

Estrategias del afrontamiento religioso, estrés y sexo, en docentes de educación primaria. Análisis de su relación

Arturo Barraza Macías⁸

Universidad Pedagógica de Durango

Resumen

En esta investigación se busca establecer si las variables nivel de estrés y sexo se relacionan con las estrategias de afrontamiento religioso que usan los docentes de educación básica para enfrentar su estrés cotidiano. Para el logro de estos objetivos se realizó una investigación cuantitativa, mediante un estudio correlacional, transversal y no experimental, a través de la aplicación del Inventario Breve de Afrontamiento Religioso a 225 docentes del municipio de Canatlán, en el estado de Durango, en México. Sus principales resultados permiten afirmar que el uso de estas estrategias es mayor en las mujeres y que su frecuencia de uso se relaciona de manera positiva con el nivel de estrés.

Palabras clave: estrés, afrontamiento, religión, sexo

Abstract

This investigation aims to establish whether the level variables stress and sex are related to religious coping strategies used by teachers of basic education to deal with their daily stress. To achieve these objectives, a quantitative research was conducted through a correlational, cross-sectional non-experimental study, through the application of Brief In-

⁸ Coordinador del programa de Investigación de la Universidad Pedagógica de Durango. E-mail: tbarraza@terra.com.mx

ventory of Religious Coping to 225 teachers in the municipality of Canatlán, in the state of Durango, Mexico. The main findings led to the conclusion, among others, that the use of these strategies is higher in women and their frequency of use is positively associated with the level of stress.

Keywords: stress, coping, religion, sex

En el devenir histórico de la humanidad han existido diversos esfuerzos por realizar investigaciones sobre el papel de la religión en la salud de las personas. Algunos autores como William James, Edwin Starbuck, Stanley Hall y George Coe (citados por Yoffe, 2007) llevaron a cabo, en su respectivo momento histórico, diversas investigaciones sobre la religión y la espiritualidad, lo que dio lugar al área científica que posteriormente fue denominada psicología de la religión.

La atención prestada a esta área de la realidad es generada por el supuesto de que la religión y/o la espiritualidad son factores protectores del ser humano en las diversas áreas de la vida. A este respecto, Salgado (2014) hace una revisión de las investigaciones empíricas sobre el rol que juegan la religión y/o la espiritualidad y concluye

[Q]ue las investigaciones evidencian que [la religión y la espiritualidad] contribuyen a que las personas tengan mayor autoestima, son una fuente de fortaleza y esperanza, se aso-

cian a una mayor satisfacción con la vida y bienestar espiritual e incrementan la capacidad de perdón. Sirve de apoyo emocional y social, promueven valores prosociales, se asocian a un menor uso y abuso de drogas y menor tendencia a fumar. Contribuye a una mejor salud física y psicológica, ayudan a la prevención, aceleran la recuperación y promueven la tolerancia frente al padecimiento de enfermedades. Disminuye la depresión, la ansiedad, la presión sanguínea y el estrés. Facilitan una mayor adaptación, contribuyen al enfrentamiento de la enfermedad y temor a la muerte, por último, favorece a un mejor afrontamiento de la condición de discapacidad asociada a enfermedad crónica (p. 122).

En la actualidad, en esta área suelen estudiarse las creencias y prácticas religiosas y espirituales, el apoyo social religioso, la ayuda religiosa y las estrategias de afrontamiento religioso, entre otras variables. En el caso de la presente investigación, la atención está centrada en las estrategias de

afrontamiento religioso. Pargament (1997) retoma el concepto de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), y a partir de él define al afrontamiento religioso como aquel tipo de afrontamiento donde se utilizan creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de los sucesos de vida estresantes, tanto como para facilitar la resolución de problemas; en esa misma línea de discusión, el autor afirma que la religión constituye una estrategia de afrontamiento activo que permite superar los problemas existenciales, ya que posibilita que la persona:

1. Busque el significado existencial de ciertas situaciones estresantes de la vida.
2. Construya los acontecimientos, sean estos problemáticos o no, de la vida, en términos de un significado existencial.
3. Traslade el sistema de orientación existencial a estrategias específicas de afrontamiento.
4. Trate de solucionar los problemas mediante diversas estrategias que le son convincentes.

A esta línea discursiva, Pargament (1997) agrega, con fines de precisión, la identificación de cuatro estilos de afrontamiento: a) el control puede estar centrado en la persona; b) el control puede estar centrado en Dios o en distintos tipos de divinidades; c) el control puede estar centrado en los esfuerzos de las personas, y d) el control puede estar centrado en un trabajo conjunto de la persona con Dios y/o la divinidad.

Esta distinción entre estilos de afrontamiento es enriquecida con la clarificación de los patrones subyacentes. A este respecto, Pargament, Smith, Koenig y Pérez (1988), identificaron patrones positivos y negativos de los métodos de control religioso. El patrón positivo consistía en el perdón religioso, la búsqueda de apoyo espiritual, los aspectos religiosos de colaboración, conexión espiritual, purificación religiosa, y la reevaluación religiosa benévola. El patrón negativo, por su parte, se definió por el descontento espiritual, castigar, reevaluaciones de Dios, el descontento interpersonal religioso, de reevaluación demoníaca, y reevaluación de los poderes de Dios.

Más allá de estos trabajos, que permiten precisar y complementar el constructo *afrontamiento religioso*, se pueden encontrar algunas investigaciones que hacen aportes específicos al estu-

dio de esta variable. Inicialmente, vale la pena mencionar el caso de Quiceno y Vinaccia (2013), quienes han constatado que el afrontamiento religioso se encuentra en relación directa con las prácticas y creencias religiosas y espirituales, y el soporte social derivado de ellas, en las personas con algún tipo de enfermedad.

Por su parte Rivera-Ledesma y Montero-López (2007) reportan que las mujeres presentan una tendencia a afrontar los sentimientos de soledad con una mayor cercanía con Dios y que el afrontamiento religioso ante la soledad cambia conforme se incrementa el nivel educativo.

Quiceno y Vinaccia (2011) informan que la edad, la escolarización, la ocupación y el estrato socioeconómico influyen en el afrontamiento religioso, mientras que el género no presenta una influencia significativa en esta variable. Salas-Wright, Olate y Vaughn (2013) indican que la espiritualidad y, en menor grado, el afrontamiento religioso puede proteger contra el uso y abuso de sustancias adictivas, mientras Yoffe (2015) menciona que el afrontamiento religioso vía las plegarias, la meditación, la sanación espiritual, los rituales funerarios y el apoyo social, colabora en la promoción de estados positivos de bienestar psicofísico, mental y espiritual de deudos religiosos.

Por su parte Facciolla, Paula, Poli y Parker (2013) afirman que las personas religiosas (ya sean fieles, clérigos o autoridades) producen y reproducen discursos con un estilo de afrontamiento religioso a las enfermedades presentes en sus contextos socioculturales; mientras que Restrepo (2013) reporta que los estilos de afrontamiento religioso no mostraron una influencia significativa sobre la salud.

Cabe destacar que estas investigaciones fueron realizadas con adultos mayores (Rivera-Ledesma y Montero-López, 2007), enfermos crónicos (Quiceno y Vinaccia, 2011; Quiceno y Vinaccia, 2013), grupos vulnerables (Restrepo, 2013) o con personas en proceso de duelo por la pérdida de un ser querido (Yoffe, 2015). Estos referentes teóricos e investigaciones empíricas muestran un campo de estudio en ciernes en el que hace falta realizar más investigaciones; a este respecto se considera pertinente realizar el presente trabajo, que aportaría dos puntos centrales al campo de estudio: la presencia de este afrontamiento en un tipo de población no estudiada previamente, en este caso los docentes, y el estudio de este tipo de afrontamiento ante el estrés cotidiano.

A partir de este interés se plantean tres objetivos: el primer objetivo pretende identificar las

estrategias de afrontamiento religioso que usan con mayor o menor frecuencia los docentes de educación básica; el segundo objetivo busca establecer si la variable sexo influye en las estrategias de afrontamiento religioso que usan los docentes de educación básica, y finalmente, el tercero pretende determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento religioso que usan los docentes de educación básica y su nivel de estrés.

Método

El presente estudio es de tipo correlacional (al buscar relacionar las variables estrategias de afrontamiento, nivel de estrés y sexo); transversal (ya que el instrumento de investigación se aplicó en una sola ocasión) y no experimental (al no existir manipulación de variables).

Participantes

Los participantes en esta investigación fueron 225 docentes de educación básica que trabajan en diferentes escuelas del municipio de Canatlán, en el estado de Durango, en México. El 50% pertenecen al sexo masculino y el otro 50% al sexo femenino. El 10% trabaja en escuelas de edu-

cación preescolar, 58% en escuelas de educación primaria y el 32% en escuelas de educación secundaria.

Instrumento

Para la recolección de la información se tomó una muestra de cinco ítems del "Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Docente" (Gracia y Barraza, 2014) que refieren estrategias de afrontamiento religioso. Para complementar el cuestionario se agregaron dos preguntas en el *background* referente a sus datos sociodemográficos: sexo y nivel educativo donde trabaja, así como un ítem donde se le preguntaba el nivel de estrés que había tenido en los últimos días.

La muestra de ítems obtenida se consideró un Inventario Breve de Afrontamiento Religioso (IBAR), y le fue realizado un análisis de propiedades psicométricas. Este inventario breve presenta una confiabilidad de .85 en alfa de Cronbach y de .88 en la confiabilidad por mitades según la fórmula de Spearman-Brown para una longitud desigual. Como complemento se obtuvo el nivel de confiabilidad del inventario en caso de eliminar un ítem y los resultados mostraron que, salvo en el caso del ítem uno, en todos los demás ítems el nivel de confiabilidad bajaba (Tabla 1).

Tabla 1. Confiabilidad en caso de eliminar un ítem

Ítems	α
1.- Leo la biblia	.87
2.- Dejo la situación que me estresa en manos de Dios	.84
3.- Rezo alguna oración	.80
4.- Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu	.79
5.- Pido a un ser divino que me ayude y fortalezca	.81

Se realizó el análisis de consistencia interna mediante el estadístico r de Pearson donde se correlaciona la media de cada ítem con la media global obtenida por cada encuestado, y sus resultados indican que todos los ítems se correlacionan de manera positiva con la media global con un nivel de significación de .00. En el análisis de grupos contrastados, realizado a partir de la t de Student, se pudo observar que todos los ítems permiten discriminar entre el grupo alto ($\mu > 3$) y el grupo bajo ($\mu < .77$) con un nivel de significación de .00. (Tabla 2). Estos resultados indican la fuerte consistencia interna y direccionalidad única de los ítems que conforman el inventario.

Tabla 2. Nivel de significación del análisis de consistencia interna y del análisis de grupos contrastados

Ítems	ACI	ACC
1.- Leo la biblia	.00	.00
2.- Dejo la situación que me estresa en manos de Dios	.00	.00
3.- Rezo alguna oración	.00	.00
4.- Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu	.00	.00
5.- Pido a un ser divino que me ayude y fortalezca	.00	.00

Nota: ACI (Análisis de Consistencia Interna).
ACC (Análisis de Grupos Contrastados)

Para el análisis factorial se tomaron en consideración algunos criterios para valorar la viabilidad de este: la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa en .000, y el test KMO de adecuación de la muestra alcanzó un valor .833. Estos valores indicaron que era pertinente realizar un análisis factorial de la matriz de correlaciones. Asimismo, se realizó una estimación de las comunalidades de los ítems que constituyen este breve inventario, mediante el método de extracción denominado componentes principales, y sus resultados se pueden observar en la tabla 3.

Tabla 3. Comunalidades por ítem

	Inicial	Extracción
1.- Leo la biblia	1.000	.368
2.- Dejo la situación que me estresa en manos de Dios	1.000	.572
3.- Rezo alguna oración	1.000	.728
4.- Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu	1.000	.801
5.- Pido a un ser divino que me ayude y fortalezca	1.000	.724

Tabla 4. Carga factorial por ítem

	Componente
	1
1.- Leo la biblia	.607
2.- Dejo la situación que me estresa en manos de Dios	.757
3.- Rezo alguna oración	.854
4.- Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu	.895
5.- Pido a un ser divino que me ayude y fortalezca	.851

Para efecto del presente análisis se consideraron como ítems aceptables aquellos que presentaron comunalidades superiores a .3, que como se puede observar, fueron todos. El análisis reporta la presencia de un sólo factor que explica el 63%

de la varianza total. La carga factorial de cada uno de los ítems en este factor se presentan en la Tabla 4. Para interpretar la carga factorial se toma como base la regla de que cada uno de los ítems debe tener una saturación mayor a .35, que como se puede observar, son todos.

Procedimiento

Los cuestionarios fueron aplicados en el mes de enero del año 2016 en las escuelas de adscripción de los participantes. La aplicación fue colectiva y voluntaria; asimismo, se les garantizó el anonimato y la confidencialidad de los resultados en todo momento.

El análisis de resultados se realizó en tres momentos con el Programa SPSS, versión 23. En un primer momento se realizó el análisis de las propiedades psicométricas del instrumento; en un segundo momento se obtuvo la estadística descriptiva usando como medida de tendencia central la media aritmética; en un tercer momento se hizo el análisis correlacional a través de los estadísticos t de Student (variable sexo) y r de Pearson (nivel de estrés). En todos los análisis correlacionales, así como en los análisis de las propiedades psicométricas que lo ameritaban, la regla de decisión fue $p < .05$.

Resultados

El análisis descriptivo se presenta en la Tabla 5. Como se observa, la estrategia que se utiliza más es “Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu”, mientras que la que se utiliza menos es “Leo la biblia”. La media general de uso de las estrategias de afrontamiento religioso es de 2.69, que transformada en porcentaje y redondeada a partir de las décimas, nos da un valor del 54%

Por su parte el nivel de estrés reportado por los docentes encuestados es de 61% que, interpretado con un baremo de tres valores (de 0 a 33% leve, de 34% a 66% moderado, y de 67% a 100% profundo), indica un nivel moderado de estrés.

Tabla 5. Media y desviación típica estándar de cada una de las estrategias de afrontamiento indagadas

Estrategias	μ	σ
Leo la biblia	.85	1.520
Dejo la situación que me estresa en manos de Dios	1.88	1.806
Rezo alguna oración	2.20	1.909
Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu	2.38	1.809
Pido a un ser divino que me ayude y fortalezca	1.93	1.904

Nota: la media más alta se destaca con negritas y la más baja con cursiva.

El análisis correlacional entre el nivel de estrés y las diferentes estrategias de afrontamiento indagadas se presentan en la Tabla 6. Como se puede observar, en tres casos existe una correlación positiva por lo que se puede afirmar que a mayor nivel de estrés se usa con mayor frecuencia las estrategias “Rezo alguna oración”, “Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu” y “Pido a un ser divino que me ayude y fortalezca” para afrontarlo.

Tabla 6. Coeficiente de correlación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Nivel de estrés
Leo la biblia	-.077
Dejo la situación que me estresa en manos de Dios	.132
Rezo alguna oración	.182**
Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu	.175**
Pido a un ser divino que me ayude y fortalezca	.142*

Nota: N=225. **p<.00, *p<.05.

En el caso de la media general, de la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento religioso, y el nivel de estrés, el análisis correlacional indica un valor r de Pearson de .157 con un nivel de significación de .01, lo que permite afirmar que a mayor nivel de estrés mayor uso de las estrategias de afrontamiento religioso.

En el caso del análisis de diferencia de grupos, entre las estrategias de afrontamiento y el sexo, se puede observar que en todos los casos el sexo influye en la frecuencia con que se usan estas estrategias, siendo las mujeres quienes las usan con mayor frecuencia (Tabla 7). Por su parte, el análisis realizado entre el sexo y la media general

de uso de las estrategias de afrontamiento indica un valor t de -2.924, con 205.398 grados de libertad y un nivel de significación de .004, lo que indica que el sexo influye en la frecuencia con que se usan las estrategias de afrontamiento religioso, siendo las mujeres quienes las usan con mayor frecuencia.

Tabla 7. Análisis de diferencia de grupos entre el sexo y las estrategias de afrontamiento

Estrategias	t	gl	Sig.
Leo la biblia	-2.011	195.2	.046
Dejo la situación que me estresa en manos de Dios	-4.599	215.5	.000
Rezo alguna oración	-6.246	210.6	.000
Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu	-5.243	217.3	.000
Pido a un ser divino que me ayude y fortalezca	-5.559	203.0	.000

Nota: N=225. p<.05

Discusión

Las estrategias de afrontamiento constituyen uno de los ejes centrales de la indagación en el campo de la psicología de la salud. A pesar de existir una tendencia al estudio totalizador o global de las

estrategias de afrontamiento (García, Salguero, Molinero, De la Vega, Ruiz y Márquez, 2015; Ticona, Santos y Siqueira, 2015; Viñas, González, García, Malo y Casas, 2015) se empiezan a realizar estudios que centran su atención exclusivamente en un solo tipo de ellas (Barraza y Gracia, 2016; Gismero-González, Bermejo, Prieto, Cagigal, García y Hernández, 2012; Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero y Ardilla-Herrero, 2012); la presente investigación se ubica en esta segunda tendencia y centra su atención exclusivamente en el afrontamiento religioso.

Los resultados obtenidos permiten afirmar que la estrategia que se utiliza con mayor frecuencia es “Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu”, mientras que el uso general de las estrategias de afrontamiento religioso es de 54% que, interpretado con un baremo de tres valores (0 a 33% equivale a un uso bajo, de 34% a 66% representa un uso moderado y de 67% a 100% indica un uso alto), permite concluir que los docentes encuestados hacen un uso moderado de las estrategias de afrontamiento religioso.

En el caso del análisis correccional, entre las estrategias de afrontamiento y el estrés, se obtuvo una relación significativa de carácter positivo que indica que a mayor nivel de estrés mayor uso de las estrategias de afrontamiento religioso; este resultado impacta la discusión sobre el éxito del afrontamiento religioso ante el estrés cotidiano, ya que este no disminuye, sino que se mantiene. A este respecto Cabeza (2014) afirma que “el adecuado control de la tensión frente a los estresores parece asociarse fuertemente con un afrontamiento exitoso y –tal vez– un concomitante estado de bienestar” (p. 103); esta hipótesis es respaldada por los trabajos antecedentes de Contini, Coronel, Levin y Estevez (2003), así como de Seiffge-Krenke, Aunola y Nurmi (2009), y permite explicar por qué las estrategias de afrontamiento religioso, indagadas en la presente investigación, no tienen éxito para disminuir el estrés, ya que ninguna de ellas le otorga el control al sujeto sobre la situación estresante; dicha situación obedece a que la muestra de estrategias de afrontamiento indagadas en el inventario utilizado se ubicarían en el estilo de afrontamiento que Pargament (1997) considera está centrado en Dios o en distintos tipos de divinidades. Sin embargo, es necesario recordar que para Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento puede condu-

cir a minimizar, evitar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes, así como dominar el entorno, por lo que, en el caso de las estrategias de afrontamiento religioso indagadas en la presente investigación, se puede pensar que su propósito es tolerar, aceptar o delegar la situación, aunque como se puede ver, no con mucho éxito, ya que no generan disminución del estrés.

En lo que respecta a la relación entre las estrategias de afrontamiento religioso y el sexo los resultados indican que el pertenecer a uno u otro sexo influye en la frecuencia con que se usan estas estrategias, siendo las mujeres quienes las usan con mayor frecuencia. Más allá de investigaciones precedentes que pueden confirmar este resultado (García, López y Moreno, 2008), es posible justificarlo con dos hipótesis teóricas: la fisiológica y la psicosocial.

La hipótesis fisiológica asume dos vertientes: a) las diferencias de sexo, en la reactividad del cortisol al estrés, puede estar asociada con la variación hormonal que ocurre en el momento de menstruación, y b) el efecto de la influencia de las hormonas gonadales en la cognición y la respuesta al estrés (Patkar, Patkar y Patil, 2016; Sanders, Sjodin y De Chastelaine, 2002). En este último punto es necesario recordar que las

estrategias de afrontamiento surgen de un proceso de valoración cognitiva (Lazarus y Folkman, 1984).

La hipótesis psicosocial indica que las mujeres reportan mayor nivel de estrés que los hombres debido a los patrones de socialización; en ese sentido, se afirma que las mujeres y hombres desde la infancia son educados de manera diferente para responder a las situaciones estresantes (Escobar, Blanca, Fernández-Baena y Trianes, 2011), por eso el énfasis en estrategias de afrontamiento de tipo social o en el estilo de afrontamiento rumiativo. Cualquiera de estas dos hipótesis permite explicar la diferencia del uso de las estrategias de afrontamiento religioso entre hombres y mujeres.

La principal limitación de este estudio se debe al pequeño número de estrategias de afrontamiento indagadas, por lo que se recomienda realizar estudios con un mayor número y diversidad de estrategias en diferentes contextos y agentes educativos, ya que estudios previos refieren que las estrategias de afrontamiento religioso pueden ayudar a la gente a enfrentar sus enfermedades, el estrés postraumático y mejorar su nivel de vida

(Quiceno y Vinaccia, 2011), por lo que adquiere relevancia y se justifica la necesidad de continuar con su estudio.

Referencias

- Barraza, A. y Gracia, A. (2016). Las estrategias de afrontamiento proactivo ante el estrés generado por la reforma educativa. En J.B. Miranda, A. Barraza y A. Galván (coord.). *De la educación superior a la administración municipal* (pp. 98-110). México: ReDIE.
- Cabeza, K. (2014). Factores estresores comunes en deportistas Chilenos de alto rendimiento y sus respectivas estrategias de afrontamiento. *LIMINALES. Escritos sobre psicología y sociedad*, 1(5), 97-123.
- Contini, N., Coronel, P., Levin, M. y Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología PUCP*, 21(1), 179-200.
- Escobar, M., Blanca, M.J., Fernández-Baena, F.J. y Trianes, M.V. (2011). Adaptación española de la escala de manifestaciones de estrés del Student Stress Inventory (SSI-SM), *Psicothema*, 23(3), 475-485.
- Facciolla, V.S., Paula, A., Poli, M.D. y Parker, R. (2013). Afrontamiento religioso y política. Las lecciones de la respuesta al SIDA. *Temas em Psicologia*, 21(3), 925-946. doi: 10.9788/TP2013.3-EE08ESP
- García, R.C., López, J.J. y Moreno, M.J. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 7-25.
- García, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R. y Márquez, S. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés recuperación del deportista de competición, *Kronos*, 14(1). Recuperada de <https://g-se.com/es/journals/kronos/articulos/el-papel-del-perfil-resiliente-y-las-estrategias-de-afrontamiento-sobre-el-estres-recuperacion-del-deportista-de-competicion-1807>
- Gismero-González, M.E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., García, A., y Hernández, V. (2012). Estrategias de afrontamiento cognitivo, auto-eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente. *Acción Psicológica*, 9(2), 87-96. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4107>
- Gracia, A. y Barraza, A. (2014). *Estresores organizacionales, estrategias de afrontamiento y apoyo social en docentes de educación primaria*. México: IUNAES.

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer.
- Limonero, J.T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M.J. y Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida *Psicología Conductual*, 20(1), 183-196.
- Meléndez, J.C., Navarro, E., Oliver, A. y Tomás, J.M. (2009). La satisfacción vital en los mayores. Factores sociodemográficos. *Boletín de Psicología*, 95, 29-42.
- Patkar, U.S., Patkar, K.U. y Patil, S.P. (2016). Assessment of the prevalence of stress and its levels in students of a medical college in Mumbai—a cross sectional study. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 7(2), 9-13.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith B.W. Koenig, H.G. y Pérez L. (1988). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724. doi: 10.2307/1388152.
- Quiceno, J. M. y Vinaccia, S. (2011). Creencias-prácticas y afrontamiento espiritual-religioso y características sociodemográficas en enfermos crónicos. *Psychologia, Avances de la Disciplina*, 5(1), 25-36.
- Quiceno, J. M. y Vinaccia, S. (2013). Resiliencia, percepción de enfermedad, creencia y afrontamiento espiritual religioso y calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 590-613.
- Restrepo, E. (2013). *Miedo a la muerte, afrontamiento, religiosidad y salud, en población romaní/gitana de ses medio-bajo*. Tesis doctoral de la Universidad de Málaga. Recuperada de http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/6969/TDR_RESTREPO_ORLANDO%20%281%29.pdf?sequence=1
- Rivera-Ledesma, A. y Montero-López, M. (2007). Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos. *Salud Mental*, 30(1), 39-47.
- Salgado, A. C. (2014). Revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 121-159. doi: 10.20511/py2014.v2n1.55

- Salas-Wright, Ch. P., Olate, R. y Vaughn, M. G. (2013). Religious coping, spirituality, and substance use and abuse among youth in high-risk communities in San Salvador, El Salvador. *Substance Use and Misuse*, 48(9), 769-783. doi:10.3109/10826084.2013.793357.
- Sanders, G., Sjodin, M, y De Chastelaine, M. (2002). On the elusive nature of sex differences in cognition: Hormonal influences contributing to within sex variation. *Archives of Sexual Behaviors*, 31(1), 145-152. doi: 10.1023/A:1014095521499.
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K. y Nurmi, J. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: The role of situational and personal factors. *Child development*, 80(1), 259-279.
- Ticona, S.E., Santos, E.M. y Siqueira, A.L. (2015). Diferencias de género en la percepción de estrés y estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer colorrectal que reciben quimioterapia. *Aquichan*, 15(1):9-20. doi: 10.5294/aqui.2015.15.1.2
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S. y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescente. *Anales de psicología*, 31(1), 226-233. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Yoffe, L. (2007). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Psicodebate*, 7, 193-205.
- Yoffe, L. (2015). Afrontamiento religioso espiritual de la pérdida de un ser querido. *Avances en Psicología*, 23(2), 155-176.