



Universidad  
Francisco de Vitoria  
**UFV** Madrid

---

Universidad Francisco de Vitoria

Grado en Psicología

TRABAJO DE FIN DE GRADO

# Afrontamiento de problemas en personas creyentes y no creyentes

---

**Director/a:** Saray Bonete y Covadonga Chaves

**Trabajo Fin Grado presentado por:** Marta Rodríguez Sacristán

Curso 2016-2017

## Índice

Resumen.....	3
Abstract .....	3
1. Introducción .....	4
1.1. Afrontamiento de problemas .....	6
1.2. Afrontamiento y religión .....	10
1.3. Afrontamiento y género.....	13
1.4. Objetivos e hipótesis.....	14
2. Metodología .....	15
2.1. Participantes .....	15
2.2. Instrumentos .....	15
2.2.1. Inventario de Estrategias de afrontamiento (CSI).....	16
2.2.2. Breve Medida Multidimensional de la Religiosidad/Espiritualidad (BMMRS) .....	17
2.3. Procedimiento.....	20
2.4. Análisis estadísticos.....	20
3. Resultados .....	21
4. Discusión.....	23
5. Conclusión.....	26
5.1. Limitaciones .....	27
5.2. Prospectiva .....	28
5.3. Aportación .....	28
6. Bibliografía .....	29
Anexos.....	33

## **Resumen**

Este trabajo se centró en describir y analizar qué tipos de estrategias de afrontamiento utilizan las personas según sus creencias. Estudios previos mostraron que las personas creyentes utilizan la religión como una estrategia de afrontamiento. En este caso, la religión no se consideró como tal, por lo que se esperaba no encontrar diferencias entre creyentes y no creyentes a la hora de elegir estrategias de afrontamiento. En este estudio participaron 74 jóvenes de entre 17 y 35 años, 32 creyentes y 32 no creyentes. Para cumplir con los objetivos propuestos se utilizaron dos instrumentos: *Inventario de Estrategias de Afrontamiento* (CSI) y *Breve Evaluación Multidimensional de la Religiosidad/Espiritualidad* (BMMRS). Los resultados mostraron que no existen diferencias significativas entre las personas creyentes y no creyentes a la hora de escoger estrategias de afrontamiento. Por otra parte, sí se encontraron diferencias en función del género. En el grupo de creyentes se halló una diferencia entre pensamiento desiderativo, siendo mayor para las mujeres, y evitación de problemas, siendo mayor para los hombres. Por otra parte, en el grupo de no creyentes, se encontraron diferencias significativas en resolución de problemas y reestructuración cognitiva, siendo mayor para las mujeres en ambos casos. Finalmente, se encontró una correlación positiva entre perdón (dimensión del test BMMRS) y reestructuración cognitiva (dimensión del test CSI). En conclusión, no existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento entre creyentes y no creyentes, pero sí entre ambos géneros.

## **Abstract**

This study aimed to describe and analyze what kind of coping strategies people use depending on their beliefs. Previous studies have shown that believers use religion as a coping strategy. In this case, religion was not considered as such, so it wasn't expected to find differences between believers and non-believer when choosing coping strategies. 74

people between 17 and 35 years old, 32 believers and 32 non-believers, participated in this study. Two instruments were used to achieve the objectives proposed: *Coping Strategies Inventory (CSI)* and *Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality (BMMRS)*. Results showed that there were not significant differences between religious and non-religious people when choosing coping strategies. On the other hand, gender differences were found. In the believers group differences were found between desiderative thinking, being higher on women, and avoidance of problems, being higher on men. While in the non-believers group differences were found in problem solving and cognitive restructuring, being higher on women in both cases. Finally, a positive correlation between forgiveness (a dimension of the BMMRS) and cognitive restructuring (a dimension of the CSI) was found. In conclusion, there are no significant differences between believers and non-believers, but there are between both genders.

### **Palabras clave**

Afrontamiento, religión, creencias, género.

### **Key words**

Coping, religion, beliefs, gender.

## **1. Introducción**

En la antigüedad, antes de que naciera la Psicología, las personas creían que todos sus problemas se debían a la ira de un dios o de algún ser maligno. Dado que esas eran sus creencias, la gente acudía a instituciones religiosas o a consejeros espirituales con la esperanza de que esas personas solucionaran aquello que les preocupaba. A raíz de estas peticiones, se desarrollaron rituales para aplacar la ira de los dioses y poder conseguir un buen desarrollo espiritual, algunos ejemplos de estos rituales son las ofrendas, las oraciones,

las peregrinaciones, incluso los sacrificios (Michler, 2007). Hoy en día, las religiones mantienen algunos de estos rituales, lo cual ayuda a sus seguidores a mantener su fe y sentirse bien, como pueden ser la oración, la asistencia a templos, la meditación o la confesión. Las prácticas religiosas son fácilmente combinables con terapias psicológicas como pueden ser la Terapia Racional Emotiva o con terapias cognitivo-conductuales, lo que además de facilitar el proceso, ayuda a que las personas encuentren un sentido a la terapia (Michler, 2007).

Se han realizado un gran número de investigaciones sobre la relevancia de las creencias religiosas en el afrontamiento de los problemas, ya sean físicos o mentales (Moreira-Almeida, Lotufo & Koenig, 2006; Coulthard & Fitzgerald, 1999; Cotton et al., 2006). Puesto que este tema está vigente hoy en día y es fuente de polémica, es necesario indagar en el tema de forma que se pueda retratar la situación actual.

La capacidad de afrontamiento de sucesos vitales negativos, como puede ser la muerte de un familiar o amigo cercano, es uno de los factores en los que más afecta la religión. Se ha demostrado que la religión tiene efectos positivos sobre la salud de la persona en estos casos, ya que las creencias les ayudan a tener una percepción más positiva de la situación (Martín, 2016). El tipo de afrontamiento está relacionado con la forma que tiene cada persona de solucionar sus problemas o de sobrellevarlos. En distintas investigaciones se ha encontrado que participar en redes sociales religiosas se asocia con estrategias de afrontamiento que disminuyen el estrés, lo cual tiene un impacto positivo en la vida de esas personas (Martín, 2016).

A pesar de esto, otros estudios han demostrado que las religiones también puede tener efectos negativos en cuanto al afrontamiento se refiere (Rodríguez, 2008). Las prácticas religiosas pueden causar afrontamientos pasivos. Este estilo de afrontamiento pasivo, favorece el que las personas cedan el control de su situación a un dios o poder supremo,

desentendiéndose del problema y llevándolos, o bien al abandono de la situación y la creencia de que el problema es a causa de haber provocado la ira o enfado de Dios, o bien a culpar a Dios de su situación y provocando en ellos un sentimiento de frustración y de enfado y, en muchos casos, estas situaciones pueden provocar trastornos de depresión o de ansiedad (Rodríguez, 2008).

### 1.1 Afrontamiento de problemas

Según Lazarus y Folkman en su libro *Procesos de Evaluación Cognitiva*, “el proceso de afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus & Folkman, 1986, p.164). Por esto, el afrontamiento evoluciona en respuesta a determinadas situaciones que requieren la utilización de las estrategias de afrontamiento, como puede ser la exposición a determinados niveles de estrés (Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdez, 2003).

Según estos mismos autores existen dos dimensiones en el afrontamiento de problemas: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción. El afrontamiento centrado en el problema se centra en aquellos esfuerzos que se dirigen al origen del problema, mientras que el afrontamiento centrado en la emoción se centra en los estados emocionales que son consecuencia del problema, intentando regularlos (Lazarus & Folkman, 1989). El primero busca soluciones haciendo uso de estrategias y razonamientos con el fin de modificar el entorno y producir cambios cognitivos en la persona, por el contrario, el afrontamiento centrado en la emoción aparece cuando la persona percibe que no puede modificar la causa del problema, por lo cual se centra en intentar aminorar el daño que la situación pueda causar en la persona (Martin, 2016). En 2003, Moskowitz, Folkman, y Acree describieron un tercer tipo de afrontamiento, el afrontamiento centrado en el

significado, el cual se centra en estrategias cognitivas dirigidas a manipular el significado que la situación tiene para la persona y así mantener una afectividad positiva.

Rodríguez-Marín (1996) describió otra clasificación para las formas de afrontamiento, dividiéndolas en formas de afrontamiento aproximativas y formas de afrontamiento evitativas. Las aproximativas son aquellas que buscan la confrontación del problema, mientras que las evitativas lo que buscan es escapar o evadir el problema.

Las técnicas de afrontamiento según tienen una serie de características en común como son: proporcionar medios para poder conducir las situaciones, poder ser utilizadas ante los indicadores de la aparición del estrés o la ansiedad, además se consideran habilidades de autocontrol (Olivares, Rosa & Sánchez, 2000).

En un estudio realizado en 2007 por Sreeramareddy et al., encontraron que las estrategias de afrontamiento más usadas entre los estudiantes ante situaciones de estrés eran el replanteamiento positivo, planificación, aceptación, afrontamiento activo y auto-distracción, mientras que la religión se ubica en el octavo lugar.

Para Lazarus (1999) afrontar una situación problemática no significa que haya que poder dominarla, sino que hay que ser capaz de manejarla. Aunque como bien decían Lazarus y Folkman (1989), no hay estrategias mejores que otras, ya que el uso y la calidad de las mismas vienen dados por la situación en la que se encuentre la persona y los objetivos que se pretendan conseguir con ellas.

En el caso de los creyentes, se suele recurrir a rituales en momentos en los que la situación se hace difícil para la persona (Martin, 2016). En 2004, Campos et al. definieron ritual de la siguiente manera:

Los rituales son conductas repetitivas, estilizadas o estereotipadas, que se desarrollan en un marco espacial y temporal determinado. Los rituales religiosos hacen

referencia a las actitudes, creencias y conductas simbólicas de acción, gesto y expresión, orientados por concepciones de un más allá (Campos et al., 2004, p.288).

Un factor que influye en las estrategias de afrontamiento es la personalidad, algunas personas son más propensas a usar estrategias de afrontamiento desadaptativas, por lo que pueden sufrir más crisis y producirse un ciclo de retroalimentación negativa. Existe una relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento desadaptativas y la inmadurez de la personalidad (Krzemien, 2007). Krzemien, en su estudio “Estilos de Personalidad y Afrontamiento Situacional Frente al Envejecimiento en la Mujer” de 2007, encontró que las personas mayores tienden a no utilizar estrategias de afrontamiento evitativas o negativas, es decir, aquellas que se consideran inmaduras, sino que, por el contrario, muestran un predominio de estrategias adaptativas como el afrontamiento activo, la aceptación o reformulación positiva. También encontró que el uso de algunas estrategias que resultan ineficaces en otras etapas de la vida pueden volverse eficaces y adaptativas en edades avanzadas. En 2016, Eguiarte, Martínez, Gómez y Patiño realizaron un estudio con adolescentes en el que encontraron que aquellos adolescentes que mostraban un mayor nivel de inmadurez eran más propensos a usar estrategias de afrontamiento desadaptativas como la evitación.

En este trabajo se han utilizado las ocho estrategias de afrontamiento que Tobin, Holroyd, y Reynolds tomaron en 1984 para elaborar el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Coping Strategies Inventory). Tal y como recogen Nava, Ollua, Vega y Soria (2010) dichas estrategias son las siguientes:

- Resolución de problemas: se enfoca en modificar la situación causante del problema, eliminando de esta forma el estrés que el mismo haya podido ocasionar en la persona.



- Autocrítica: se basa en criticarse y en culparse a uno mismo de la situación actual en relación al problema.
- Expresión emocional: esta estrategia consiste en liberar las emociones que la situación le causa a la persona que lo está viviendo.
- Pensamiento desiderativo: la persona desea que el problema o todo aquello relacionado con él nunca haya existido o se resuelva pronto.
- Apoyo social: en este caso, la persona afectada busca apoyo emocional en otras personas cercanas a ella.
- Reestructuración cognitiva: se centra en modificar la interpretación subjetiva que la persona hace de la situación en la que se encuentra, haciendo disminuir el nivel de estrés.
- Evitación de problemas: esta estrategia impide que la persona piense en actos que se relacionen con la causa del problema, negando y evitando todo aquello que tenga algo que ver con dicho problema y pueda generarle estrés.
- Retirada social: la persona busca alejarse de aquellas personas cercanas que se asocian a la reacción emocional que causa el problema.

Tobin, Holroyd y Reynolds (1984) dividieron esas ocho estrategias en tres agrupaciones. Las estrategias de resolución de problemas y reestructuración cognitiva hacen referencia al manejo de la situación problemática, denominándose por tanto como afrontamiento adaptativo centrado en el problema. El apoyo social y la expresión emocional forman parte del afrontamiento adaptativo centrado en la emoción. Estos dos grupos son estrategias de afrontamiento adaptativo, es decir, que son beneficiosos para la persona y demuestran un adecuado manejo del problema.

Por otro lado, tenemos las estrategias de afrontamiento desadaptativo, que al igual que el adaptativo se divide en dos grupos: centrado en el problema y centrado en la emoción. El

afrontamiento desadaptativo centrado en el problema incluye la evitación de problemas y el pensamiento desiderativo, mientras que el centrado en la emoción se compone de retirada social y autocrítica. En ambos casos la persona no demuestra tener un manejo sobre esa situación, ya que evita todo lo que tenga que ver con el problema, dejándolo, por tanto, sin solución y provocando que el malestar causado por el mismo perdure.

## 1.2 Afrontamiento y religión

Según Faller (2001) la religión hace que las situaciones y acontecimientos de la vida de las personas tengan un significado y se puedan explicar con sentido. Por esto, los psicólogos deberían tener en cuenta las creencias religiosas y cómo estas influyen en el progreso de los pacientes (Yoffe, 2007). Esto, se debe a que las creencias y prácticas religiosas pueden ejercer de intermediario entre la salud psicológica y la religión (Prati & Pietrantonio, 2009).

Parece que no solo ocurre con las religiones occidentales, las filosofías y religiones orientales como el budismo también tienen formas de mejorar la calidad de vida de las personas.

El Budismo ayuda a mantener una salud física y mental equilibrada, promueve valores que producen cambios en los estilos de afrontamiento de las personas que los aceptan (Agilar, 2006).

En el caso de los musulmanes, Achour, Bensaïd y Nor (2016) afirman que los practicantes de esta religión necesitan a su dios para poder hacer frente a sus debilidades, así como para poder comprender el mundo y todo aquello que les rodea con el fin de poder afrontar cualquier situación. Ya que tienen una gran confianza en Dios, esto les ayuda a comprometerse en sus tareas y ser conscientes de sus limitaciones. Esta confianza en Dios les facilita la gestión las situaciones de estrés porque la idea de que Dios no les abandona les proporciona un apoyo incondicional. En esta religión, las estrategias de afrontamiento se

encuentran íntimamente ligadas a su espiritualidad y su moral. Para ellos una forma común de afrontar los problemas consiste en el culto y oración, además de la lectura del Corán, disminuye los niveles de estrés y ansiedad así como también les ayuda a actuar de forma correcta ante situaciones difíciles (Achour, Bensaid, & Nor, 2016).

Yoffe (2015) en su estudio sobre el afrontamiento religioso de la pérdida de un ser querido, encontró que los rituales religiosos favorecen el bienestar en las personas que los practican en situaciones como la pérdida de un ser querido. El afrontamiento a través de las creencias ayuda a las personas a entender la realidad y situarse en ella de manera que pueda ser capaz de enfrentarla. Pargament (1997) afirmaba que las creencias religiosas constituyen una estrategia de afrontamiento por sí solas. Puesto que las creencias religiosas permiten a la persona encontrar el significado existencial de las situaciones, darle significado a problemas que han experimentado o vivido, les aporta orientación en cuanto al afrontamiento se refiere y les ayuda a encontrar soluciones a sus problemas de una forma que a ellos les parezca eficiente (González, 2004). Aunque Pargament en 1997 no especifica si se trata de un afrontamiento centrado en la emoción o centrado en la solución, afirma que puede defenderse fácilmente que se trata de un afrontamiento centrado en la emoción.

Por su parte, Maton y Wells (1995) creían que era de gran importancia el apoyo tanto social como emocional que proporcionan los clérigos, ya que la mayor parte están instruidos en habilidades de ayuda. Este apoyo social y emocional puede ser uno de los factores por los que las personas siguen realizando ritos y acudiendo a pedirles ayuda para superar su malestar (Yoffe, 2007).

En 1999, se realizó un estudio sobre las estrategias de afrontamiento en padres religiosos de niños con trastornos del espectro autista en el que encontraron que las organizaciones religiosas ayudaban a los padres a sobrellevar el trastorno de sus hijos y que los mismos padres decían que la estrategia que más usaban era la oración. La mayoría de

ellos afirmaban que rezar les proporcionaba un apoyo para seguir adelante y que les hacía mantener la esperanza de que sus hijos se curaran o de que al menos llegaran a tener una vida normal (Coulthard & Fitzgerald, 1999).

Por otro lado, en Estados Unidos en el año 2006, Cotton et al. realizaron un estudio con enfermos de VIH en el que encontraron que aquellos que usaban la religión como apoyo para seguir adelante conseguían mantenerse estables entre 12 y 18 meses más que el resto y apenas recurrían al alcohol, manteniendo una actitud positiva ante su enfermedad.

En los dos casos anteriores, las personas usaban la religión para medio para afrontar sus problemas. En relación a estas situaciones extremas, Pargament, en su libro *La Psicología de la Religión y el Afrontamiento* (1997), expresa que las personas vuelven a la religión y recurren a ella cuando tienen un problema que no se ven capaces de superar, es decir, en momentos de crisis. El resultado de la vuelta a la religión es una influencia positiva en la salud de esas personas, pero también se puede dar el caso de que surjan rituales desajustados a raíz de ese reencuentro con la religión. Por otro lado, hay personas que no necesitan recurrir a ninguna religión y que son capaces de afrontar los problemas por sí mismas. Esta idea se ve recogida y resumida en el siguiente párrafo extraído y traducido del libro de Pargament:

Destacan dos puntos opuestos. Hay una cantidad sustancial de gente que parece involucrar a la religión en momentos críticos de su vida. Para algunos grupos de personas que se enfrentan a situaciones difíciles, es común acudir a la religión. Pero la opción contraria parece igualmente verdadera. Aparentemente, mucha gente lidia con las crisis en sus vidas sin recurrir a la religión. En resumen, los datos ofrecen poco apoyo a la creencia de que la religión ya no es una parte importante de la vida contemporánea. Sin embargo, proveen el mismo poco respaldo a la creencia popular de que “no hay ateos en las trincheras” (Pargament, 1997, p.137).

Lazarus y Folkman en 1984 desarrollaron el concepto “afrontamiento religioso”, referido al afrontamiento donde las creencias y actos religiosos se usan para reducir las consecuencias negativas e incluso resolver momentos de crisis en la vida. A raíz de este concepto surgieron dos formas de afrontamiento religioso: las formas positivas, aquellas que impiden que la persona desarrolle trastornos y sirven de sostén espiritual, y formas negativas, aquellas que ven un dios maligno y ocasionan miedos en la persona.

En 2012, Vinaccia, Quiceno y Remor señalaron en su estudio que las creencias religiosas tienen un papel más importante en la elección del tipo de afrontamiento cuando la persona es mayor o tiene un bajo nivel intelectual o socioeconómico. Kogan, en su libro *Handbook of the psychology of aging*, afirma que las personas pertenecientes a una raza o etnia le dan más importancia a la religión en edades avanzadas.

En definitiva, se ha encontrado que las personas mayores, con niveles educativos bajos o con alguna dificultad tienen más a recurrir a la religión que aquellas que no cumplen ninguna de esas condiciones.

### 1.3 Diferencias en el afrontamiento según el género

Martín, Lucas, y Pulido (2011) en su investigación encontraron que existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres frente a las que utilizan los hombres. Mientras que las mujeres obtuvieron medias superiores en afrontamiento a través del grupo y afrontamiento constructivo, los hombres las obtuvieron en afrontamiento a través de la distracción. A partir de esas puntuaciones, vieron que las mujeres tienden más a buscar apoyos sociales, mientras que los hombres prefieren evadir el problema.

En otra investigación de 2013, realizada por Cabanachi, Fariña, Freire, González y Ferradás, también encontraron que las mujeres tenían mayores puntuaciones en la búsqueda

de apoyo social mientras que los hombres tenían mayores puntuaciones en reevaluación positiva, lo que implica una clara diferencia entre ambos sexos.

Por tanto, parece que la literatura existente no arroja resultados definitivos en cuanto a los estilos de afrontamiento según el género. Es por ello que conviene seguir avanzando en el análisis de estas diferencias.

#### 1.4 Objetivo e hipótesis

El objetivo general de este trabajo consiste en describir qué tipo de estrategias de afrontamiento utilizan una muestra de participantes en función de si son personas creyentes no creyentes. A partir de este objetivo general se han desarrollado tres objetivos específicos: 1) analizar las diferencias entre el grupo de personas creyentes y el grupo de personas no creyentes; 2) analizar las diferencias entre las mujeres y los hombres dentro de cada uno de los dos grupos (i.e., creyentes o no creyentes); y 3) establecer una relación entre las creencias religiosas y las estrategias de afrontamiento.

A pesar de que parezca que las personas creyentes utilizan unas estrategias de afrontamiento diferentes de las personas no creyentes, en la literatura previa se muestra que las personas religiosas tienden a sobrellevar los problemas difíciles recurriendo a la religión (Coulthard & Fitzgerald, 1999; Cotton et al., 2006). Puesto que el test utilizado no muestra la religión como una estrategia de afrontamiento, la hipótesis inicial sostenida es que no existirán diferencias entre ambos grupos en las estrategias de afrontamiento elegidas.

En cuanto a las diferencias entre géneros, la literatura no es consistente y por lo tanto no puede establecerse una hipótesis clara.

## 2. Metodología

### 2.1 Participantes

En este estudio se seleccionó una muestra de personas con edades comprendidas entre 17 y 35 años, teniendo el menor de ellos una de edad de 17 y el mayor una de 35, dando lugar a una media de edad de 22,03 años con una desviación típica de 3,36 años. Estos datos se pueden ver recogidos en la tabla 1. Por un lado, se ha considerado que deben tener una edad mínima para aumentar el hecho de que hayan decidido por ellos mismos seguir esa religión. Por otro lado se ha escogido la de edad de 35 años como edad máxima ya que al aumentar mucho la edad pueden surgir diferencias causadas por ello.

Tabla 1

*Rango, media y desviación típica de la edad en función del grupo de creyentes y no creyente.*

	Edad			
	Mínima	Máxima	Media	Desviación típica
Creyentes	17	35	22,15	4,12
No creyentes	18	27	21,57	2,24
Total	17	35	22,03	3,36

La muestra se compone de 74 participantes, de los cuales 37 son creyentes y 37 no creyentes. Ambos grupos han sido divididos en función de sus respuestas en el ítem 36 del test *Breve Evaluación Multidimensional de la Religiosidad/Espiritualidad*. En un principio se contó con 41 participantes creyentes, pero al ser la mayoría de los creyentes católicos, se decidió retirar de la muestra a cuatro participantes, puesto que tenían religiones diferentes del resto de participantes, siendo estas: islam, deísmo, budismo y adventismo. Al retirar de la muestra a estos 4 participantes quedo una muestra final de 37 creyentes y 37 no creyentes. La muestra de participantes creyentes está formada por 22 mujeres, el 59,5%, y 15 hombres, el

40,5% restante, mientras que la muestra de no creyentes está formada por 17 hombres, el 45,9%, y 20 mujeres, el 54,1%.

Todos los participantes viven en España, concretamente en las provincias de Madrid y Toledo.

## 2.2 Instrumentos

Para llevar a cabo este estudio se han utilizado dos instrumentos, uno para cada variable. El primer test utilizado es el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento* (CSI), Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1984); adaptación española por Cano Rodríguez y García, (2006). El otro test utilizado en este estudio es *Breve Evaluación Multidimensional de la Religiosidad/Espiritualidad* (BMMRS) [*Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality*] (Fetzer Institute, 2003, traducción ad-hoc).

### 2.2.1 Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

Este test establece cuáles son las estrategias de afrontamiento más usadas por la persona que lo responde. Consta de dos partes: la primera parte consiste en redactar y describir un problema que haya tenido lugar hace menos de un mes. La segunda parte consta de 40 ítems divididos en 8 dimensiones y un ítem final que no forma parte de ninguna dimensión. Cada una de las dimensiones está conformada por un número de ítems determinado tal y como se muestra en la tabla 2. Estos ítems deben responderse en relación con el problema descrito en la primera parte cómo de identificados se sienten con cada ítem. Cada uno de ellos tiene una respuesta tipo Likert que abarca desde el 0 hasta el 4, siendo 0 “en absoluto” y 4 “totalmente”. Para obtener los resultados se suma la puntuación obtenida en los ítems de cada dimensión, consiguiendo así un valor por cada una. De esta forma puede verse cuál de las



estrategias es más usada por la persona, correspondiendo esta al valor más alto. Este test tiene un coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach que oscila entre el 0,72 y el 0,94.

Tabla 2

*Dimensiones e ítems del CSI*

Inventario de Estrategias de Afrontamiento	
Estrategias de afrontamiento	Ítems
Resolución de problemas (REP)	1, 9, 17, 25 y 33.
Autocrítica (AUC)	2, 10, 18, 26 y 34.
Expresión emocional (EEM)	3, 11, 19, 27 y 35.
Pensamiento desiderativo (PSD)	4, 12, 20, 28 y 36.
Apoyo social (APS)	5, 13, 21, 29 y 37.
Reestructuración cognitiva (REC)	6, 14, 22, 30 y 3.
Evitación de problemas (EVP)	7, 15, 23, 31 y 39.
Retirada social (RES)	8, 16, 24, 32 y 40.

### 2.2.2 Breve Evaluación Multidimensional de la Religiosidad/Espiritualidad (BMMRS)

Este test mide el nivel de religiosidad de cada persona. Para ello, el test se divide en 11 dimensiones, en las que cada una de ellas tiene un número determinado de ítems y un número de opciones de respuesta diferente. En total, el test suma 38 ítems, los cuales se dividen de la siguiente manera:

Tabla 3

*Dimensiones, ítems y tipo de respuesta de la Breve Evaluación Multidimensional de la Religiosidad/Espiritualidad (BMMRS)*

Dimensiones	Número de ítems	Tipo de respuestas
Experiencias espirituales diarias	Ítems del 1 al 6	6 opciones tipo Likert, desde “nunca o casi nunca” hasta “muchas veces al día”.
Valores/Creencias	Ítems 7 y 8	4 opciones tipo Likert, desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”.
Perdón	Ítems del 9 al 11	4 opciones tipo Likert, desde “nunca” hasta “siempre o casi siempre”.
Prácticas religiosas privadas	Ítems del 12 al 16	7 opciones tipo Likert, desde “nunca” hasta “más de una vez al día”.
Afrontamiento religioso/espiritual	Ítems del 17 al 23	4 opciones tipo Likert, desde “no mucho” hasta “mucho”, excepto el ítem 23 que va de “nada involucrada” a “muy involucrada”.
Apoyo religioso	Ítems del 24 al 27	4 opciones tipo Likert, desde “nada” hasta “mucho”.
Historia religiosa/espiritual	Ítems del 28 al 30	Compuesta por dos partes: la primera parte consiste en responder “sí” “no”, sólo en caso de que la respuesta sea afirmativa se debe contestar la segunda parte, la cual es una pregunta abierta.
Compromiso	Ítems del 31 al 33	El ítem 31 consta de 4 opciones tipo Likert, desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”. Los ítems 32 y 33 son preguntas abiertas.

---

Religiosidad organizacional	Ítems 34 y 35	6 opciones tipo Likert, desde “nunca” hasta “más de una vez por semana”.
Preferencia religiosa	Ítem 36	Es una pregunta abierta.
Auto-clasificación general	Ítems 37 y 38	Ambas tienen 4 opciones tipo Likert. El ítem 37 comprende desde “nada religiosa” hasta “muy religiosa”, mientras que el ítem 38 abarca desde “nada espiritual” hasta “muy espiritual”.

---

Para obtener los resultados de cada una de las dimensiones se les asigna un valor a cada opción, desde 1, el cual corresponde a la opción de menor valor, hasta el mayor número posible dependiendo del número de opciones de respuesta. Al ser un test de carácter cualitativo, los niveles de religiosidad se determinan en relación al resto de participantes, calificando como más religiosos o espirituales a los que han obtenido una mayor puntuación y viceversa.

Puesto que la versión original de este test es inglesa, se procedió a su traducción., para ello se usó el método de traducción cruzada, según el cual, se tradujo el test al español y de esa traducción se volvió a cambiar a inglés (Brislin, 1970). Por último se comparó esta última traducción con el test original. Se vio que ambos eran casi idénticos por lo que se decidió que la traducción era correcta y se procedió a pasarlo a los participantes. Tanto el test original como la traducción del mismo serán incluidos en el Anexo.

A pesar de que la versión original de este test obtuvo un alfa de Cronbach de aproximadamente .70, la versión traducida al castellano ha obtenido una fiabilidad de .90.

### 2.3 Procedimiento

Los participantes de este estudio son participantes voluntarios. La única condición para participar en este estudio era tener una edad comprendida entre los 17 y los 35 años.

La forma de contactar a los participantes fue a través de redes sociales y visitas a parroquias de la zona. Para seleccionar a los participantes se les preguntó previamente su edad y se les presentó el objetivo del estudio. Una vez que la persona aceptaba participar en el estudio se acordaba una cita individual para realizar el test. Se quedó con cada uno de los participantes personalmente para que cumplimentaran ambos test. Los test se les presentaron impresos y grapados junto al consentimiento informado y una hoja en la que debían indicar su edad, género y localidad.

### 2.4 Análisis estadísticos

Las dos variables escogidas son el afrontamiento de problemas y el nivel de religiosidad. En este caso se ha tomado como variable independiente la religiosidad de la persona, es decir, si la persona es o no creyente. Por el contrario, la variable dependiente son las estrategias de afrontamiento.

En primer lugar, se realizó una comparación de medias con  $t$  de student para muestras independientes entre los creyentes y no creyentes con el objetivo de comprobar si existen diferencias significativas entre sus estrategias de afrontamiento más comunes. A continuación se realizó el mismo proceso entre los hombres y las mujeres de cada grupo (i.e., creyentes y no creyentes) para ver las diferentes estrategias de afrontamiento que prefiere utilizar cada género.

Por último, después de realizar las comparaciones de medias, se procedió a realizar una correlación entre las estrategias de afrontamiento usadas y las dimensiones del test de religiosidad.

### 3. Resultados

Tras realizar los análisis mencionados anteriormente, se procedió a analizar los resultados obtenidos. Se encontró que, en referencia al tipo de estrategias utilizadas por cada uno de los grupos, creyentes y no creyentes, no existen diferencias significativas en cuanto a la utilización de las estrategias de afrontamiento se refiere. En las estrategias que más diferencia existe es en apoyo social (APS) y reestructuración cognitiva (REC). En la tabla 4 se presentan las medias de resultados obtenidos por ambos grupos.

Tabla 4.

*Puntaciones en las estrategias utilizadas por creyentes y no creyentes*

Variables	No creyentes		Creyentes		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	DT	M	DT		
REP	13.59	5.69	13.24	5.26	.28	.78
AUC	7.57	7.02	6.78	6.10	.51	.61
EEM	11.14	6.26	10.32	4.87	.62	.54
PSD	12.46	5.69	13.43	5.46	-.75	.46
APS	14.32	4.65	16.27	9.52	-1.11	.27
REC	9.95	5.47	11.46	3.49	-1.42	.16
EVP	6.70	5.18	6.65	4.41	.48	.96
RES	7.03	5.65	6.76	5.14	.21	.83

Nota. REP = Resolución de problemas; AUC = Autocrítica; EEM = Expresión emocional; PSD = Pensamiento desiderativo; APS = Apoyo social; REC = Reestructuración cognitiva; EVP = Evitación de problemas; RES = Retirada social.

En ambos casos, la estrategia más usada es apoyo social (APS), seguida de resolución de problemas (REP) en el caso de los no creyentes y de pensamiento desiderativo (PSD) en el caso de los creyentes. En ambos casos la estrategia menos usada es la evitación de problemas (EVP).

La tabla 5 muestra la comparación entre hombres y mujeres dentro del grupo de personas no creyentes. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las mujeres y hombres en las estrategias de reestructuración cognitiva (REC), y resolución de

problemas (REP), siendo mayores en el caso de las mujeres. Se encontraron diferencias marginalmente significativas en expresión emocional y apoyo social.

Tabla 5.

*Estrategias de afrontamiento en hombres y mujeres no creyentes*

Variables	Hombres		Mujeres		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	DT	M	DT		
REP	11'47	6'29	15'40	4'53	-2.20	.03
AUC	7'12	7'82	7'95	6'44	-.35	.72
EEM	9'53	6'72	12'50	5'66	-1.46	.15
PSD	11'53	5'44	13'25	5'92	-.91	.37
APS	12'76	4'85	15'65	4'15	-1.95	.06
REC	7'59	5'09	11'95	5'06	-2.61	.01
EVP	6'59	5'23	6'80	5'28	-.12	.90
RES	6'65	6'21	7'35	5'26	-.37	.71

Nota. REP = Resolución de problemas; AUC = Autocrítica; EEM = Expresión emocional; PSD = Pensamiento desiderativo; APS = Apoyo social; REC = Reestructuración cognitiva; EVP = Evitación de problemas; RES = Retirada social.

La tabla 6 muestra la comparación entre hombres y mujeres dentro del grupo de personas creyentes. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las mujeres y hombres en las estrategias de pensamiento desiderativo (PSD), siendo mayor para las mujeres, y evitación de problemas (EVP), siendo mayor para los hombres.

Tabla 6.

*Estrategias de afrontamiento en hombres y mujeres creyentes*

Variables	Hombres		Mujeres		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	DT	M	DT		
REP	13,13	5,153	13,32	5,446	-.104	.92
AUC	6,80	5,955	6,77	6,339	.013	.99
EEM	9,07	5,405	11,18	4,393	-1.310	.20
PSD	10,93	6,112	15,14	4,335	-2.452	.02
APS	16,93	14,499	15,82	3,838	.345	.73
REC	11,67	4,047	11,32	3,153	.294	.77
EVP	8,40	4,925	5,45	3,661	2.088	.04
RES	8,07	5,325	5,86	4,931	1.292	.21

Nota. REP = Resolución de problemas; AUC = Autocrítica; EEM = Expresión emocional; PSD = Pensamiento desiderativo; APS = Apoyo social; REC = Reestructuración cognitiva; EVP = Evitación de problemas; RES = Retirada social.

Por último, para ver si el nivel de creencias influye en el tipo de afrontamiento que se lleva a cabo, se realizó una correlación entre las dimensiones de ambos test, obteniendo como único resultado significativo, la correlación entre el perdón (P), perteneciente al test *Breve Evaluación Multidimensional de la Religiosidad/Espiritualidad*, y la estrategia de afrontamiento de reestructuración cognitiva (REC), perteneciente al *Inventario de Estrategias de Afrontamiento* ( $r = .30, p = .01$ ).

#### **4. Discusión**

El objetivo principal de este trabajo era observar si, el hecho de tener unas creencias religiosas o de no tener dichas creencias, tiene influencia a la hora de escoger las estrategias de afrontamiento.

En relación al primer objetivo propuesto, siendo este analizar las diferencias entre ambos grupos (i.e., creyentes o no creyentes), se ha encontrado que no existen diferencias estadísticamente significativas. Varios autores sostienen que, a edades avanzadas, con bajos niveles intelectuales o al pertenecer a etnias minoritarias se le da más importancia a la religión (Vinaccia, Quiceno & Remor, 2012; Kogan, 1990). Al realizar este estudio con jóvenes pertenecientes a la población general, no se les puede englobar en ninguna de las características anteriores. Además de esto, como ya se mencionó en la introducción, Lazarus y Folkman (1984) afirmaban que el afrontamiento religioso, era una de las estrategias de afrontamiento. A pesar de eso, en este estudio no se ha considerado la religión como una estrategia de afrontamiento por sí sola. Puesto que no existen diferencias que se puedan considerar significativas, se comprueba la hipótesis inicial, la cual decía que si no se considera la religión como estrategia, no existirían diferencias entre ambos grupos (i.e., creyentes o no creyentes) en la utilización del resto de estrategias.

En relación al segundo objetivo, el cual hacía referencia a la existencia o no de diferencias en las estrategias de afrontamiento entre los hombres y las mujeres en ambos grupos (i.e., creyentes o no creyentes), sí se han encontrado diferencias estadísticamente significativas.

En el caso de los creyentes se ha hallado una diferencia significativa entre ambos géneros en el uso de aquellas estrategias consideradas como desadaptativas centradas en el problema, siendo estas: pensamiento desiderativo y la evitación de problemas. La estrategia pensamiento desiderativo la utilizan más las mujeres que los hombre, mientras que en la evitación de problemas es al contrario, los hombres superan a las mujeres. Fernández y Polo (2011), encontraron que la evitación del problema es más frecuente en los hombres que las mujeres, por lo tanto, los resultados obtenidos en este estudio coinciden con el suyo.

Por otro lado, en el grupo de no creyentes, existe una diferencia significativa entre ambos géneros en las estrategias adaptativas centradas en el problema: reestructuración cognitiva y resolución de problemas. En este caso, las mujeres utilizan más ambas estrategias, teniendo una media superior a la de los hombres. Ambas estrategias, tanto la resolución de problemas como la reestructuración cognitiva son estrategias centradas en el problema. Según el estudio de Veliz (2015), los hombres tienden a utilizar más las estrategias centradas en el problema mientras que las mujeres prefieren las centradas en la emoción. Los resultados de esta investigación contradicen lo hallado por Veliz (2015), ya que, en el caso de los no creyentes, las estrategias centradas en el problema son más utilizadas por las mujeres que por los hombres.

En este estudio no se han encontrado diferencias significativas en la búsqueda de apoyo social tal como Cabanachi et al. (2013) encontraron, puesto que según su estudio las mujeres buscaban el apoyo social mientras que los varones preferían la reevaluación positiva. A diferencia de los resultados obtenidos por Cabanachi et al. (2013), en el caso del grupo de las



personas creyentes no se encontró diferencia significativa para esta estrategia de afrontamiento. Por lo tanto, este estudio muestra la importancia de valorar terceras variables que puedan afectar a esta relación entre los estilos de afrontamiento y el género.

Todos estos resultados obtenidos en este estudio pueden dar pie a suponer que las posibles diferencias entre género a estas edades no están todavía muy marcadas.

El hecho de que las diferencias entre los hombres y las mujeres sean más marcadas entre los pertenecientes al grupo de no creyentes significa que la religión sí influye de cierta manera en los jóvenes, aunque no lo suficiente como para determinarse una diferencia significativa en relación al otro grupo.

Para terminar, el tercer objetivo buscaba establecer una relación entre las creencias religiosas y las estrategias de afrontamiento, pero solo una de las dimensiones del test *Breve Evaluación Multidimensional de la Religiosidad/Espiritualidad*, concretamente el perdón (P), ha resultado correlacionar positivamente con una dimensión del otro test, el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento*, la reestructuración cognitiva (REC).

Perdonar es el acto de reconocer el perjuicio o daño sufrido por un tercero haciendo énfasis en las circunstancias de lo sucedido (Carrera & Mandil, 2011). Esto significa que se recoge la experiencia negativa y se transforma en una fortaleza. De esta manera se aprende de ella y se experimenta de forma diferente, como si en vez de haber sufrido un daño, se hubiera obtenido una ganancia personal. De esta forma, al perdonar, se consigue que la experiencia dañina sea más tolerable (Carrera & Mandil, 2011). Por el otro lado, la reestructuración cognitiva consiste en modificar la interpretación que uno mismo tiene de la situación. Ambos coinciden en la transformación de la situación para poder superar el problema o al menos tener una perspectiva diferente del mismo. Es posible que esta sea la razón por la que ambas dimensiones correlacionan de forma positiva.

Al correlacionar sólo estas dos dimensiones, podemos decir que las estrategias de afrontamiento no se ven influenciadas por la religión. Si hacemos una excepción, la reestructuración cognitiva, la cual se correlaciona con el perdón, por lo que el perdón sí influye en esta estrategia de afrontamiento.

## **5. Conclusión**

Aunque la religión es algo que ha influido mucho en la sociedad antiguamente, a día de hoy su valor y su presencia están desapareciendo paulatinamente. Como bien se hace referencia anteriormente, es algo que sigue muy presente sobre todo en las personas de más edad, pero que en los jóvenes no influye demasiado en su vida como pueden influir las redes sociales o cualquier tipo de tecnologías. Por lo tanto, aunque la religión pueda influir en la vida de los jóvenes en ciertos aspectos, a la hora de elegir la estrategia con la que afrontar sus problemas, no se encuentran diferencias significativas entre los jóvenes creyentes y los no creyentes. A nivel de género sucede igual. Hace tiempo que empezó a cambiar la sociedad, de tal manera que la forma de pensar de una mujer y de un hombre ya no dista tanto como pudo haberlo hecho en la antigüedad, sobre todo a edades jóvenes.

Para concluir, en este trabajo se ha demostrado que, al no considerar la religión como estrategia de afrontamiento por sí sola, no existen diferencias significativas a la hora de decidir que cómo hacer frente a los problemas. Esto significaría que aquellas personas creyentes que utilicen la religión para afrontar sus problemas tendrían más opciones a la hora de elegir una estrategia de afrontamiento.

### **5.1 Limitaciones**

Entre las limitaciones que tiene este estudio podemos encontrar el reducido número de participantes. Puesto que es posible que al aumentar la muestra en gran medida los resultados puedan variar, representando mejor a la población.

Además del número de participantes sería conveniente que la muestra fuera más homogénea respecto a la edad, ya que en este trabajo el rango de edad es bastante extenso, comprendiendo tanto a adolescentes como a jóvenes adultos. Es posible, que en caso de estrechar más el rango de edad se pueden encontrar resultados más representativos y más significativos que en este caso.

Por último, en este estudio existe también una diferencia entre el número de participantes de cada género. Por lo tanto, es posible que, si la cantidad de participantes de cada género estuviese repartido de forma equitativa, los resultados obtenidos en las diferencias de género hubiesen mostrado mayor diferencia.

## 5.2 Prospectiva

Para investigaciones futuras se considerarán los límites antes expuestos, de tal forma que se procurará tener una muestra de mayor tamaño, repartida de forma más equitativa entre ambos grupos de género y con un rango de edad más acotado. Dando como resultado una muestra más homogénea y representativa de la población.

## 5.3 Aportaciones

Este estudio aporta una nueva forma de ver las estrategias de afrontamiento frente a la religión. La religión es una estrategia de afrontamiento que marca la diferencia entre los creyentes y los no creyentes a la hora de hacerle frente a los problemas, pero si no se tiene en cuenta la religión, no existen diferencias. Por lo tanto, este estudio subraya la importancia de seguir profundizando en la necesidad de explorar la relación entre la religiosidad y el afrontamiento, sobre todo considerando las diferencias existentes entre géneros. Esto permitirá sentar las bases específicas para el diseño de intervenciones dirigidas a promover el afrontamiento.

## 6. Bibliografía

- Achour, M., Bensaïd, B. & Nor, M. R. B. M. (2016). An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663-685.
- Aguilar, A. (2006). Significación de la filosofía budista de Nichiren Daishonin para sus practicantes en Cuba.
- Brislin, R.W. (1970). Back-Translation for Cross-Cultural Research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1, 185-216.
- Cabanachi, R., Fariña, F., Freire, C., González, P. & Ferradás, M.M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32.
- Campos, M., Páez, D., Fernández-Berrocal, P., Igartúa, J. J., Méndez, D., Moscoso, S., ... & Tasado, C. (2004). Las actividades religiosas como formas de afrontamiento de hechos estresantes y traumáticos con referencia a las manifestaciones del 11-M. *Ansiedad y Estrés*, 10(2-3), 287-298.
- Cano, Rodríguez y García (2006). Adaptación española del Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI).
- Carrera, G. & Mandil, J. (2011). Aportes de la psicología positiva a la terapia cognitiva infantojuvenil. *Psiencia. Revista latinoamericana de ciencia psicológica*, 3(1), 40-56.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 263-392.
- Cotton, S., Puchalski, C. M., Sherman, S. N., Mrus, J. M., Peterman, A. H., Feinberg, J., .... & Tsevat, J. (2006). Spirituality and religion in patients with HIV/AIDS. *Journal of general internal medicine*, 21(S5), 5-13.

- Coulthard, P. & Fitzgerald, M. (1999). In God we trust? Organised religion and personal beliefs as resources and coping strategies, and their implications for health in parents with a child on the autistic spectrum. *Mental Health, Religion & Culture*, 2(1), 19-33.
- Eguiarte, B. E. B., Martínez, Q. Y. L., Gómez, E. L., & Patiño, C. D. (2016). Características de personalidad predictoras del afrontamiento en adolescentes de contextos marginados. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1).
- Faller, G. (2001). Psychology versus religion journal of pastoral counseling. *Annual 2001*, 21(14).
- Fernández, C. & Polo, M. T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de Nuevo ingreso. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 10(2), 177-192.
- Fetzer Institute (2003). *Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality* (BMMRS).
- González, T. L. (2004). Las creencias religiosas y su relación con el proceso salud-enfermedad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 7(2).
- Kogan, N. (1990). Cultural, racial, and ethnic minority influences on aging. In J. E. Birren & K. W. Schaie. (3<sup>rd</sup> ed.). *Handbook of the psychology on aging*, (103-118). San Diego: Academic Press.
- Krzemien, D. (2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(2), 139-150.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: an emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research: An International Quarterly*, 66(2), 653-678.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Procesos de evaluación cognitiva*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1989). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Martin, N. T. (2016). Influencia de las creencias religiosas en el afrontamiento a la pérdida por muerte. *Doctoral dissertation*, 9-45.
- Martín, G., Lucas, B. & Pulido, R. (2011). Diferencias de género en el afrontamiento en la adolescencia. *Brocar*, 35, 157-166.
- Maton, K.I. & Wells, E. A. (1995). Religion as community resource for wellbeing, prevention, healing and empowerment pathways. *Journal for Social Issues*, 5(2).
- Michler, F. (2007). El Papel de la Espiritualidad. *RET: Revista de Toxicomanías*, (51), 22-32.
- Moreira-Almeida, A., Lotufo, F., & Koenig, G.H. (2006). Religiousness and mental health: a review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28, 242-50.
- Moskowitz, J., Folkman, S., & Acree, M. (2003). Do positive psychological states shed light on recovery from bereavement? Findings from a 3-year longitudinal study. *Death studies*, 27(6), 471-500.
- Nava, C., Ollua, P., Vega, C.Z. & Soria, R. (2010) Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y Salud*, 2(20), 213-220.
- Olivares, J., Rosa, A.I. & Sánchez, J. (2000). Meta-análisis de la eficacia de las habilidades de afrontamiento en problemas clínicos y de salud en España. *Anuario de Psicología*, 31(1), 43-61.
- Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.

- Prati, G. & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support and coping strategies as factor contributing to posttraumatic growth: a meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388.
- Rodríguez, R. (2008). La investigación de las relaciones entre religión y procesos de salud-enfermedad: abordajes y algunos resultados empíricos. *Investigación en Salud*, 10(1), 51-57.
- Rodríguez-Marín, J. (1996). *Psicología social de la salud*. Madrid: Síntesis psicología.
- Sreeramareddy, C. T., Shankar, P.R., Binu V.S., Mukhopadhyay, C., Ray, B. & Menezes, R.G. (2007). Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Medical Education*, 7(26).
- Tobin, D.L., Holroyd, K.A. & Reynolds, R.V.C. (1984). Coping strategies inventory. *CSI Manual*.
- Veliz, A. C. (2015). Estilos de afrontamiento de los adolescentes frente a la depresión (Informe final del trabajo de titulación de psicólogo clínico). Universidad central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Vinaccia, S., Quiceno, J. M. & Remor, E. (2012). Resiliencia, percepción de enfermedad, creencias y afrontamiento espiritual-religioso en relación con la calidad de vida relacionada con la salud en enfermos crónicos colombianos. *Anales de Psicología*, 28(2), 366-377.
- Yoffe, L. (2007). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Psicodebate* 7, 193-206.
- Yoffe, L. (2015). Afrontamiento religioso espiritual de la pérdida de un ser querido. *Avances en psicología*, 23(2), 155-175.

## Anexos

### Anexo 1

#### *Traducción al español del BMMRS*

## Breve Evaluación Multidimensional de la Religiosidad/Espiritualidad

---

### Experiencias espirituales diarias

Las siguientes preguntas están referidas a posibles experiencias espirituales. En qué medida puede decir que experimenta lo siguiente:

1. Siento la presencia de Dios.
  - a. Muchas veces al día.
  - b. Todos los días.
  - c. La mayoría de días.
  - d. Algunos días.
  - e. De vez en cuando.
  - f. Nunca o casi nunca.
2. Encuentro fuerza y confort en mi religión.
  - a. Muchas veces al día.
  - b. Todos los días.
  - c. La mayoría de días.
  - d. Algunos días.
  - e. De vez en cuando.
  - f. Nunca o casi nunca.
3. Siento una profunda paz interior o armonía.
  - a. Muchas veces al día.
  - b. Todos los días.
  - c. La mayoría de días.
  - d. Algunos días.
  - e. De vez en cuando.
  - f. Nunca o casi nunca.
4. Deseo ser cercano o estar unido con Dios.
  - a. Muchas veces al día.
  - b. Todos los días.
  - c. La mayoría de días.
  - d. Algunos días.
  - e. De vez en cuando.
  - f. Nunca o casi nunca.
5. Siento el amor de Dios por mí, directamente o a través de otros.
  - a. Muchas veces al día.
  - b. Todos los días.
  - c. La mayoría de días.
  - d. Algunos días.
  - e. De vez en cuando.
  - f. Nunca o casi nunca.
6. Me conmueve la belleza de la creación.
  - a. Muchas veces al día.
  - b. Todos los días.
  - c. La mayoría de días.
  - d. Algunos días.
  - e. De vez en cuando.
  - f. Nunca o casi nunca.

### Valores/Creencias

7. Creo en un Dios que vela por mí.
  - a. Totalmente de acuerdo.
  - b. De acuerdo.
  - c. En desacuerdo.
  - d. Totalmente en desacuerdo.



8. Siento un profundo sentimiento de responsabilidad por reducir el dolor y el sufrimiento en el mundo.
- Totalmente de acuerdo.
  - De acuerdo.
  - En desacuerdo.
  - Totalmente en desacuerdo.

### Perdón

Debido a mi religión o creencias espirituales:

9. Me he perdonado a mí mismo por cosas que he hecho mal.
- Siempre o casi siempre.
  - A veces.
  - Raramente.
  - Nunca.
10. He perdonado a aquellos que me hieren.
- Siempre o casi siempre.
  - A veces.
  - Raramente.
  - Nunca.
11. Sé que Dios me perdona.
- Siempre o casi siempre.
  - A veces.
  - Raramente.
  - Nunca.

### Prácticas religiosas privadas

12. ¿Con qué frecuencia reza de forma privada en lugares que no sean la iglesia o sinagoga?
- Más de una vez al día.
  - Una vez al día.
  - Varias veces a la semana.
  - Una vez a la semana.
  - Varias veces al mes.
  - Al menos una vez al mes.
  - Nunca.

13. Respecto a su tradición religiosa o espiritual, ¿con qué frecuencia medita?
- Más de una vez al día.
  - Una vez al día.
  - Varias veces a la semana.
  - Una vez a la semana.
  - Varias veces al mes.
  - Al menos una vez al mes.
  - Nunca.

14. ¿Con qué frecuencia ve o escucha programas religiosos en la televisión o radio?
- Más de una vez al día.
  - Una vez al día.
  - Varias veces a la semana.
  - Una vez a la semana.
  - Varias veces al mes.
  - Al menos una vez al mes.
  - Nunca.

15. ¿Con qué frecuencia lee la Biblia u otro libro religioso?
- Más de una vez al día.
  - Una vez al día.
  - Varias veces a la semana.
  - Una vez a la semana.
  - Varias veces al mes.
  - Al menos una vez al mes.
  - Nunca.

16. ¿Con qué frecuencia se reza o se dan las gracias antes o después de las comidas en su casa?
- En todas las comidas.
  - Una vez al día.
  - Al menos una vez a la semana.
  - Solo en ocasiones especiales.
  - Nunca.

### **Afrontamiento religioso o espiritual**

Piense como intenta entender y tratar los problemas mayores de su vida. ¿En qué medida influyen cada uno de los siguientes factores en su forma de lidiar con los problemas?

17. Pienso que mi vida es parte de una mayor fuerza espiritual.
  - a. Mucho.
  - b. Bastante.
  - c. Algo.
  - d. No mucho.
18. Trabajo con Dios como compañeros.
  - a. Mucho.
  - b. Bastante.
  - c. Algo.
  - d. No mucho.
19. Busco a Dios para que me de fuerza, apoyo y guía.
  - a. Mucho.
  - b. Bastante.
  - c. Algo.
  - d. No mucho.
20. Siento que Dios me está castigando por mis pecados o por mi ausencia de espiritualidad.
  - a. Mucho.
  - b. Bastante.
  - c. Algo.
  - d. No mucho.
21. Me pregunto si Dios me ha abandonado.
  - a. Mucho.
  - b. Bastante.
  - c. Algo.
  - d. No mucho.

22. Intento darle sentido a la situación y decidir qué hacer sin depender de Dios.
  - a. Mucho.
  - b. Bastante.
  - c. Algo.
  - d. No mucho.
23. ¿En qué medida está su religión involucrada en el entendimiento o afrontamiento de situaciones estresantes?
  - a. Muy involucrada.
  - b. Algo involucrada.
  - c. No muy involucrada.
  - d. Nada involucrada.

### **Apoyo religioso**

Estas preguntas están diseñadas para saber cuánta ayuda le daría la gente de su congregación si la necesitase en el futuro.

24. Si estuviera enfermo, ¿cuántas personas de su congregación le ayudaría?
  - a. Muchas.
  - b. Bastantes.
  - c. Pocas.
  - d. Ninguna.
25. Si tuviera un problema o se enfrentase a una situación difícil, ¿cuánto consuelo estarían dispuestos a darle las personas de su congregación?
  - a. Mucho.
  - b. Bastante.
  - c. Poco.
  - d. Nada.

A veces el contacto que tenemos con otros no es agradable.

26. ¿Con qué frecuencia la gente de su congregación le pide demasiadas cosas?
- Muy a menudo.
  - De vez en cuando.
  - Alguna vez.
  - Nunca.
27. ¿Con qué frecuencia la gente de su congregación es crítica usted o con las cosas que hace?
- Muy a menudo.
  - De vez en cuando.
  - Alguna vez.
  - Nunca.

### Historia religiosa/espiritual

28. ¿Alguna vez ha tenido una experiencia religiosa o espiritual que haya cambiado su vida?
- Sí.
  - No.
- Si la respuesta es Sí: ¿Qué edad tenía cuando sucedió? \_\_\_\_\_
29. ¿Alguna vez ha tenido una ganancia significativa en su fe?
- Sí.
  - No.
- Si la respuesta es Sí: ¿Qué edad tenía cuando sucedió? \_\_\_\_\_
30. ¿Ha tenido alguna pérdida significativa en su fe?
- Sí.
  - No.
- Si la respuesta es Sí: ¿Qué edad tenía cuando ocurrió? \_\_\_\_\_

### Compromiso

31. Intento llevar mis creencias religiosas sobre mis otros asuntos en la vida.
- Totalmente de acuerdo.
  - De acuerdo.
  - En desacuerdo.
  - Totalmente en desacuerdo.
32. Durante el último año, ¿cuánto han contribuido en su casa a las causas de su congregación religiosa mensualmente?
- \_\_\_\_\_ € al año.  
\_\_\_\_\_ € al mes.
33. En una semana cualquiera, ¿cuántas horas emplea en actividades en nombre de tu iglesia o en actividades que haga por su religión o por razones espirituales?
- \_\_\_\_\_ horas.

### Religiosidad organizacional

34. ¿Con qué frecuencia va a servicios religiosos?
- Más de una vez por semana.
  - Cada semana o más a menudo.
  - Una o dos veces al mes.
  - Cada mes o así.
  - Una o dos veces al año.
  - Nunca.
35. En cuanto a los servicios religiosos, ¿con qué frecuencia forma parte de otras actividades en el lugar de culto?
- Más de una vez por semana.
  - Cada semana o más a menudo.
  - Una o dos veces al mes.
  - Cada mes o así.
  - Una o dos veces al año.
  - Nunca.

**Preferencias religiosas**

36. ¿Cuál es su preferencia religiosa actual?

---

**Auto-clasificación general**

37. ¿En qué medida se considera una persona religiosa?

- a. Muy religiosa.
- b. Moderadamente religiosa.
- c. Ligeramente religiosa.
- d. Nada religiosa.

38. ¿En qué medida se considera una persona espiritual?

- a. Muy espiritual.
- b. Moderadamente espiritual.
- c. Ligeramente espiritual.
- d. Nada espiritual.

## Anexo 2

*Traducción cruzada del BMMRS***Brief Multidimensional Evaluation of Religiousness/Spirituality****Diary spiritual experiences**

The next questions are referred to possible spiritual experience. Choose the level in which you experiment these experiences:

1. I feel God's presence.
  - a. Usually on the day
  - b. Everyday
  - c. Most of the days
  - d. Some days.
  - e. Often.
  - f. Never or almost never.
2. I find strength and comfort in my religion.
  - a. Usually on the day
  - b. Everyday
  - c. Most of the days
  - d. Some days.
  - e. Often.
  - f. Never or almost never.
3. I feel interior peace or harmony.
  - a. Usually on the day
  - b. Everyday
  - c. Most of the days
  - d. Some days.
  - e. Often.
  - f. Never or almost never.
4. I wish to be near or united with God.
  - a. Usually on the day
  - b. Everyday
  - c. Most of the days
  - d. Some days.

- e. Often.
- f. Never or almost never.

5. I feel God's love for me, directly or through others.
  - a. Usually on the day
  - b. Everyday
  - c. Most of the days
  - d. Some days.
  - e. Often.
  - f. Never or almost never.
6. I'm moved by the beauty of creation.
  - a. Usually on the day
  - b. Everyday
  - c. Most of the days
  - d. Some days.
  - e. Often.
  - f. Never or almost never.

**Values/Beliefs**

7. I believe God is worth for me.
  - a. Strongly agree
  - b. Agree
  - c. Disagree
  - d. Strongly disagree
8. I feel a strong feeling of responsibility for decreasing the pain and suffering in the world.
  - a. Strongly agree
  - b. Agree
  - c. Disagree
  - d. Strongly disagree

## Forgiveness

Because of my religion or spiritual beliefs:

9. I forgive myself for the things that I have made wrong.

- a. Always or almost always.
- b. Usually.
- c. Rarely.
- d. Never.

10. I forgive those who hurt me?

- a. Always or almost always.
- b. Usually.
- c. Rarely.
- d. Never.

11. I know that God forgives me.

- a. Always or almost always.
- b. Usually.
- c. Rarely.
- d. Never.

## Private religious practice

12. How often do you pray in private places out of the church or synagogue?

- a. More than once a day
- b. Once a day.
- c. Few times a week.
- d. Once a week.
- e. A few times a month.
- f. Once a month.
- g. Never.

13. Respect to your religious or spiritual tradition, how often do you meditate?

- a. More than once a day
- b. Once a day.
- c. Few times a week.
- d. Once a week.
- e. A few times a month.
- f. Once a month.
- g. Never.

14. How often do you watch or listen religious programs on the TV or radio?

- a. More than once a day
- b. Once a day.
- c. Few times a week.
- d. Once a week.
- e. A few times a month.
- f. Once a month.
- g. Never.

15. How often do you read the Bible or any religious book?

- a. More than once a day
- b. Once a day.
- c. Few times a week.
- d. Once a week.
- e. A few times a month.
- f. Once a month.
- g. Never.

16. How often do you pray or grace before the meals in your home?

- a. In every single meal.
- b. One meal at the day.
- c. At least once a week.
- d. Only in special occasions.
- e. Never.

## Religious or spiritual confrontations

Think about how you try to understand and handle the major problems in your life. To what extent is each of the following factors involved in the way you cope?

17. I think my life is part of a major spiritual force.

- a. A lot
- b. Mostly.
- c. Some.
- d. Not much.

18. I work with God as partners.

- a. A lot.
- b. Mostly.
- c. Some.
- d. Not much.

19. I look to God for strength, support and guidance.

- a. A lot.
- b. Mostly.
- c. Some.
- d. Not much.

20. I feel God is punishing my sins or lack of spirituality.

- a. A lot.
- b. Mostly.
- c. Some.
- d. Not much.

21. I wonder if God has given up on me

- a. A lot.
- b. Mostly.
- c. Some.
- d. Not much.

22. I try to make sense of the situation and decide what to do without relying on God?

- a. A lot.
- b. Mostly.
- c. Some.
- d. Not much.

23. To what extent is your religion involved in your understanding or confrontation of stress situations?

- a. Strongly involved.
- b. Some involved.
- c. Not much involved.
- d. Not involved.

### Religious support

The next questions are designed to know how much help the people of your congregation would give to you in case you needed it in a future.

24. If you were ill, how many people of your congregation would help you out?

- a. A lot.
- b. Some.
- c. A few.
- d. None.

25. If you had a problem or you confronted a hard situation, how much support would give you the people of your congregation?

- a. A lot.
- b. Some.
- c. A few.
- d. None.

Sometimes the contact with other people it is not pleasant.

26. How often do the people of your congregation ask you for something?

- a. Very often.
- b. Sometimes.
- c. In some occasions.
- d. Never.

27. How often are the people of your congregation critical with you or your actions?

- a. Very often.
- b. Sometimes.
- c. In some occasions.
- d. Never.

**Spiritual/Religious history**

28. Did you live any religious or spiritual experience that changed your life?

- a. Yes.
- b. No.

If Yes: How old were you when it happened? \_\_\_\_\_

29. Have you ever got a significant increase in your faith?

- a. Yes.
- b. No.

If Yes: How old were you when it happened? \_\_\_\_\_

30. Have you ever had a significant loss of faith?

- a. Yes.
- b. No.

If Yes: How old were you when it happened? \_\_\_\_\_

**Commitment**

31. Do you try to bring your religious believes to other fields of your life?

- a. Strongly agree.
- b. Agree.
- c. Disagree.
- d. Strongly disagree.

32. During the last year, how much did your family contribute in causes of your religious group per month?

\_\_\_\_\_ € per year.

\_\_\_\_\_ € per month.

33. In a casual week, how many hours do you spend doing activities for your church, or activities that you do for religion or spiritual reasons?

\_\_\_\_\_ hours.

**Religiousness organization**

34. How often do you go to religious services?

- a. More than one time at week.
- b. Every week or very often.
- c. One or two times in a month.
- d. One time at month.
- e. One or two times in a year.
- f. Never.

35. Referring to the religious service, how often do you form part of other activities in your cult place?

- a. More than one time at week.
- b. Every week or very often.
- c. One or two times in a month.
- d. One time at month.
- e. One or two times in a year.
- f. Never.

**Religious preference**

36. Which one is your religious preference right now?

\_\_\_\_\_

**General auto-classification**

37. At what extent do you consider yourself a religious person?

- a. Very religious.
- b. Moderate religious.
- c. Lightly religious.
- d. Non-religious.

38. At what extent do you consider yourself a spiritual person?

- a. Very spiritual.
- b. Moderate spiritual.
- c. Lightly spiritual.
- d. Non-spiritual.