)	Modos de Mindfulness en la Irlanda postcatólica.	Exploración del Mindfulness en el nuevo contexto irlandés y propuesta de sus modos acordes a las diferentes necesidades.	Se proponen modos de atención plena psicológica y clínica, y una espiritualidad mercantilizada y postsecular.	Transformación religiosa y social de Irlanda con avance de secularización, destradicionalización e irreligiosidad, combinado con un auge del Mindfulness.	El espacio dejado por la creencia y práctica católica tradicional ha sido ocupado por diversas modalidades de Mindfulness.
1 6	Punzalan et al. (2024)	Efectos de la espiritualidad en la calidad de vida de los pacientes con cáncer.	Estudio analítico transversal con muestreo no probabilístico de conveniencia y cuestionarios sobre espiritualidad y calidad de vida.	Las dimensiones espirituales de la atención plena y la sensación de seguridad, como favorecedores del bienestar emocional y social.	Estudios que demuestran que los pacientes con cáncer obtienen consuelo y mejor salud gracias a las creencias espirituales.	Es positivo para la salud y bienestar de pacientes con cáncer y sus familias incluir la atención espiritual como modalidad no farmacológica de cuidados.

1 7	Cortois et al. (2018)	El mindfulness y la purificación de la religión.	Quince entrevistas semiestructuradas que abordan las trayectorias religiosas y espirituales, y sus límites simbólicos.	Proceso de purificación religiosa en relación con los aspectos formales y externos de las religiones y las espiritualidades.	Contexto anteriormente predominantemen te católico romano de Flandes, Bélgica.	Invocación a la autoridad científica como validador de una espiritualidad pura y fundamentada.
1 8	Pérez Restrepo (2025)	Exploración de Viaje a pie (Fernando González) y sus aportaciones a la educación física contemporánea.	Ensayo exploratorio de una obra publicada originalmente en 1929.	Énfasis en la conexión cuerpo- naturaleza y espiritualidad sensorial (Mindfulness- pedagogía crítica del cuerpo).	Influencia de Nietzsche y corrientes vitalistas. Crítica a la represión corporal (moral católica e intelectualismo educativo).	Repensar la educación física con una mirada holística que favorezca la libertad y el autoconocimiento. Abarca otras dimensiones sociales.

Fuente: elaboración propia.

y/o su examen de conciencia. También con la oración, en este caso la de Jesús, se relaciona un artículo. La práctica de este tipo de técnicas en el colegio se recoge en dos artículos. Dos artículos investigan el uso de la religión como innovación psiquiátrica o psicológica. En relación con cuestiones de salud física hay también tres textos. Finalmente, cuatro documentos hablan de posibles tránsitos por distintas realidades religiosas y espirituales ligados a prácticas psicológicas.

A continuación, cabría considerar el enfoque metodológico que se ha empleado en la confección de los artículos. El primer grupo estaría formado por documentos que realizan estudios de caso, prueba piloto, examen de prácticas, descripción de intervención o un estudio analítico transversal con muestreo no probabilístico. Un segundo grupo está formado por textos que abordan la descripción o comparación de modelos de psicoterapia y que, además, pueden aportar ejemplos. El tercer grupo lo constituyen obras de reflexión y ensayo. El último grupo lo componen una narración autobiográfica y una entrevista personal semiestructurada.

En relación con la propuesta psicoterapéutica que plantean los estudios se observan los datos que siguen. El grupo más numeroso lo forman los artículos que tratan sobre el Mindfulness como intervención espiritual o secular, o las prácticas religiosas y espirituales secularizadas y purificadoras. El anterior grupo se puede extender más con los trabajos que tratan el examen ignaciano, ya sea en su versión secular o religiosa. El siguiente grupo más extenso y que guarda relación con los anteriores, es el de los textos sobre la Contemplación occidental. El resto de las propuestas se basan en un solo texto y, aunque caben ciertas agrupaciones más, tienen suficiente carácter propio para considerarlas por separado: Collaborative Inquiry en la oración de Jesús (Rubinart et al., 2016); Yoga basado en Mindfulness sobre competencia socioemocional y respuesta al estrés (Reid y Razza, 2022); Acompañamiento de la persona completa (Marques, 2025); religión como innovación psicológica (Mazur, 2024); meditación cristiana (Graham y Truscott, 2020), conexión cuerpo – naturaleza y espiritualidad sensorial (Pérez Restrepo, 2025); e influencia de Thomas Merton y trabajo en programa psiquiátrico (Kehoe, 2017).

En relación con el contexto en que se desarrollan los estudios, estos afectan tanto a personas religiosas católicas, como de otra fe, o no religiosas. Es frecuente que ocurran dentro de centros educativos, principalmente católicos. Otro grupo de estudios incluiría los referidos a un proceso psicoterapéutico profesional, un contexto terapéutico o al del psicoanálisis y la innovación psicológica.

Se pueden encontrar textos insertados en el ámbito de una práctica clínica, en las prácticas seculares y la cultura pluralista, y en el de las prácticas religiosas y la contemplación cristiana en un marco teórico psicológico. Por fin, el último grupo es uno de los más extensos y recoge lo que podemos llamar un viaje espiritual o una transformación social.

Finalmente, las conclusiones las consideramos tal y como aparecen en la tabla a la hora de su consideración para la elaboración de los apartados de Discusión y Conclusiones. Si se considera la distribución temporal de los artículos, se observa la siguiente frecuencia de publicaciones: 2 (2015), 1 (2016), 1 (2017), 1 (2018), 0 (2019), 2 (2020), 0 (2021), 2 (2022), 1 (2023), 5 (2024), y 3 (2025). Ello supone que en los años 2024 y 2025 se han publicado 8 de los 18 artículos seleccionados. Un dato final remite a que, de los 18 trabajos, Thomas G. Plante ha participado en la elaboración de 5, lo que lo ha convertido en el autor con más publicaciones sobre el tema. Sus obras han sido publicadas en el periodo que abarca desde el año 2020 hasta el año 2025.

DISCUSIÓN

En el comienzo del trabajo se planteaba la cuestión sobre la posible existencia de un Mindfulness católico. De los resultados obtenidos se desprende que se puede hablar de una psicoterapia que, igual que el Mindfulness con la tradición budista, se apoya en el estilo de vida católico y proporcione una mejora en el bienestar de los pacientes. Quizá sea más difícil decir que las herramientas utilizadas en Mindfulness puedan, sin más, ser adaptadas a un lenguaje cristiano. Sin embargo, es más posible que técnicas de Mindfulness puedan ser utilizadas en contextos católicos, e incluso en armoniosa colaboración con prácticas tradicionales católicas.

Como referencia comparativa ajena a los criterios de inclusión incorporados en este trabajo, sí se podría indicar que Hilert y Gutiérrez (2020) sí mencionan expresamente un Mindfulness judío. No se puede hablar de nada semejante en los textos seleccionados en relación con un posible Mindfulness católico. Sin embargo, sí que aparecen textos como Rader y Plante (2024), Reid y Razza (2022) o Graham y Truscott (2020), que ejemplifican cómo las técnicas de Mindfulness pueden ser aplicadas de modo eficiente en centros escolares que se dirigen según un ideario católico. Estos hechos podrían interpretarse como una prueba de que la secularización de las prácticas budistas e hinduistas ha dado lugar a una caja de herramientas que cualquier psicoterapeuta podría utilizar en contextos muy diversos desde el punto de vista del credo religioso (Rader y Plante, 2024). Otra cuestión sería si esto hace que las técnicas a las que se recurre sean mejoradas o perjudicadas por la secularización.

Así, la bibliografía seleccionada lleva a pensar que la solución más acertada a la hora de relacionar Mindfulness y religión católica es el aprovechamiento de las herramientas puestas a disposición de los terapeutas como resultado de la secularización de la espiritualidad ignaciana (Plante, 2024). Hay que destacar el texto que hace referencia a la oración de Jesús como herramienta terapéutica, por situarse en el centro mismo de la espiritualidad cristiana y las nuevas posibilidades que ello conlleva (Rubinart et al., 2016).

En este sentido, parece muy acertado considerar en esta línea de investigación la meditación y contemplación que, como prácticas espirituales de desarrollo humano pueden plantear nuevas perspectivas de psicoterapia. Este es un punto que enlaza directamente con el Mindfulness más clásico y que se abre a la riqueza que aportan tanto la tradición occidental como la oriental (Stratton, 2015). Ello puede suponer un desarrollo en innovación de la psicología, que podría utilizarse incluso, si se acierta con el método, en otras ramas de las ciencias médicas, que, finalmente, puede favorecer un cierto desarrollo transformador de la sociedad (Marques, 2025; Selvam, 2015; Punzalan et al., 2024; Cortois et al., 2018).

Esto nos puede llevar a considerar positivo que gran parte de los textos seleccionados se ocupan del estudio de aplicaciones concretas de las herramientas que sugieren, que puede tener repercusión directa a nivel más personal. Queda, sin embargo, la misma duda que surge con la conversión de las tradiciones budistas en Mindfulness: ¿realmente es posible abandonar la tradición milenaria que supone la religión católica sin que ello tenga efecto en la efectividad de la terapia que se aplica? En este sentido, resulta interesante que se comparen modelos y tradiciones, y que en los artículos más reflexivos se expongan vivencias y experiencias de transformación personal.

De este modo, aunque hay una predilección por la práctica secularizada del examen ignaciano, hay que reconocer una gran variedad de recursos disponibles para los terapeutas. Aunque sí se puede considerar que el más desarrollado metodológicamente es el examen ignaciano, los textos plantean una lista de técnicas que pueden desplegarse de modo amplio en los tratamientos. De modo general se puede hablar de un intento de conexión emocional de la persona con su entorno, principalmente atendiendo a la relación originada por el entorno externo en los procesos introspectivos meditativos que se pueden considerar característicos de las prácticas de Mindfulness (Baer, 2017).

Se busca el control del estrés y la ansiedad, por medio de la aplicación de prácticas espirituales más o menos secularizadas que, desde el examen ignaciano a las técnicas de acompañamiento personal favorecen el autoconocimiento y la consiguiente mejora relacional de la persona, de modo que la terapia sea utilizable en los contextos más diversos y respetuosos con la implicación tradicional religiosa que suponen. Como en el Mindfulness, se puede hablar de una búsqueda del bienestar general o de un incremento de habilidades como la sabiduría o la compasión (Baer, 2017). Si consideramos las indicaciones de Bishop et al. (2004), vemos que el mismo examen ignaciano puede provocar en la persona una mayor atención al momento presente, desde el hecho de que se reitera el recuerdo de las acciones diarias y se favorece la observación más intensa en el momento de realización de estas acciones al convertir en hábito su repaso posterior.

A su vez, este mayor acercamiento a la realidad hace que la persona se abra más a lo externo en cuanto que la observación conlleva un aumento de curiosidad que puede llevar a unos mayores niveles de comprensión, tolerancia y apertura al evento en sí. Las prácticas meditativas y contemplativas cristianas buscan tanto un acercamiento a Dios como al prójimo. Por ello, su reiteración puede favorecer un intento de conocer mejor el entorno y las personas con las que se interactúa, abarcando tanto procesos introspectivos como de acercamiento a los estímulos externos, ya se trate de imágenes, sonidos u olores que hagan reaccionar al ser humano en su integridad, lo que no estaría lejos de la visión de Mindfulness que plantea Kabat-Zinn (2004). Hervás et al. (2016) nos refería técnicas de Mindfulness que tenían que ver, por un lado, con prácticas de focalización de la atención, y por otro, con prácticas de monitorización abierta.

Parece posible pensar que existe una conexión real entre estas prácticas y las habilidades que despliega la persona que se plantea una relación directa con Dios por medio de la oración, ya sea por medio de técnicas como el examen ignaciano, o con la simple contemplación de la Eucaristía en silencio. Estos procesos despiertan la escucha interna del silencio nos trae al aquí y ahora, y nos puede traer el aquietamiento mental suficiente para aumentar el bienestar y la paz, y reducir el estrés y la ansiedad de modo casi automático, lo que nos puede llevar a esos procesos transformadores vitales que aparecen en algunos de los textos seleccionados. Una interesante aportación puede venir por el fortalecimiento de las virtudes humanas y la mejor conciencia socioemocional de los usuarios y las usuarias. Se observa en los textos, de modo general, que incluir la espiritualidad en las terapias supone una mejora de salud mental. De hecho, se comenta que las estrategias de San Ignacio han sido útiles como psicoterapia durante 500 años (Plante, 2020). Solamente se podría añadir que la recuperación integral del paciente puede ser favorecida si se contempla también la dimensión espiritual de la persona.

La religión católica representa a un sector de la población importante en relación con otros colectivos o grupos de interés (Vidal, 2024). Por esto, conseguir una terapia que, como esta, evite posibles prejuicios por parte de esta población, puede hacer que la psicoterapia dé un importante paso en la búsqueda de una mejor salud mental colectiva.

En sentido contrario, habría que evitar otro prejuicio en el que se podría caer: considerar que este tipo de recursos es solo para los católicos y que las personas que no comulguen con esta fe no podrían verse beneficiadas por estas herramientas. Esta es la razón por la que se debe considerar que, terapéuticamente hablando, su secularización puede suponer un enriquecimiento de las mismas. Con todo, quizá se pueda considerar la no eliminación de toda reminiscencia católica, pues mostrar ciertos elementos de esta religión podría conllevar una mejor comprensión de la técnica que se está aplicando y, en consecuencia, una mayor efectividad.

Algo semejante ocurre, de hecho, en la aplicación, por ejemplo, del yoga, que a través de ciertas tradiciones hinduistas se hace más comprensible a los usuarios, y respetan el nivel básico de secularización que se plantea como necesario. Estas consideraciones podrían promover la ampliación del número de herramientas de espiritualidad católica en psicoterapia. Si pensamos especialmente en toda la tradición católica relacionada con la meditación, podríamos avanzar en este sentido (Martínez, 2016). La lectio divina sería un ejemplo de esto. También, con el sentido de mejorar la atención, se puede tener en cuenta la riqueza de la consideración de los recursos temporales como la Liturgia de las horas. Sin embargo, está claro que estas técnicas tendrían un difícil encaje secularizadas, pero sí se podría hacer uso del planteamiento que hay tras ellas para avanzar en el camino iniciado con la reflexión promovida por los trabajos seleccionados en esta investigación.

Limitaciones

Hay que destacar el hecho de que gran parte de las publicaciones son producto de un mismo autor. En concreto, 5 de los 18 artículos han sido elaborados por Thomas G. Plante. Se observa que estos textos se sitúan entre los años 2020 y 2025, que serían también los de mayor producción literaria en torno al tema. Por esto, cabe cuestionarse sobre los posibles consensos que puedan surgir del análisis bibliográfico. Así, la producción de este autor incide especialmente en la utilización del examen ignaciano como herramienta terapéutica, lo que puede hacer pensar que realmente no se puede decir que sea una herramienta plenamente aceptada por el entorno académico que analiza el tema. En este sentido, podría objetarse que realmente se trata más bien de una línea de investigación de un autor concreto.

Si se hace un rastreo de citas a algunas de las obras de este autor, se puede ver que hay otros investigadores que apoyan sus tesis, aunque no han aparecido en el cuerpo seleccionado según el criterio de búsqueda que se ha utilizado en este trabajo. Es el caso de Paul E. Priester, Rev. James Martin SJ, H. L. Sacks, T. M. Gallagher, y J. Manney, entre otros. Otra limitación del estudio se puede plantear en el aspecto metodológico. En particular, en el proceso de cribado o screening no ha participado un segundo revisor o codificador independiente para dar una más amplia validez al proceso de selección de artículos. Sin duda, se trata de una importante limitación metodológica de la investigación.

Con todo, sí se intuye que hay un cierto interés por el tema, aunque resulta bastante claro que no se ha profundizado demasiado en la obtención de esa caja de herramientas de Mindfulness católico que los psicoterapeutas podrían utilizar en sus prácticas clínicas. Quizá el principal problema para una mayor extensión de los estudios radique en el concepto de secularización que se sugiere en los textos y que, pudiendo, por un lado, beneficiar a la propagación, por otro puede alejar a los católicos más convencidos, a la vez que hace que las técnicas pierdan gran parte de su consistencia como motor transformador de la vida.

CONCLUSIONES

La literatura científica que se ha ocupado de la posibilidad de un Mindfulness católico se ha ocupado de reflexionar sobre la meditación, la contemplación, y de modo general la relación con Dios a través, principalmente, del análisis de la espiritualidad ignaciana, y dentro de ella, especialmente del examen ignaciano. Más que configurar un Mindfulness con herramientas católicas, se ha tratado de secularizar ciertas técnicas de la espiritualidad católica para configurar una psicoterapia a la manera en que el Mindfulness se originó a partir de la tradición budista, de modo que también pueda ser usada en su versión espiritual para católicos (Plante, 2022). Técnicas que pueden ser usadas como elemento terapéutico en personas afectadas por todo tipo de males, ya sean provocados por sus relaciones sociales, por un dolor interno provocado por una enfermedad física, o por una necesidad interior de superación cuyo origen puede estar en dejar atrás una adicción, o conectar con la fuente divina de su ser personal.

Por esto, cabe cuestionarse si se ha conseguido el objetivo de la investigación. En cierto sentido, el número de artículos supera al planteado inicialmente, aunque tampoco es excesivamente elevado. Además, en los textos no se habla explícitamente de Mindfulness católico. Sin embargo, sí que podríamos felicitarnos por haber obtenido una aproximación más o menos coherente a la literatura científica sobre el tema objeto de revisión. Se ha obtenido un relativamente importante número de recursos que pueden ser valiosos para los psicoterapeutas. Por otro lado, se observa que el prejuicio hacia el Mindfulness que pudiera existir desde el catolicismo podría ser superado (Reid y Razza, 2022). También se intuye que el vínculo con la tradición católica no es obstáculo para que estos recursos, sin secularizar, también sean efectivos (Curlee y Ahrens, 2023). Fuera de la lista de artículos seleccionados, ya hemos citado cómo se habla de Mindfulness de otras confesiones no budistas, como la judía (Hilert y Gutiérrez, 2020), lo que da pie a pensar que el Mindfulness, siendo una terapia espiritual secularizada, permite su utilización por cualquier religión o planteamiento vital o espiritual.

El papel preponderante de la figura del examen ofrece de por sí interesantes posibilidades. A la vez, se intuye un largo camino en otros ámbitos comunes en ambas realidades. De este modo, la bondad, la autocompasión o la aceptación, por ejemplo, son campos de análisis que pueden poner en contacto claramente la tradición recogida en el Mindfulness con la católica. Por ello, futuros estudios pueden intentar abarcar estas diferentes dimensiones y profundizar en los puntos de conexión.

Igualmente, se pueden explorar las posibilidades que el examen ofrece por tratarse de un recurso cuya práctica no es incompatible con los distintos tipos de terapia que se puedan utilizar en el tratamiento de usuarios y usuarias. La combinación de Mindfulness tradicional durante la jornada va a establecer sinergias con el uso del examen al final del día, proporcionando con toda probabilidad un mayor bienestar y control sobre el estrés o la ansiedad. Sería interesante avanzar en estudios de este tipo y, especialmente, en todo lo relacionado con la meditación y la contemplación católicas.

Sin embargo, estos planteamientos en torno al examen ignaciano deben ser considerados a la luz del hecho de que no cabe hablar de un consenso claro en torno a su validez científica como una posible terapia a modo de Mindfulness católico, y de que quizá haya que hablar de él más como la línea de investigación más o menos desarrollada, pero vinculada de modo personal a un autor concreto. En este sentido pues, quizá sí se podría considerar que se ha conseguido establecer una aproximación a un tema que empieza a ser visible desde el punto de vista científico. La psicología clínica y la salud en general pueden encontrar un aliado en estas prácticas que pueden ser de utilidad para el psicoterapeuta que considere su utilización.

REFERENCIAS

Baer, R. A. (2017). Técnicas de tratamiento basadas en Mindfulness. (R. A. Baer, Ed.) Desclée De Brouwer, S.A.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.C., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Carroll, T. (2024). Modes of Mindfulness in Post-Catholic Ireland. *Religions*, 15(11), 1317. <https://doi.org/10.3390/rel15111317>

Cortois, L., Aupers, S., y Houtman, D. (2018). The naked truth: mindfulness and the purification of religion. *Journal of Contemporary Religion*, 33(2), 3030-317. <https://doi.org/10.1080/13537903.2018.1469276>

Curlee, M. S., y Ahrens, A. H. (2023). An exploratory analysis of the Ignatian examen: Impact on self-transcendent positive emotions and eudaimonic motivation. *The Journal of Positive Psychology*, 18(5), 733-742. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2109197>

Dahl, C. J., Lutz, A., y Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19, 515-523.

Graham, A., y Truscott, J. (2020). Exploring mystery: can Christian meditation at school nurture students' relationships with God?, *Journal of Beliefs and Values*, 41(1), 58-71. <https://doi.org/10.1080/13617672.2019.1611070>

Gu, J., Strauss, C., Bond, R., y Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>

Hayes, S. C., Strosahl, K. y Wilson, K. G. (2014). Terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente. Desclée De Brouwer.

Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*, 27(3), 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>

Hilert, A. J., y Gutierrez, D. (2020). Jewish Meditation in Counseling. *Counseling and Values*, 65, 126-136. <https://doi.org/10.1002/cvj.12133>

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.

Kabat-Zinn, J. (2004). Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Kairos.

Kehoe, N. C. (2017). On an inner journey. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(2), 158-160. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000135>

Knabb, J. J. (2021). Christian Meditation in Clinical Practice. Christian Association for Psychological Studies Books.

Korman, G. P., Wolfzum, C., Lanzillotti, A. I., González-Molina, L., Areco-Pico, M. M., Ponienman, M., y Sarudiansky, M. (2024). Actualización sobre intervenciones psicológicas para adultos con crisis funcionales/disociativas: Una revisión sistemática. Update on psychological interventions for adults with functional/dissociative seizures: A systematic review. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 29(3), 261-281. <https://doi.org/10.5944/rppc.39634>

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

Linehan, M. M. (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Paidós Ibérica.

Marques, T. P. (2025). Mental illness, personhood, and transcendence: Spiritual and religious assistance in Catholic psychiatric contexts. *Transcultural Psychiatry*, 62(4), 450-460. <https://doi.org/10.1177/13634615211059698>

Martínez Cuesta, Á. (2016). La meditación en la tradición recoleta. *Recollectio: annuarium historicum augustinianum*(39), 151-199.

Mazur, L. B. (2024). "A dim recognition". Religion as a font of psychological innovation. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 58, 845-854. <https://doi.org/10.1007/s12124-024-09858-4>

Pérez Restrepo, T. (2025). Viaje a pie de Fernando González y sus aportes para una educación física contemporánea. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 20(2), 1-23.

Plante, T. G. (2020). St. Ignatius as psychotherapist? How Jesuit spirituality and wisdom can enhance psychotherapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(1), 65-71. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000214>

Plante, T. G. (2022). Using the Examen, a Jesuit Prayer, in Spiritually Integrated and Secular Psychotherapy. *Pastoral Psychology*, 71, 119-125. <https://doi.org/10.1007/s11089-021-00967-0>

Plante, T. G. (2024). What Professional Psychotherapy Practice Can Learn From the Jesuits: Introducing Ignatian Spirituality Informed Therapy (I-SIT). *American Psychological Association*, 11(2), 186-194. <https://doi.org/10.1037/scp0000365>

Plante, T. G., Feldman, D. B., Ge, J. et al. (2025). A Randomized Controlled Trial Assessing the Psychological Benefits of a Daily Examen-Based Practice. *J Relig Health*, 64, 1239-1256. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02259-w>

Punzalan, M. G. H., Tioleco, P. B., y Chua, N. S. (2024). The Effects of Spirituality on the Quality of Life Among Cancer Patients enrolled in the Out Patient Chemotherapy Clinic, *Philippine Journal of Internal Medicine*, 6(1), 255-261.

Rader, C., y Plante, T. G. (2024). Potential Benefits of the Jesuit Examen for Psychological Health and Well Being: A Pilot Study. *Pastoral Psychology*, 73, 63-72. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01111-w>

Reid, S., y Razza, R. A. (2022). Exploring the Efficacy of a School-based Mindful Yoga Program on Socioemotional Awareness and Response to Stress among Elementary School Students. *Journal of Child and Family Studies*. 31, 128-141. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02136-6>

Rubinart, M., Moynihan, T. y Deus, J. (2016). Using the Collaborative Inquiry Method to Explore the Jesus Prayer. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(2), 139-151. <https://doi.org/10.1037/scp0000104>

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2006). Terapia cognitiva de la depresión basada en la nueva consciencia plena. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas. Desclée De Brouwer.

Selvam, S. G. (2015). Character Strengths in the Context of Christian Contemplative Practice Facilitating Recovery from Alcohol Misuse: Two Case Studies. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17(3), 190-211. <https://doi.org/10.1080/19349637.2015.1053302>

Stratton, S. P. (2015). Mindfulness and Contemplation: Secular and Religious Traditions in Western Context. *Counseling and Values*, 60(1), 100-118. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2015.00063.x>

Vidal Fernández, F. (2024). Iglesia católica en España, siglo XXI: ciclos, dimensiones y estructuras. *Revista de Ciencias de las Religiones*, 29, 1-19.

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .