



UNILA
Universidad Latina

UNIVERSIDAD LATINA S. C.

INCORPORADO A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

3344-25

**AFRONTAMIENTO RELIGIOSO Y
ESPIRITUALIDAD EN ADULTOS MEXICANOS.**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A:

EDWIN ARNOLDO TORRES LOZANO

ASESOR: DRA. EVA GONZÁLEZ RODRÍGUEZ

CD. MX. 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO 2023

Dedicado a:

Al creador, quien me ha dado la vida, sabiduría y esta gran oportunidad.

Junto a ti está esa Sabiduría que conoce todas tus obras, que estaba contigo cuando hacías el mundo, que sabe lo que te agrada y está de acuerdo con tus mandamientos (Sabiduría 9,9)

Movimiento Eclesial Apóstoles de la Palabra

En diciembre del 2007 los conocí y, desde entonces han sido parte de mi vida. Cuando llegué al Movimiento me faltaba un año para terminar la SECUNDARIA, pero me dieron la oportunidad y la terminé y después fui enviado a Guatemala a cursar la preparatoria. En 2013 llegué a México gracias a Dios y a Apóstoles de la Palabra, estudié 2 años con ellos y de ahí pedí me brindaran la oportunidad de estudiar la lic en psicología y formar parte siempre de ellos y me lo concedieron. Les estoy muy agradecido por todo el apoyo espiritual, emocional, intelectual y por brindarme un hogar en todo ese tiempo.

Agradecimientos

A mis padres y hermanos

Mis padres, personas sencillas, pero luchones. De mi mamá Rosa Miriam aprendí a no darme por vencido, el respeto, la honestidad, la tolerancia y, algo que ha sido mi base principal; lo religioso y lo espiritual. De mi padre Guadalupe Torres aprendí que las cosas se tienen que ganar, él me enseñó a trabajar siempre, que donde quiera que vaya trabaje duro, que sea el trabajo que hable por mí.

A mis hermanos les agradezco el amor, respeto y apoyo emocional. Cada uno de ellos me ha enseñado algo, algunos sin hablar, pero actuando, ejemplo: Carolina, que sin hablar mucho ha sido un ejemplo para mí y demás hermanos por su fortaleza, empeño y su buen corazón.

A mi Esposa (mi reina) y a mi pequeña Camila (mi princesa)

Mi esposa, Lic. Enfermería y Obstetricia Sarai Martínez Cárdenas que ha sido un pilar fundamental en todo este proceso. Toda mi familia está en El Salvador, aquí (México) hoy gracias a Dios la tengo a ella y gracias a su amor a nuestra hermosa Camy. Gracias, mis amores por ser parte de mi vida. Gracias por tanto amor y atenciones. Estoy muy agradecido con Dios por darme la oportunidad de tenerles a mi lado.

A mi asesora

Dra. Eva Gonzáles Rodríguez, por sus enseñanzas, acompañamiento, paciencia y calidad humana en todo este proceso. Gracias, por tanto. Dios nos permita coincidir en más proyectos.

“La buena vida es un proceso, no un estado del ser. Es una dirección, no un destino”. (Carl Rogers)

Contenido	
<u>Resumen</u>	4
<u>Abstract</u>	5
<u>Introducción</u>	6
<u>I Espiritualidad</u>	8
<u>Conceptualización</u>	9
<u>Componentes</u>	12
<u>Ámbitos de la espiritualidad</u>	17
<u>II Afrontamiento</u>	24
<u>Conceptualización de afrontamiento</u>	25
<u>Estilos y estrategias de afrontamiento</u>	28
<u>Afrontamiento religioso</u>	35
<u>Conceptualización de afrontamiento religioso</u>	39
<u>Características del afrontamiento religioso</u>	40
<u>III Espiritualidad y afrontamiento religioso en adultos</u>	44
<u>Justificación</u>	52
<u>Planteamiento del problema</u>	54
<u>Objetivos de investigación</u>	54
<u>General</u>	54

	5
<u>Específicos</u>	54
<u>Método</u>	54
<u>Tipo de estudio</u>	54
<u>Diseño de investigación</u>	54
<u>Variables</u>	55
<u>Definición conceptual</u>	55
<u>Definición operacional</u>	55
<u>Participantes</u>	56
<u>Criterios de inclusión</u>	56
<u>Criterios de exclusión</u>	57
<u>Criterios de eliminación</u>	57
<u>Instrumentos</u>	57
<u>Procedimiento</u>	58
<u>Análisis de datos</u>	59
<u>Resultados</u>	59
<u>Discusión</u>	63
<u>Conclusiones</u>	65
<u>Alcances</u>	65
<u>Limitaciones</u>	66
<u>Perspectivas futuras de investigación</u>	66

Referencias

67

Anexos

77

Resumen

La espiritualidad es un fenómeno multidimensional enmarcado dentro de un contexto personal que engloba: símbolos, rituales, aspectos metafísicos, religión, filosofía, arte, fe, lo interpersonal y transpersonal. Involucra la búsqueda de sentido, trascendencia y conexión en las relaciones consigo mismo, con los demás, con la naturaleza o lo sagrado; puede o no incluir enfoques teístas y religiosos.

El afrontamiento hace referencia a los esfuerzos que realizan los individuos para librarse de experiencias emocionales negativas, comportamentales, intrapsíquicas, de pérdidas de seres queridos o de algo material. Situaciones por las que se ven rebasados y llegan en ocasiones a ser motivos de estrés, frustración, desesperación, y desequilibrio emocional.

El afrontamiento religioso es el proceso orientado y contextual que pone a la religión como el eje central en el desarrollo de estrategias de resolución de conflictos y problemas. El afrontamiento religioso positivo refiere a una relación segura con una fuerza trascendente, sentido de conexión espiritual con otros, y una visión benevolente del mundo. Mientras que el afrontamiento religioso negativo refleja tensiones espirituales subyacentes, descontento espiritual y luchas internas, con los demás y con lo divino.

El objetivo de la presente investigación fue describir los estilos de afrontamiento religioso y espiritualidad reportados por una muestra de adultos mexicanos. Se realizó un estudio descriptivo mediante un diseño no experimental transversal, en el que participaron 542 personas. Para la evaluación se empleó la Escala Abreviada de Afrontamiento Religioso y el Índice de espiritualidad. Se encontró que el estilo de afrontamiento religioso predominante fue el positivo. En la Escala de índice de Espiritualidad (IE) se obtuvo una media de 18.18, y moda de 24, lo que indica una espiritualidad de media a alta en la población estudiada. Se concluye que el estilo de afrontamiento religioso y la espiritualidad son recursos presentes ante situaciones adversas en el grupo estudiado.

Palabras clave: afrontamiento, afrontamiento religioso, espiritualidad, evaluación.

Abstract

Spirituality is a multidimensional phenomenon framed within a personal context that encompasses symbols, rituals, metaphysical aspects, religion, philosophy, art, faith, the interpersonal and transpersonal. It involves the search for meaning, transcendence and connection in relationships with oneself, with others, with nature or the sacred; it may or may not include theistic and religious approaches.

Coping refers to the efforts made by individuals to get rid of negative emotional, behavioral, intrapsychic experiences, loss of loved ones or something material. Situations by which they are overwhelmed and sometimes become reasons for stress, frustration, despair, and emotional imbalance.

Religious coping is the oriented and contextual process that places religion as the central axis in the development of conflict and problem resolution strategies. Positive religious coping refers to a secure relationship with a transcendent force, a sense of spiritual connection with others, and a benevolent view of the world. While negative religious coping reflects underlying spiritual tensions, spiritual discontent, and struggles within, with others, and with the divine.

The objective of the present investigation was to describe the styles of religious coping and spirituality reported by a sample of Mexican adults. A descriptive study was carried out using a non-experimental cross-sectional design, in which 542 people participated. For the evaluation, the Abbreviated Religious Coping Scale and the Spirituality Index were used. It was found that the predominant religious coping style was positive. In the Spirituality Index Scale (SI), a mean of 18.18 was obtained, and a mode of 24, which indicates a medium to high spirituality in the population studied. It is concluded that the religious coping style and spirituality are resources present in adverse situations in the group studied.

Keywords: coping, religious coping, spirituality, evaluation.

Introducción

El presente trabajo aborda un tema complejo, hasta cierto punto, pues hablar de algo que englobe lo religioso y espiritual es adentrarse en temas no muy estudiados y tenidos en cuenta incluso por psicología. No obstante, son constructos que forman parte del ser humano. Por lo que el presente estudio es un esfuerzo y una puesta al día sobre el tema: *Afrontamiento Religioso y Espiritualidad en Adultos Mexicanos*.

En México de forma específica, hasta el momento de la presente investigación, existen pocos instrumentos validados que evalúen el afrontamiento religioso y espiritualidad o bienestar espiritual, pese a que es un país donde un 82.7% de la población son católicos y un 95.1% pertenece a alguna religión (Hernández Hernández, Gutiérrez Zúñiga, & Torre Castellanos, 2016).

De acuerdo con diversos estudios, el afrontamiento religioso ayuda a las personas que padecen alguna enfermedad o pasan alguna situación fuerte a afrontarla y adaptarse. Existen los métodos terapéuticos de tercera generación en donde la psicología de la salud moderna, sobre todo, en corrientes psicoterapéuticas cognitivo-conductuales, en algunos casos, ya incorporan técnicas espirituales y religiosos dentro de su proceso terapéutico; como es el caso de la meditación adaptada a un mundo terapéutico occidental. Desde el punto de vista epistemológico estos modelos están enfocados en el contexto, lo que de alguna manera denota un constructivismo; tendencia a trabajar holísticamente desde los

procesos serios y comprometidos de la salud, desde la investigación como desde la práctica profesional en las diversas disciplinas de la salud física y psíquica (Bernal, 2017).

El trabajo está dividido en tres capítulos, siendo el primero el marco teórico, con el que daré inicio. En el primer capítulo se habla de Espiritualidad, su conceptualización y componentes; en el capítulo dos se expone sobre Afrontamiento, conceptualización, afrontamiento religioso, características de afrontamiento religioso y, en el tercer capítulo se habla de Espiritualidad y Afrontamiento Religioso en Adultos.

Posteriormente se presenta el planteamiento del problema y justificación y los objetivos, para finalmente encontrar la parte metodológica, en la que se presentan: análisis de datos, discusión, conclusiones, alcances, limitaciones y perspectivas para futuras investigaciones, referencias del estudio y anexos.

I Espiritualidad

A lo largo de la historia ha existido la inclinación a los actos de carácter espiritual y religiosos en el ser humano; gente que cree en algo o en alguien como deidad, como ser supremo, ese o eso que le transmita energía, paz, felicidad hasta cierto punto, ser o seres que le conforten en momentos de soledad, tristeza, desesperación, por mencionar algunos. La espiritualidad y la religiosidad involucran rituales, oraciones, mandas, sacrificios, que implican una exigencia para el sujeto. Ejemplo: subir al cerro de Tepeyac de rodillas (en el caso de los sacrificios). En otras palabras; acciones de carácter religioso-espiritual dirigidas a algo o alguien con el fin de obtener una experiencia, ya sea mística (como de acceso a lo trascendente), religiosa, espiritual; algo que no se puede conseguir en la vida ordinaria.

En el ser humano siempre ha existido esa parte espiritual según lo refiere la literatura Salgado Lévano, A. (2016). Por tanto, es un elemento muy importante para los individuos, en particular para quien está enfrentando algún acontecimiento fuerte en su vida.

La espiritualidad se ha ido integrado poco a poco por algunos psicólogos en la consejería y la psicoterapia (Sperry, 2012), aunque al parecer una buena proporción de los profesionales de la salud mental no esté del todo de acuerdo con que aspectos espirituales se vean desde la disciplina. Pese a ello existen varias razones por las cuales un profesional de la conducta puede utilizar la espiritualidad como una estrategia terapéutica, como ya lo ha mencionado Sperry.

Para una mejor comprensión de este constructo, es necesario abordar aspectos conceptuales, componentes y ámbitos en los que se ven acciones de carácter espiritual.

Conceptualización

De acuerdo con el *Diccionario Conciso de Psicología de la Asociación Americana de Psicología, APA* por sus siglas en inglés, la palabra espiritualidad se deriva de la palabra espíritu, al referirse a:

1) parte no física de una persona: características mentales, morales y emocionales que conforman el núcleo de la identidad de alguien; 2) fuerza vital que, según se considera, anima los cuerpos de las criaturas vivientes, que en ocasiones se identifica con el alma y se considera que sobrevive a la muerte; 3) ser inmaterial o supra natural, como sería una deidad; y/o 4) estado de ánimo, temperamento o disposición que caracteriza temporal o permanentemente a una persona. en términos más específicos, interés por Dios y sensibilidad hacia la experiencia religiosa, que puede incluir la práctica de una religión en particular, pero también puede existir sin dicha práctica (Núñez Herrejón & Ortiz Salinas, 2010, pág. 509)

Por otra parte, la Real Academia Española (RAE) indica que el término espiritualidad es definido con base en la palabra:

“espíritu que proviene del latín *spiritus* y significa soplo de aire, hálito, aliento, pero también aspirar y espirar (respirar) e incluso espirar el espíritu, es decir, morir. Hace referencia a aquello que da vida-soplo, y que sin él no hay vida en el sujeto viviente” (RAE, 2018).

Foucault llama espiritualidad a la búsqueda, la práctica, la experiencia por las cuales el sujeto efectúa en sí las transformaciones necesarias para tener acceso a las verdades (esto, de una perspectiva griega), más tarde con la vía judío-cristiana vendrá a ser la espiritualidad). De tal forma que la espiritualidad es el conjunto de esas búsquedas, prácticas y experiencias que pueden ser las purificaciones, las ascesis (prácticas y hábitos que se siguen para conseguir la perfección moral y espiritual). Este conjunto de prácticas y experiencias tienen un fin último; el encuentro con la verdad (teniendo en cuenta, que desde una perspectiva filosófica la verdad no es únicamente Dios, como sucede en el cristianismo), ésta se puede encontrar incluso en alguien que no tenga preferencia por ningún grupo religioso. No hablamos de una verdad, sino de verdades y, originalmente era algo que según los griegos se podía encontrar mediante prácticas y experiencias (Foucault, 2005).

Desde la Antropología Religiosa, el humano es espiritual por naturaleza y, desde la contemplación puramente fenomenológica hay un sentimiento que se genera en la interacción, un tanto compleja, con su entorno presente en distintos grados en las familias de la especie homo, dicho sentimiento, hasta cierto punto sería responsable de las creaciones humanas (en el sentido de interacción, y apoyo mutuo), entre las que se destacan: símbolos, rituales, aspectos metafísicos-lo que está o va más allá de lo físico-, religión, filosofía, arte, fe. Desde estos parámetros, la religión posee una estructura cognitiva, a partir de esta estructura cognitiva el sujeto puede, captar, procesar y transmitir información y sus sentimientos, mediante acciones (Bernal, 2017).

Riveros Ríos, al mencionar la importancia de la especialización y evaluación de las enfermedades y formas de curación en el ser humano, refiere que en muchos casos se ha

dejado de lado la dimensión de totalidad en los individuos, la espiritualidad, que en palabras del autor; “es el cultivo de lo que es propio del espíritu, su capacidad de proyectar visiones unificadoras, de relacionar todo con todo, de conectar todas las cosas entre sí y con la fuente originaria de todo ser” (Riveros Ríos, 2017). En este sentido, la espiritualidad se convierte en toda actitud y actividad que favorece la expansión de la vida, la relación consciente, la comunión abierta, la subjetividad y la trascendencia como modo de ser, siempre dispuesto a nuevas experiencias y conocimientos (Bolf, 2013, como se citó en Riveros Ríos, 2017).

Para Jiménez, 2005 (como se citó en Salgado Lévano, 2016) una definición que englobe diversas culturas sería la siguiente:

- a. Necesidad de encontrar sentido, propósito y realización en la vida, ya que el no encontrarle sentido puede generar sentimientos de vacío y desesperación.
- a. La necesidad de esperanza o de voluntad de vivir, que es importante tanto para personas sanas y no sanas.
- a. Necesidad de creer, tener fe en uno mismo, en los otros o en Dios (Salgado Lévano, 2016)

De acuerdo con el Modelo Multidimensional de Conexión Espiritual (MMCE), la espiritualidad es un fenómeno multidimensional enmarcado dentro de un contexto personal, interpersonal y transpersonal. Entendida como la facultad multidimensional de búsqueda de sentido, trascendencia y conexión en las relaciones con uno mismo, con las demás

personas, con la naturaleza o lo sagrado; puede o no incluir enfoques teístas y religiosos (ejemplo: budistas, tienen aspectos religiosos, pero no teístas) (González-Rivera, 2017).

La espiritualidad, en resumen, es esa parte ontológica (lo que trata del ser en general y de sus propiedades trascendentales) del ser en desarrollo, una propiedad que emerge como un aglomerado de rasgos de la personalidad emanadas desde las subestructuras esenciales del interior, que desde una postura teísta se convierte en el constructo en síntesis integral de estructuras, procesos y eventos animados por el espíritu, con participación del humano, con su ser interior que incluye mente, corazón y voluntad. Los rasgos de esta espiritualidad son algo intrínseco, callado, personal, pero que pueden ser demostrados en lo ético, lo conductual, interpersonal y la interacción social. Es preciso señalar que por ningún tipo de credos se pierden o se es privilegiado de tener esa arte ontológica; los elementos que engloban lo ontológico y rasgos característicos de la personalidad de cada uno se mantienen en cualquier postura o definición al respecto de espiritualidad (Polischuk, 2016).

A modo de aclaración, sirva mencionar que en el presente trabajo cuando se habla de teísta y de religioso-, se habla de aspectos diferentes. Con teísta, se está haciendo referencia a la creencia de la existencia de un creador del universo y con lo religioso se está haciendo referencia al esfuerzo del ser humano por contactar con el más allá, al deseo de trascender en todas sus facetas.

Componentes

Las personas en su gran mayoría desean corregir sus debilidades, ya sean estas emocionales, espirituales, económicas o físicas. Para lograrlo, buscan cada día algo que les dé equilibrio, estabilidad, satisfacción en toda la extensión de la palabra. Quieren que su vida tenga sentido y no llevar la vida a tientas nada más. La espiritualidad, entre otras

cosas, lleva al sujeto ver hacia adentro y al tener relación directa con el espíritu, dando como resultado el equilibrio interior y con la naturaleza. Hay diversos componentes en ella que no necesariamente son religiosos o tienen que ver con religión alguna. Por tal motivo, se verán a continuación algunos de sus componentes, los que se han considerado más apropiados para lo que aquí compete.

- La meditación

La meditación es deseada y buscada por muchos, no obstante, no todos llegan a experimentarla de la misma forma (un ejemplo es la forma de meditación Zazen o meditar sentado de origen budista y la meditación y forma de la Mantra, la cual es una meditación inducida por melodías, o la forma de meditar de un cristiano, que en su mayoría de casos es de rodillas entre palabras y cánticos instrumentales en honor a y para su Dios). De hecho, existen diversas formas de conocerla o llamarla. Por ejemplo: en la postura budista la meditación Mindfulness o conciencia plena es una característica importante (Horrillo Álvarez , Marín Martín, & Abuín, 2019). En este tipo de meditación el estado mental del sujeto va teniendo una experiencia intencionada.

La meditación es el estado en el que se está alerta, sin ningún propósito ni dirección, sino solamente estar en atención. En la vivencia del aquí y ahora, con absoluta ausencia del Ego. Para ello es oportuno dejar que el YO se disuelva por completo, es decir, que no controle nada y el sujeto simplemente se deje llevar. De acuerdo con esta conceptualización de meditación, la mente alcanza el estado de libertad más alto (Martínez Sánchez, 2015). Por lo antes dicho, se podría concluir que; en el estado de meditación el sujeto se encuentra consigo mismo, busca dar respuesta a las preguntas más íntimas y complejas de sí, tales

como: ¿Quién soy? ¿Qué hago en el mundo? ¿Hacia dónde voy? Es un olvidarse de lo que rodea al sujeto, para entrar en sí, con el deseo de encontrar la plenitud, la paz.

- La paz

Esta hace referencia a la tranquilidad interior, que es un estado donde no es necesaria la palabra para dar sentido a esa vivencia. Vivir la paz interior es únicamente dejarse llevar por lo que es verdadero sin necesidad de decir esto es verdadero por tal o cual evidencia. Es vivir el momento sin pensar en pasados, presentes o futuros, según lo refiere (Martínez Sánchez, 2015). Cuando se busca paz, es porque se está en busca de la liberación, de despojarse de condicionamientos externos, es quitarse el peso de las cargas simbólicas y caminar con libertad, andar con soltura, lo que como consecuencia dará la transmisión de la misma con quienes se relacione el individuo.

- Búsqueda de la felicidad

La pretensión de lograr la felicidad es una constante del ser humano, en la que las formas son variadas, porque cada individuo tiene un contexto diferente y un temperamento singular. Jaramillo Antillón señala que “la felicidad no es un destino, sino una actitud con la que se viaja en la vida” (Jaramillo Antillón, 2019). Desde el punto de vista psicológico sería estar bien con uno mismo, tener salud mental, equilibrio.

Rodríguez Araneda en el análisis integrativo del estudio sobre Representación social de la noción de felicidad en estudiantes y profesionales de educación y salud de Chile e Italia habla de tres componentes de la felicidad, como lo son: Afectividad positiva: esto en cuanto que la felicidad se nutre de emociones de alta activación (alegría, júbilo, éxtasis), tono medio y baja activación (paz, tranquilidad). Se da en ausencia de emociones, tales

como; angustia, desolación o desesperanza. Se da aun cuando pueda haber dolor o tristeza, pues la positividad y la emocionalidad predominan.

El segundo componente es la significación positiva: También la felicidad se construye en la reflexión y construcción de significados sobre la vida, su sentido y la integración de situaciones dolorosas o frustrantes como experiencias útiles, necesarias o provechosas. (Rodríguez Aranedá, 2015). Lo que Aristóteles citado en Garcés Giraldo al hablar de la auténtica felicidad o eudaimonía expresa de forma espectacular al decir que la eudaimonía radica en el vivir y el actuar; siendo la actividad del hombre bueno (no en sentido religioso, sino en su accionar), por sí misma buena, agradable y feliz (Garcés Giraldo, 2015). Algo coherente con los valores personales, y desde luego con las virtudes.

- Amor al prójimo

El amor no tiene una forma determinada, como bien menciona Hüther, podemos percibirlo con cada uno de nuestros sentidos, la persona que lo experimenta se llena de una fuerza admirable e insospechada y, así como el mundo cambia, se moderniza, en la percepción sobre el amor pasa lo mismo. En la actualidad se usa más la palabra para hablar de algo romántico que une a un ser con otro o como ese vínculo entre padres e hijos (Hüther, 2015). Desde una visión religiosa es darse a los otros sin esperar nada a cambio, ya que, en el darse esta implícita la recompensa, es decir, la satisfacción.

- Altruismo

Es una conducta prosocial, en las que la cooperación y solidaridad fungen como acciones características principales y a su vez relacionadas con la valoración que hace el individuo de las circunstancias para el mejor funcionamiento de la sociedad (Espinosa

Rodríguez, Mayoral Sánchez, & Laca Arocena, 2013). Por tanto, la conducta de una persona altruista está siempre inclinada a hacer el bien a los demás de forma desinteresada y en la mayoría de los casos hasta a costa de los intereses personales. Es un ser con acciones filantrópicas.

- Autorealización

Desde la óptica espiritual, “es la forma en que el individuo desarrolla su cualidad humana que asume a su vez la existencia del espíritu como un elemento más de su ser, ampliando la dualidad mente-cuerpo” (Martínez Sánchez, 2015). De tal forma que los individuos van más allá de cubrir sus necesidades fisiológicas (como las que menciona Maslow en su pirámide) aunque tampoco las deja de lado, por el contrario, las vincula al espíritu que es un elemento importante en su ser. Esto porque desde la espiritualidad, como ya se ha mencionado en la conceptualización, el sujeto está compuesto por una parte no física: características mentales, morales y emocionales que conforman el núcleo de la identidad del sujeto (Núñez, Ortiz, & Viveros, 2010).

- Equilibrio emocional y temperamental

Desde lo vivencial, las emociones son alteraciones súbitas y rápidas, experimentadas como estados de ánimo, la mayoría de las veces por ideas, recuerdos o circunstancias. Algunas de las más comunes son: la ira, la tristeza, el temor, el placer, la sorpresa, el disgusto, la vergüenza, la risa. Cada una de ellas nos hace actuar de diferente forma y es aquí donde la espiritualidad, de alguna forma, ayuda a mantener el equilibrio (Cano Murcia & Zea Jiménez, 2012).

Por otra parte, el equilibrio en el temperamento es algo que también ayuda la vida espiritual y equilibrada. Esto, entendiendo el temperamento como el núcleo constitucional genéticamente heredado de la personalidad, el cual se expresa en conductas y respuestas emocionales, siendo así el precursor de las características psicológicas de los individuos (Aguirre-Dávila, 2015).

El temperamento, según lo refiere Conrado es algo natural con lo que nacemos, por lo que lo único que se puede hacer es educarlo. No puede decir un colérico; no quiero ser colérico, mejor seré sanguíneo. En este aspecto la espiritualidad se ve implicada en el proceso de equilibrio, ya que ser el temperamento algo nato, no se puede cambiar por otro temperamento (Conrado , 2019, pág. 4).

- Valores y virtudes

El valor es la estimación que damos a un actuar en el ámbito de la conducta humana, sumando aspectos que pueden ser positivos o negativos, estos dependen tanto de factores, sociales, culturales, religiosos, espirituales. Por su parte, la virtud es la perfección habitual y estable de las facultades operativas humanas, es el hábito de elegir siempre el bien. Desde la postura cristiana las virtudes humanas se adquieren y aumentan por la repetición de actos virtuosos (todo lo contrario, serían los vicios, que también son actos repetitivos, pero que se les ve como un acto inmoral) (Riveros Ríos, 2017).

Desde una mirada filosófica no hay tanta diferencia respecto de la virtud y, un ejemplo de ello es lo que Aristóteles, como se citó en Garcés Giraldo menciona en el *libro Ética a Nicómaco* al decir que, “la virtud del hombre será también el modo de ser por el cual el hombre se hace bueno y por el que realiza bien su función” (Garcés Giraldo, 2015). El

modo de ser, denota acción y comportamiento, siendo la virtud la fuente de los mejores movimientos del alma que ejercitada en lo espiritual estará inclinada a hacer el bien, acciones que le permitan mantener estabilidad emocional.

Ámbitos de la espiritualidad

La cultura, la religiosidad, la enfermedad, la salud mental y física, por mencionar algunos, están de alguna forma entrelazados con la espiritualidad, ya sea desde un abordaje teísta o no teísta. Pero con miras a un mismo objetivo; el conocimiento direccionado al bienestar de los sujetos, al equilibrio mental-emocional, equilibrio físico y psíquico, inclinado todo a una mejor calidad de vida del ser humano. Lo que sin duda alguna se puede llevar a cabo mediante la psicoterapia, como se verá a continuación.

Uno de los ámbitos donde se ve presente la espiritualidad es en la psicoterapia, ya que muchos de los pacientes son creyentes, motivo por el que, cuando los terapeutas dan atención a dimensiones espirituales, los pacientes (sobre todos los que creen en alguien o algo como ser superior o llevan una determinada espiritualidad) tienen más confianza en el terapeuta, facilitando así un posible proceso más digerible y ameno para su recuperación y tratamiento, lo que favorece tanto al terapeuta como al paciente. Por otra parte, sirve como medida o estrategia de afrontamiento para los individuos, como vínculo a la obtención de una mejor calidad de vida en personas que están padeciendo algún evento estresante (González-Rivera, 2017).

A continuación, se presentan algunos de los motivos por los cuales la espiritualidad puede ser integrada en la psicoterapia y en la consejería psicológica.

Tabla 1

Motivos por los que la espiritualidad puede ser integrada a la psicoterapia.

Motivos por los cuales la espiritualidad puede integrarse en el ámbito terapéutico	Autores
La espiritualidad es una dimensión muy importante para muchos clientes por las herramientas que brinda.	Sperry, 2012.
Los asuntos espirituales podrían ser áreas de dificultad, estrés y preocupación para los clientes.	Exline, 2013; Exline & Rose, 2013; Pargament, 2007.
La mayoría de los clientes prefieren recibir servicios de profesionales que integran la espiritualidad en los procesos terapéuticos.	Sperry, 2012.
La espiritualidad es un importante recurso de afrontamiento y fortaleza interior.	Paloutzian, 2017; Pargament, 2007; Roque-Falcón, 2016. Post & Wade, 2009.
La mayoría de los clientes desean discutir asuntos religiosos en sus procesos terapéuticos	
Estudios investigativos apoyan la conexión entre la espiritualidad y el bienestar	González-Rivera, 2016b; Koenig, 2012.

Elaboración propia con información de (González-Rivera, 2017).

A lo largo de la historia, sobre todo en los últimos veinte años, se han hecho abundantes estudios, tanto en artículos de revistas científicas, libros, en estudios de grado y posgrado en los que están involucrados los constructos de religiosidad, religión y de espiritualidad como factores que intervienen en la salud de los individuos. Muestra de ello es lo que autores como Lake 2012; Hadzik 2011; Koenig 2010, como se citó en Echevarría, han mencionado respecto a la religión y vida espiritual como factores protectores y promotores de la salud mental, muy en especial en trastornos como la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias (Echavarrí, 2017).

En el pasado y aún en el presente, existen algunos sectores de la sociedad que cree que el que debe atender lo que concierne a la espiritualidad en pacientes hospitalizados debe ser

un capellán o sacerdote encargado de un determinado lugar, pero actualmente podemos distinguir a otras personas que cumplen ese rol, ya que las necesidades espirituales no necesariamente son de carácter religioso, en tanto que no todo religioso es espiritual, ni todo espiritual es o debe ser religioso, como ya se ha mencionado antes (Fonseca Canteros, 2016).

La espiritualidad desde el punto de vista psicológico tiene un grado alto de complejidad, no obstante, hay autores como González (2015) que refieren la existencia de un vasto campo ya evidenciado empíricamente acerca de los beneficios que la espiritualidad tiene en casos de salud, puesto que la espiritualidad bien orientada, sin fanatismo, prepara y capacita al sujeto para que realice cambios positivos en el estilo de vida y en la toma de conciencia de lo que está viviendo (enfermedades o situaciones graves). Algo que se ve reflejado en las actitudes, comportamiento; en creencias positivas para la salud de sí, siendo en ocasiones influencia para quienes le rodean y viven situaciones parecidas a él (González, 2015).

En diversos estudios se ha expuesto que la espiritualidad se asocia con las enfermedades terminales en varios aspectos, así como en diferentes momentos de la vida personal y familiar de los individuos; en la mayoría de los casos dando vida y esperanza al que padece, así como a los cuidadores primarios. En el caso de las personas con cáncer, menciona Salgado, “favorece el estilo de vida”, lo que sin duda alguna se ve reflejado en comportamientos ante determinado padecimiento teniendo la espiritualidad como cercanía con ese algo (ser supremo, dios, dioses, etc) que muestra el camino para lograr la adaptación ante los retos del envejecimiento (Salgado, 2014).

Otro ámbito importante en el que la espiritualidad se hace presente es en las adicciones. De forma específica se puede constatar, como en los grupos de Alcohólicos Anónimos

(AA) militan miembros de muy variadas formas de creencias, y algunos se consideran a sí mismos como agnósticos o ateos, pero todos son aceptados. Hay algo que se va trabajando en el día a día como valor superior que ayuda a salir adelante; el valor espiritual de la humildad. Reconocen que no pueden salir por sí mismos de donde han caído y necesitan de un poder superior o factor X, que para algunos es Dios. Al final lo que importa es tener en cuenta el valor básico espiritual: la humildad, pues es este el que los lleva a aceptar que el problema alcohólico, sin confundirles con organización religiosa al hablar de espiritualidad, les ayudará a salir adelante (Comité de Cooperación con la Comunidad Profesional, 2013).

Desde la modernidad y tomando como referente al mundo occidental, la religión tradicional o histórica (cristianismo) se ha retirado a la periferia de la significación social, ofreciendo así una religiosidad y espiritualidad experiencial, emocional, mística, fuertemente ecléctica, con una orientación salvadora pragmática, aquí y ahora, con un holismo o universalismo, que se ha teñido de científicidad, ecología y humanitarismo genérico, abriendo el abanico que en otros sectores aún no se abre (Rodrigo & Hernández Martí, 2014).

Lo que también podemos llamar, según Rodrigo y Hernández ya antes mencionados, como: Espiritualidad de la humanidad, religión cósmica, espiritualidad planetaria, religión ecológica. En este contexto aparece la New Age- Nueva Era, movimiento que es como la cara más visible de lo psico-espiritual y cósmico. “La New Age (Nueva Era) es la cara más visible de estos movimientos psico-espirituales o de esta nueva religiosidad que también ha sido identificada en el seno de los Nuevos Movimientos Religiosos, Siegler (2008). En ella han tenido un gran impacto también disciplinas como la psicología analítica” (según lo refiere Jung (2004), citado por Rodrigo y Hernández Martí)

Otro aspecto no menos importante de la espiritualidad es que no sólo da herramientas a personas con enfermedades terminales o en momentos críticos, sino también proporciona un contexto para los enfermeros, trabajadores sociales, médicos y psicólogos que a menudo interactúan con los pacientes en momentos íntimos, en que el apoyo espiritual puede ser de gran utilidad. Sobre todo, porque la atención espiritual apoya a los pacientes y familiares para hacer frente a lo que estén viviendo, fortalece la voluntad y reanima el corazón con la esperanza de una mejoría progresiva, que ellos mismos van experimentando a través de la paz que esta les trae ante la frustración (Rivas Castro, Romero Cárdenas, & Vásquez Munive, 2013).

En un estudio realizado en España de cómo los profesionales perciben el acompañamiento espiritual en cuidados paliativos (CP), en el que participaron 91 profesionales, siendo la mayoría de enfermería y psicología con un 94,2% consideran que el acompañamiento espiritual forma parte de su labor asistencial, no obstante, solo un 57,6% considera que es competente y 41,9% cuenta en su equipo con al menos una persona para la atención espiritual.

En el ejercicio de la profesión sólo un 45% tiene presente de forma puntual los aspectos espirituales en los equipos de trabajo, quedando evidenciada la falta de consideración e involucramiento con un 55% al respecto (Dones Sánchez et al, 2013).

Las áreas en la que la espiritualidad está presente son variadas, como se ha empezado a ver y se seguirá viendo a lo largo del presente trabajo, ya que es algo inmerso en los individuos y son estos los que conforman las diversas áreas y grupos sociales. Sin embargo, el hecho que lo espiritual esté implícito en el acompañamiento espiritual y forme parte de la labor asistencial de los profesionales de trabajo social, médicos, psicólogos, entre otros, no

garantiza que se esté preparado para ello y sea competente para la atención de la espiritualidad.

Como se ha visto en este capítulo, a pesar de los grados de complejidad que tenga el estudio de la espiritualidad, empezando por su conceptualización, de sus componentes y ámbitos en la que ésta se ve presente y necesaria, queda expuesto que la espiritualidad favorece al estilo de vida y bienestar de los sujetos, ayuda a encontrar sentido, propósito y realización en la vida, fortalece la necesidad de esperanza y voluntad de vivir, que es importante tanto para personas sanas y no sanas.

La mayoría de los estudios que se han realizado en los últimos años han sido en el área de la salud física y mental, como bien lo expresan Lake 2012; Hadzik 2011; Koenig 2010 (como se citó en Echevarría,2017) al mencionar que “la religión, religiosidad y espiritualidad son factores protectores y promotores de la salud mental y física, muy en especial en trastornos como la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias, así como en enfermedades oncológicas”.

Como ya se ha dicho, la espiritualidad tiene diferentes componentes y ámbitos o escenarios en los que ejerce su acción; el afrontamiento religioso es uno de ellos y no menos importante que los que ya se han mencionado. El afrontamiento hace referencia a los diversos esfuerzos que realiza un individuo para librarse de experiencias emocionales negativas y para hacer frente a un peligro, problema o situación que se le presenta necesita estrategias para lograrlo. El afrontamiento es un componente relevante en la vida de los individuos, por tal motivo, se ahondará en el siguiente capítulo.

II Afrontamiento

El afrontamiento hace referencia a los diversos esfuerzos que realizan los seres humanos para librarse de experiencias emocionales negativas, comportamentales, intrapsíquicas, por las que se ven rebasados y llegan en ocasiones a ser motivos de estrés, de frustración, desesperación, de desequilibrio emocional. Es en ese momento donde el afrontamiento se puede utilizar como un medio para hacer cara y enfrentar la situación desde una postura razonable y favorable (Pascual Jimeno & Conejero López, Regu, 2019,p.6).

Por lo tanto, para continuar con esta búsqueda es necesario el uso de una forma de afrontamiento, por ejemplo, las posibles estrategias de afrontamiento ante un evento traumático pueden ser: reinterpretar de forma positiva el o los eventos que creemos negativos, la liberación por medio de alguna substancia, búsqueda de apoyo social y familiar, alejamiento de personas tóxicas, búsqueda de ayuda psicoterapéutica, desahogarse emocionalmente con seres queridos, dejar en manos de un ser divino o de la justicia lo sucedido.

El afrontamiento espiritual da gran apoyo a las personas que pasan por diversas circunstancias en la vida y más en las grandes Ciudades, por ejemplo, Ciudad de México, caracterizada por los altos grados de estrés e inseguridad; se hace necesario el uso de algún tipo de afrontamiento, como algo dinámico que tenga como fin proporcionar estrategias que favorezcan al ser humano en su cotidianeidad. Un ejemplo de afrontamiento espiritual es: el tipo de afrontamiento centrado en los esfuerzos de la persona, que pueden ir desde oraciones-plegarias diarias, mandas, caridad (ayudar a pasar la calle a un ciego, dar de lo que se tiene al que no lo posee: comida, dinero, ropa), con el fin de pedir la guía y la intervención de un ser supremo, logrando así lo que se desea o necesita en un determinado momento.

Por ello, en el presente capítulo se analiza el uso del afrontamiento religioso y espiritual, ya son de gran ayuda en enfermedades oncológicas y enfermedades caracterizadas por su alto grado de complejidad e incertidumbre en los que las padecen.

El capítulo comienza con la conceptualización de afrontamiento, para luego ahondar en los estilos y finalmente concluir con el afrontamiento religioso y sus características, que es de lo que más se ahonda y expone en esta investigación.

Conceptualización de afrontamiento

De acuerdo con Lazarus y Launier, 1978 (como se citó en Macías, Madariaga Orozco, Valle, & Zambrano, 2013) el afrontamiento hace referencia a los “esfuerzos intrapsíquicos orientados a la acción con el fin de dar manejo a las demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos personales”.

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como el “conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos” (p. 200).

En la misma línea Pascual Jimeno & Conejero López (2019), puntualizan que el afrontamiento son los diversos esfuerzos que realiza la persona para librarse de experiencias emocionales negativas.

Veamos qué hay en común y de diferente en estas definiciones, que son las más utilizadas en los diversos estudios sobre afrontamiento:

Lazarus y Launier, 1978 (como se citó en Macías, Madariaga Orozco, Valle, & Zambrano, 2013) mencionan *esfuerzos* intrapsíquicos orientados a la acción. Nuevamente

Lazarus, en esta ocasión con Folkman (1986) enfatizan sobre un conjunto de *esfuerzos* cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes, para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas y, Pascual Jimeno & Conejero López (2019), puntualizan que el afrontamiento son los “diversos *esfuerzos* que realiza la persona para librarse de experiencias emocionales negativas”.

Lazaru y Launier, creo se quedan un poco cortos en su definición, al englobar los esfuerzos en intrapsíquicos nada más. De la misma forma que Pascual Jimeno & Conejero López al mencionar “diversos esfuerzos”, dejando así un vacío. Considero que el afrontamiento no es algo solamente intrapsíquico y que tampoco se puede dejar al aire con diversos esfuerzos, sin especificar a qué esfuerzos se está haciendo referencia.

Una definición más completa Lazarus y Folkman, es la que se tomará como base en este trabajo. No obstante, considero que deja fuera algunos elementos. Una definición más completa tendría que abarcar aspectos multidimensionales. Propondré la siguiente conceptualización con base en Lazarus y Folkman:

El afrontamiento es el conjunto de esfuerzos conscientes e inconscientes y procesos cognitivos, conductuales, físicos, en ocasiones de corte religioso y/o espiritual, que son permanentemente cambiantes (es dinámico) y desarrollados en un determinado contexto, con el fin de reducir los estresores fisiológicos y psicológicos, para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, que rebasan los recursos del individuo en un determinado momento.

Teniendo presente estas tres definiciones, se puede concluir que:

- a) el afrontamiento se da como un proceso dinámico. No es algo estático en la persona.

- b) no es algo con lo que la persona nazca
- c) es algo multidimensional

Por tal motivo implica; evaluación y reevaluación constante de las personas ante situaciones demandantes. El profesional de la salud tiene que darse cuenta si su función está en consonancia con las estrategias que él o los sujetos llevan a cabo para la obtención de objetivos específicos que se hayan planteado según el abordaje de elección, tanto del profesional de la salud como del paciente.

Dada la importancia que ha tenido para la investigación en diversas áreas el afrontamiento, se presentan a continuación algunos estilos o formas de afrontamiento y las estrategias que este puede implicar, mismos que han sido desarrolladas a lo largo de la literatura científica para su análisis, con miras a favorecer las estrategias cognitivas, conductuales, espirituales y sociales de los individuos en su diario vivir. Cabe destacar que en este trabajo el énfasis que se hace es particularmente espiritual y religioso, sin embargo, no está limitado a investigaciones meramente de dicho corte, pues lo espiritual va más allá de si se es o no religioso.

Estilos y estrategias de afrontamiento

Los estilos de afrontamiento son las predisposiciones de cada individuo para hacer frente a las diversas situaciones que se le presenten, pues son los (estilos) que orientan el uso de una determinada estrategia de afrontamiento, así como la estabilidad temporal y situacional.

Un ejemplo de estilo de afrontamiento con una predisposición de un individuo cristiano es: la predisposición de meditar sobre el gran amor que le tiene su creador, que pese a la

adversidad que esté viviendo jamás lo dejará solo y que Él (ser supremo-Dios) le ayudará a vencer y/o superar aquella situación que ha rebasado sus fuerzas.

La estrategia para el afrontamiento de problema en este caso sería(ejemplo): centrada en la emoción, la cual buscará proporcionar las herramientas/técnicas necesarias para regular la emoción que ha aparecido como consecuencia del problema.

Como se ha mencionado en la conceptualización; el afrontamiento no es algo estático, sino algo dinámico, demanda acción. El estilo en el que se lleve a cabo esta dinámica dependerá en gran parte de cada sujeto, así como de su contexto y de las posibilidades con las que éste cuente en dicha acción.

De tal manera que, la estabilidad dependerá mucho de la elección correcta que se haga del estilo y/o estrategia de afrontar una determinada situación. Desde luego, la estrategia de afrontamiento jugará un papel fundamental en la consistencia del sujeto, ya que para cada contexto hay estrategias distintas, pues el contexto implica un alto grado de modificación, así como las condiciones desencadenantes del evento que esté superando las habilidades del individuo, que también forman parte de lo contextual, de lo externo e intrapsíquico.

El afrontamiento se ha estudiado tradicionalmente en relación con el estrés y la enfermedad, no obstante, en la actualidad ya se cuenta con diversos estudios en los que se ha utilizado el afrontamiento y desde luego sus estilos y estrategias en población adulta y adolescente. Los avances sobre el uso de afrontamiento son significativamente abundantes, sin embargo, en México se cuenta con muy poca bibliografía al respecto aun, lo que hace notar el poco estudio que se ha hecho en las diversas áreas de la población mexicana. Y aunque en sus inicios estaba relacionado a la enfermedad y al estrés, como bien lo

mencionan Lazarus y Folkman 1986, (como se citó en Pascual Jimeno & Conejero López, 2019), quienes ya en el año 1986, reconocían también el valor que tiene el afrontamiento, no sólo en el contexto salud enfermedad, sino en otros contextos; como la familia y el trabajo.

Un aspecto que es interesante mencionar, es la diferencias entre hombres y mujeres, en tanto a la educación tradicionalista, hasta cierto punto machista, en los estilos y estrategias de afrontamiento, como exponen Mayordomo Rodríguez, Sales Galán, Satorres Pons, & Blasco Igual (2015) en el caso de los hombres normalmente se enfrentan a los problemas de forma directa y en muchos de los casos lo niegan, no así en las mujeres quienes responden de un modo más emocional a las situaciones estresantes y se apoyan más en otros, como lo pueden ser; amigos, familiares e incluso instituciones.

Por ejemplo, en la regulación de emociones, los hombres por lo regular manejan sus estados emocionales mediante el uso de más evitación conductual que cognitiva, tomándose alguna copa o haciendo ejercicio; las mujeres utilizan tanto lo conductual como lo cognitivo, en ocasiones hasta con un poco más de cognición que aspectos conductuales.

Cabe señalar que en las estrategias de afrontamiento la familia juega un papel muy importante, sobre todo si se trata de niños y/o adolescentes, la respuesta emocional y la forma de afrontar una enfermedad estarán relacionadas de forma primordial con el apoyo familiar y social, en donde el funcionamiento familiar, el estilo de afrontamiento de los padres y las características personales del niño o adolescente juegan un papel fundamental (Flores Carvajal & Urzúa M, 2015).

Considerando la importancia del afrontamiento y lo significativo que es para los seres humanos en situaciones complicadas, se presentan algunos estilos y estrategias de afrontamiento, que no necesariamente son positivos, pero que se han utilizado en determinados momentos y que sin duda alguna pueden utilizarse en la actualidad.

➤ Afrontamiento centrado en el problema

Este estilo de afrontamiento hace referencia a los esfuerzos mentales y conductuales que alteran directamente el ambiente para solucionar un determinado evento estresante. Este tipo de estrategias también se denominan estrategias centradas en la tarea (Higareda Sánchez, Castillo Arreola, Romero Palencia, Erari Gil Bernal, & Rivera Aragón, 2015). En la misma línea se ha mencionado que en este estilo de afrontamiento lo que se busca es “eliminar la situación estresante a diferencia del centrado en la emoción, en el que se busca eliminar el malestar emocional que se presenta como consecuencia de la situación estresante” Folkman y Lazarus 1985, como se citó en Banda Gonzalez, et al, 2017).

De igual forma, la búsqueda de soporte en las personas e instituciones cuando se está experimentando situaciones de tensión, constituye una forma positiva y adaptativa de afrontar; este tipo de estrategia implica un manejo directo del problema a través de la orientación que otros puedan brindar en un determinado momento según la situación que se esté viviendo.

➤ Afrontamiento centrado en la emoción

Es el que regula las emociones surgidas al momento del problema, y está asociado a la toma de decisiones, la búsqueda y evaluación de información proveniente del ambiente para llevar a cabo acciones, mantener autonomía o libertad de movimiento y enfocar tanto

los recursos como las energías hacia las demandas que presenta un evento estresante, en este caso (Higareda Sánchez, et al, 2015).

Los estilos y estrategias dirigidas a regular la emoción que aparece como consecuencia del problema son variadas y las hay en una amplia gama, entre las que están: Los procesos cognitivos encaminados a la disminución del grado de trastorno emocional sea este patológico o no, como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas o la extracción de valoraciones y redirecciones positivas de acontecimientos negativos, pero también procesos cognitivos dirigidos a aumentar la emoción de forma positiva. Un ejemplo puede ser: sentir placer y satisfacción de un éxito, aumentando así la emoción de orgullo.

Se ha comprobado que los adultos mayores pasan de un estilo centrado en el problema a uno, en mayor medida, centrado en la emoción. Esto porque las personas mayores saben identificar mejor sus emociones que los jóvenes y elaboran mejores y más apropiadas estrategias para actuar eficazmente en las situaciones conflictivas (Mayordomo Rodríguez, Sales Galán, Satorres Pons, & Blasco Igual, 2015)

Tabla 2

Clasificación de Afrontamiento según autor y año

Tipo de afrontamiento	Autores	Año
Afrontamiento centrado en el problema	Lazarus y Folkman	1984
Afrontamiento centrado en la emoción		1997
Afrontamiento centrado en estados positivos	Folkman; Folkman & Moskowitz	2000
Afrontamiento centrado en la evaluación	Moos y Billings	1990
Afrontamiento centrado en desengancharse (detachment) de la situación estresante.	Roger, Jarvis & Najarian	1993
Afrontamiento Religioso.	Pargament	1997

Elaboración propia con información de (Rodríguez, Zúñiga, Contreras, Gana, & Fortunato, 2016).

➤ Afrontamiento desadaptativo

Incluye estrategias de desahogo, autculpa, abandono, negación. Lo que de acuerdo con el DSM-5R es considerado como una reacción de desajuste a una situación psicosocial estresante, desarrollándose un conjunto de síntomas emocionales o comportamentales. A menudo, los síntomas emocionales son de tipo ansioso, y se pueden presentar entre uno o varios eventos, por ejemplo: despido de un trabajo, terminar una relación de pareja, la muerte de un ser querido o cuando la intensidad o reacciones de duelo superan al individuo, teniendo en cuenta las normas culturales, religiosas o apropiadas para la edad. Varios eventos: despido de trabajo + vivir en un barrio de alta criminalidad + problemas familiares. En este caso, los síntomas de ansiedad o estrés pueden dar lugar a lo que se ha denominado trastorno adaptativo con ansiedad (DSM-5R, 2014, pág. 168)

Tabla 3

Estrategias de afrontamiento ante eventos traumáticos

Estrategias no adaptativas	Estrategias adaptativas
CONDUCTUALES	
Evitación conductual que interfiere negativamente en la vida cotidiana del individuo.	Exposición a situaciones/estímulos que pueden recordarle el suceso.
Aislamiento social	Búsqueda de apoyo social y familiar
Rechazo de ayuda terapéutica (aunque se necesita)	Búsqueda de ayuda terapéutica (en caso de necesitarse se necesita)
Conductas autodestructivas:	Conductas constructivas:
– Abuso de alcohol y drogas	– Consumo moderado de alcohol
– Automedicación sin control	– Medicación controlada (si es necesaria)
– Conductas violentas, agresividad.	– Conductas respetuosas o altruistas con los demás
COGNITIVAS	

Atención selectiva a sucesos traumáticos pasados.	Focalización atencional en situaciones actuales positivas o en proyectos futuros.
EMOCIONALES	
Anclaje a sentimientos negativos: – Nostalgia paralizante – Odio, rencor, resentimiento – Sentimientos de culpa – Ira	Sentimientos positivos liberadores: – Nostalgia positiva – Dejar el suceso traumático en manos de la Justicia humana o divina. – Desahogarse emocionalmente con seres queridos.
REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA	
– Negación – Autoculpabilidad – Culpar a otras personas	– Aceptación – Fijarse selectivamente en lo positivo – Centrarse en la planificación futura.
Elaboración propia con información de (Echeburúa & Amor, 2019)	

➤ Afrontamiento adaptativo

Se relaciona con mejor manejo del estrés, y con menor psicopatología (incluye estrategias de afrontamiento activo, planificación, reevaluación positiva, y aceptación). En este tipo de afrontamiento existe la flexibilidad, entendida como la capacidad de utilizar la estrategia más apropiada en función de las demandas contextuales del momento. Es pensar y a la vez actuar en el ahora (Vallejo Sánchez & Pérez García, 2015).

➤ Evitación

Es una estrategia que incluyen “la negación y evitación de pensamiento o conductas relacionadas con el acontecimiento estresante”. Un ejemplo claro de ello es cuando un individuo expresa oraciones como la siguiente; Cuando me viene a la mente el problema, trato de concentrarme en otras cosas; Sí, alcancé a escuchar que hablaban mal de mí, pero me hice que no era conmigo (Mayordomo Rodríguez, Sales Galán, Satorres Pons, & Blasco Igual, 2015).

En ese sentido, se entiende que las personas no afrontan de forma directa el problema cuando intentan evitarla o/y cuando sale huyendo, evitando así encontrarse directamente con la dificultad. Pero si se ve desde una perspectiva más coloquial o sapiencia popular se podría entender incluso como: *una retirada a tiempo, a veces, es una victoria*. De tal forma que el afrontamiento por evitación puede ser de gran ayuda al individuo al no exponerse o afrontarse cara a cara la situación/problema, lo que le puede permitir prepararse mejor para poder abordarlo desde otro estilo y estrategia de afrontamiento.

➤ Estilo de afrontamiento religioso colaborador

Este tipo de afrontamiento se asocia a un mayor nivel de competencia personal y a diversos beneficios y efectos positivos como: una menor cantidad de síntomas de enfermedad, menores niveles de ansiedad y menores sentimientos de culpa asociados a un estado de gracia y de perdón de uno mismo (Pargament,1997 como se citó en Yoffe, 2017).

El afrontamiento religioso, ha sido, es y seguramente seguirá siendo estudiado a lo largo de la historia desde diferentes disciplinas. La psicología no es la excepción. Por tal motivo se ha dedicado un apartado en este trabajo a la indagación de este estilo de afrontamiento, mediante la revisión estudios en los que se haya abordado este tipo de afrontamiento, así como su conceptualización y sus características.

Afrontamiento religioso

El estudio sobre el afrontamiento religioso, que entra en el rubro de la psicología de la religión, es algo que según lo refiere la literatura, no ha sido muy estudiado en algunos lugares aún, motivo por el cual existe cierta escasez de instrumentos que posibiliten su indagación y medición.

En México de forma específica, hasta el momento de la presente investigación, existen pocos instrumentos validados que evalúen el afrontamiento religioso y espiritualidad o bienestar espiritual, pese a que es un país donde un 82.7% de la población son católicos y un 95.1% pertenece a alguna religión según lo refieren (Hernández Hernández, Gutiérrez Zúñiga, & Torre Castellanos, 2016). Con esto no se quiere decir que no existan estudios e instrumentos psicométricos al respecto, sino que, no ha habido el interés suficiente para indagar sobre estos temas que como ya se ha mencionado, son de gran importancia para la sociedad.

Existen diversas investigaciones sobre religión, espiritualidad y salud, documentadas a través de revisiones narrativas y sistemáticas de literatura científica y no científica que han revelado las múltiples formas que la religión y la espiritualidad pueden impactar, tanto positiva como negativamente, en la salud mental y física de los individuos. Dichas investigaciones han dejado claro las posiciones dicotómicas entre religión, religiosidad, espiritualidad y psicología” (Koenig, 2015), algo que ya ha cambiado de gran manera, a tal punto de llevar a los profesionales de la salud a concebir una integración de estas, sobre todo en enfermedades estresantes o de tipo oncológico

Los hallazgos y la aplicabilidad positiva documentada entre la religión, la espiritualidad y la salud han cosechado el desarrollo de una buena cantidad de instrumentos de evaluación que han sido utilizados en los procesos psicoterapéuticos con muy buenos resultados, arrojando así Alfa de Cronbach que sustentan la fiabilidad y calidad para su aplicabilidad en estudios futuro. Esta iniciativa ha surgido con el propósito de proporcionar servicios de calidad a las personas que poseen necesidades religiosas y espirituales, ya que “existen países en los que entre 80 y 95% de la población tienen características religiosas o buscan

algún tipo de espiritualidad. Entre ellos podemos mencionar: (países latinoamericanos) Brasil, México, Perú y Colombia” (Pagán Torres, Reyes Estrada, & Cumba Avilés, 2017).

Entre los esfuerzos realizados en el contexto latinoamericano respecto al desarrollo y validación de instrumentos psicométricamente aptos para medir el afrontamiento religioso, así como estudios que indican los altos porcentajes de personas que pertenecen a algún grupo de carácter religioso, se ha validado en población brasileña la escala Spiritual/Religious Coping Scale (SRCOPE Scale). La escala contiene un total de “66 reactivos distribuidos en ocho factores y obtuvo un índice de consistencia interna Alfa de Cronbach de .97 para la escala total” Panzini y Bandeira 2005, como se citó en González Rivera & Pagán Torres, 2018).

En un estudio realizado en Ecuador sobre aproximaciones neurocientíficas a la esfera religiosa en la que se tuvieron en cuenta estrategias de afrontamiento religioso y calidad de vida en personas que presentan experiencia oncológicas aplicaron la “Escala de Estrategias de Afrontamiento Espiritual (SCS) en 100 sujetos [...] las estrategias mayormente empleadas por los participantes fueron: Confiar en Dios, con la esperanza de que las cosas van a mejorar; Mantener la relación con Dios o un poder superior” (Bernal, 2017).

Lo antes expuesto deja claro que en estrategias de afrontamiento ante una adversidad los aspectos religiosos son de gran importancia, sobre todo en países como Ecuador en el que 91 % de sus habitantes pertenecen a alguna religión, siendo la mayoría católicos (como lo menciona el mismo estudio).

Los métodos terapéuticos de tercera generación se ven presentes en la psicología de la salud moderna, sobre todo en corrientes psicoterapéuticas cognitivo-conductuales, que en muchos de los casos ya incorporan técnicas espirituales y religiosos dentro de su proceso terapéutico; como es el caso de la meditación adaptada a un mundo terapéutico occidental. Desde el punto de vista epistemológico estos modelos están enfocados en el contexto, lo que de alguna manera denota un “constructivismo; tendencia a trabajar holísticamente desde los procesos serios y comprometidos de la salud, desde la investigación como desde la práctica profesional en las diversas disciplinas de la salud física y psíquica” (Bernal, 2017). Si bien es cierto que en los métodos terapéuticos lo que se busca es el bienestar del paciente al erradicar o disminuir el malestar, también fungen como formas de afrontamiento, sobre todo en los métodos terapéuticos de exposición a eventos traumáticos, si se desea ver desde una óptica conductista.

A partir de la relación ya evidenciada que hay entre la religión-espiritualidad y la salud mental, existe ya toda una corriente psicoterapéutica para orientar desde lo religioso y/o espiritual, no obstante, las diversas investigaciones al respecto han sido desarrolladas bajo lo cognitivo conductual (TCC). Dado a las diversas investigaciones desarrolladas bajo esta corriente, han surgido nombres particulares como lo es el enfoque terapéutico del cual parte la Terapia Cognitiva-Conductual Integrada Religiosa o Espiritualmente (conocida por sus siglas como: (TCCIRE) Respecto a estos enfoques, existen diversas revisiones de literatura, entre ellos estudios meta-analíticos que han sometido a revisión la notable eficacia de integrar la religiosidad-espiritualidad en psicoterapia, mostrando así que esto es superior y mejor para el sujeto a estar en lista de espera cuando se pasa o padece un evento ante el

cual el individuo carece de las herramientas necesarias para enfrentar la situación por sí mismo (Pagán Torres, Reyes Estrada, & Cumba Avilés, 2017).

La espiritualidad y la religión puede llegar a ser recursos de suma importancia en pacientes y familiares que enfrentan enfermedad graves o crónicas. Como es sabido, los pacientes frecuentemente se enfrentan adversidades y el apoyarse en un ser superior o religión constituye una forma de afrontamiento, que les proporciona soporte. De hecho, muchas personas que se consideran religiosas al encontrarse en una situación de estrés y darse cuenta de las limitantes humanas tienden a orientarse y a estar más comprometidas con lo sagrado, ya que la religión en gran medida les proporciona modos de afrontar y de hallar solución ante los graves problemas que estén pasando e incluso al hecho de envejecer, que en ocasiones también llega a ser un momento crítico para algunas personas. ThuneBoyle, et al, 2006; Spilka 2005, como se citó en Molins Bustamante (2018).

Teniendo presente lo antes mencionado, el afrontamiento religioso tiene gran valor en poblaciones que son en su mayoría creyentes, religiosas o espirituales, entendiendo que se puede ser religioso o creyente sin pertenecer a una determinada religión, Iglesia, grupo o denominación. De la misma forma, la espiritualidad no necesariamente demanda una religión o ser una persona religiosa o perteneciente a un determinado grupo religioso.

De tal suerte que, en el afrontamiento de situaciones complejas y/o adversas como lo pueden ser: Enfermedades graves, situaciones familiares, laborales, personales; extra o intrapsíquicas, para muchas personas lo más factible es poner su confianza y esperanza en un Ser supremo, en algo o alguien que les dé fortaleza.

Conceptualización de afrontamiento religioso

El afrontamiento religioso es entendido como:

Fuerza que guían la vida de los individuos hacia diferentes caminos. Una búsqueda que no tiene objetivo universal en cuanto que puede orientarse a aspectos materiales, físicos, psicológicos, sociales y/o espirituales, que pueden ser buenos o malos según la percepción de cada individuo (Pargament,1997 como se citó en Yoffe, 2017).

El afrontamiento religioso es definido como las diferentes formas, relacionadas con lo sagrado, de entender y manejar los eventos negativos de la vida. Dicho constructo fue desarrollado por Pargament (1997), quien propone que la religión es “una de las maneras mediante las cuales los individuos pueden afrontar sus situaciones de vida con una fortaleza interna que emerge de sus creencias y prácticas religiosas, respectivamente” Pargament 1997; Pargament & Raiya, 2007, como se citó en (González Rivera & Pagán Torres, 2018).

Características del afrontamiento religioso

Respecto a las características del afrontamiento religioso debe tenerse en cuenta que muchas de ellas estarán ligadas a la religión y la espiritualidad. Un ejemplo claro de ello es: Una persona que se considera muy cristiana, en consecuencia, será religiosa y espiritual. Religiosa en cuanto a que asistirá o participará en ritos relacionados con la religión (Religare) y espiritual en el sentido que esas acciones de carácter religioso estarán orientadas a la consecución de la tranquilidad y la paz interna y externa, ya sea que vayan dirigidas a un ser superior o simplemente a la búsqueda de serenidad. En este caso una primera característica sería; la participación en ritos dirigidos a una deidad para conseguir tranquilidad. Lo antes dicho se fundamenta a continuación.

Entre las características del afrontamiento religioso descritas en la literatura están las siguientes:

- De naturaleza personal: la persona no está sujeta a normativas culturales ni institucionales, su experiencia mística obedece a procesos inmanentes; la religión organizada que está sujeta a sistematizaciones, que engloba: norma, ritual, deberes y compromisos, camino de salvación. Esto según lo propuso James (1986) uno de los pioneros en teorizar sobre la función psicológica de la religión, características propias al hablar de afrontamiento religioso, pues religión, religiosidad y espiritualidad son convergentes (James, 1986, como se citó en Bernal, 2017).

De acuerdo con Salgado (2014):

- La religiosidad proporciona un mayor bienestar psicológico subjetivo, mayor sentido de vida, felicidad y autorrealización, así como la religiosidad contribuyen a una mayor adaptación, satisfacción y ajuste marital.
- Sirve de apoyo emocional y social, promueve valores prosociales, se asocia a un menor uso y abuso de drogas y menor tendencia a fumar, ya que en personas religiosas ese tipo de actos son considerados como faltas en contra del ser supremo, lo que algunos llaman pecados.
- Facilitan una mayor adaptación, contribuyen al enfrentamiento de la enfermedad y temor a la muerte y favorece a un mejor afrontamiento de la condición de discapacidad asociada a enfermedad crónica.

Por otra parte Yoffe (2017), señala que:

- Las situaciones de vida negativas o estresantes pueden movilizar respuestas de afrontamiento religioso espiritual como de otras formas de afrontamiento no religioso, pero sin duda alguna las de corte religioso son de gran valor.
- El modo de afrontamiento dependerá de la disponibilidad de recursos religiosos espirituales que la persona tenga a su disposición, del sistema de creencias religiosas que haya elegido previamente.
- El control puede estar centrado en la persona a partir de la creencia que ésta tenga sobre la disponibilidad de contar con elementos, recursos y/o herramientas propias que le permitan resolver conflictos y/o situaciones problemáticas por sí misma.
- El control puede estar centrado en Dios o en distintos tipos de divinidades a partir de lo cual, la persona podrá sentir que la responsabilidad final reside en Dios o en la divinidad. Si me adhiero a él, me ayudará.
- El sujeto religioso sentirá que no está solo ni que la divinidad actúa por sí misma, sino que es un trabajo conjunto entre él y la divinidad. Por ello, la vida espiritual parece jugar un papel importante en el afrontamiento, pues cuando la espiritualidad forma parte de la personalidad se dan estrategias de afrontamiento de carácter religioso, lo que tendrá un impacto positivo en la salud del paciente, especialmente si se está padeciendo de alguna enfermedad o evento estresante. Por lo que una característica muy importante es la del soporte brindado por la estrategia o tipo de afrontamiento que haya desarrollado el individuo.

Los ritos, los sacrificios y oraciones, sin duda alguna son también características que no se pueden pasar por alto en cuanto afrontamiento religioso. Pueden haber variadas formas y estilos de afrontamiento religioso, como se puede ver a lo largo de este trabajo, pero siempre o casi siempre estarán presentes las oraciones, la meditación y los ritos.

En un estudio realizado en Medellín sobre cáncer de cérvix, se pudo notar cómo el afrontamiento religioso les permitió a las mujeres diagnosticadas con cáncer de cuello uterino no sólo poder controlar su estado de tristeza, sino también aceptar la voluntad divina, que es otra característica del afrontamiento religioso, en algunos practicantes de dicho afrontamiento. El estudio muestra cómo este tipo de afrontamiento le da sentido a esta etapa de sufrimiento, en la que sin duda alguna tiene gran importancia en logro del desarrollo vital de las personas que padecen una enfermedad de esta índole (Lagoueyte Gómez, Gómez Gómez, & Velásquez Sierra, 2016).

El afrontamiento religioso, como se ha podido notar, es un fenómeno multidimensional que en su presentación y ejecución tiene diversas características, y está diseñado para ayudar a las personas en la búsqueda de una diversidad de fines significativos en tiempos difíciles, sobre todo en lugares en los que las creencias religiosas son evidentes (mayoría mexicanos).

Otro aspecto que se ha podido ver es que la mayoría de los estudios realizados en personas con enfermedades de tipo oncológico y en otras enfermedades altamente estresantes depresivas y en adultos mayores se ha podido notar como estas personas han mejorado. Los resultados han sido significativamente positivos, no solo para el individuo, sino también para la familia ya que las creencias espirituales y/o religiosas mantienen e incluso incrementan la positividad y estabilidad emocional en personas que padecen la

misma enfermedad en su convivencia, de tal forma que existen casos en los que las creencias espirituales no solo se mantienen en la enfermedad, sino que aumentan y sirven de soporte emocional (Lagoueyte Gómez et al., 2016).

El confort emocional, control personal, intimidad con otros, salud física o espiritualidad son también características del afrontamiento religioso, de tal forma que es un campo muy amplio en lo que respecta a características y formas que se pueden tomar como afrontamiento de tipo religioso. Mucho dependerá de la cultura y creencias de cada lugar, pues lo que en algunos lugares es tomado como religioso en otros pueden ser acciones que rayan en simples supersticiones o fanatismo y nada más, actos que no son necesariamente religiosos y menos pueden ser tomados como afrontamiento. Aquí se ha hablado en forma general y sin limitarse a un tipo de creencia en específico, ni lugar.

No obstante, la literatura muestra que en el afrontamiento de tipo religioso están presentes, por ejemplo, de tradición judío-cristiana en la mayoría de los casos hay acciones relacionadas con Dios. Pues este tipo de afrontamiento desde una mirada etimológica hacen referencia a acciones, actos relacionados con una deidad.

III Espiritualidad y afrontamiento religioso en adultos

La espiritualidad, como bien se ha mencionado en el primer capítulo, tiene dimensiones psíquicas y no psíquicas encaminada a la búsqueda de sentido, la relación con uno mismo y con los demás, con la naturaleza y lo trascendental, como lo es en la mayoría de los casos. La búsqueda de la espiritualidad implica el ejercicio de actos y estrategias encaminadas a la misma, sea ésta teísta o no teísta, religiosa o no religiosas, lo cierto es que todo lo que se hace por tener una buena espiritualidad es con la búsqueda de fortalecerse, encontrar paz y equilibrio emocional.

En la búsqueda de la tranquilidad, de la paz interna y para con los demás el individuo se encuentra con diversos problemas, ya sean psíquicos o físicos. En ambos casos, los determinados problemas que esté pasando el sujeto llegan a causar estrés e incomodidades para alcanzar la tan anhelada y deseada tranquilidad interna y externa. Según la literatura, se ha encontrado que la población adulta se ve más afectada por eventos estresantes ya sea por enfermedades físicas o psicológicas, por los cambios que sufren cuando entran en la etapa de adultos-adultos mayores, porque se sienten o están solos, por abandono familiar y en algunos casos sin redes sociales en las que se puedan apoyar (Buitrago Bonilla, Córdón Espinosa, & Cortés Lugo, 2018)

La religión, la religiosidad, la espiritualidad y el afrontamiento religioso y/o espiritual son formas, métodos, estrategias, baluartes, herramientas, que ayudan a encontrarle el sentido a la vida, sobre todo cuando se deposita la fe y la esperanza en algún ser que dé soporte y estabilidad emocional en aquellos eventos que han superado las fuerzas propias. Cabe señalar que, para hacer uso de estas estrategias o estilos de afrontamiento, no necesariamente se tiene que pertenecer a una determinada religión, denominación, creencia religiosa o ser monoteísta. Aquí lo importante es que el sujeto crea en algo o en alguien que le ayude en los momentos difíciles con los que se encuentra en el transcurso de la vida, alguien que le soporte y escuche sus ruegos, esto, de acuerdo con lo ya expuesto.

A continuación, se presentan algunos estudios que se han realizado sobre espiritualidad y afrontamiento religioso en adultos y en población joven, ya que el afrontamiento religioso no ha sido, ni es usado sólo en adultos, motivo por el que en el presente estudios se ha hecho uso de la Escala Abreviada de Afrontamiento Religioso que fue adaptada al contexto argentino en población adolescente y que en esta investigación, debido a la buena

consistencia interna y a la claridad de los reactivos, se decidió usar en población adulta mexicana. De igual forma, para la espiritualidad se ha utilizado la escala de Índice de espiritualidad para adultos, realizada en población mexicana.

Algunos de los estudios encontrados en la literatura sobre afrontamiento religioso y espiritualidad son los siguientes:

En Sonora México, se realizó una investigación con una muestra de 150 jóvenes de 14 a 19 años de dos preparatorias públicas de la ciudad de Hermosillo, Sonora. Los objetivos de este estudio fueron: Traducir, adaptar culturalmente, evaluar la consistencia interna y la validez de la escala construida titulada; Cuestionario de espiritualidad. Dicho instrumento comprende las siguientes subescalas: actividades espirituales, percepción de apoyo, afrontamiento, creencias y valores.

Se probaron 12 ítems y la validez de contenido determinó que no hubiera retiro de ítems. La validez de constructo medida por análisis factorial reportó cuatro factores que explican el .96% de la varianza sobre el constructo espiritualidad. La confiabilidad, a través de consistencia interna, corresponde a 0.924. El instrumento final cuenta con 12 ítems y utiliza una escala de Likert de cuatro puntos, que van desde nunca (0), raramente (1), en acuerdo (3), muy de acuerdo (4) (Gaxiola Villa, et al., 2014). Como se puede ver, el instrumento es confiable y aplicable en su versión en español en contexto mexicano.

Por otra parte, se realizó un estudio para la validación de un Índice Breve de Religiosidad y Espiritualidad en personas mayores en Chile, con el propósito de adaptar un Índice Breve de Religiosidad y Espiritualidad, a partir del Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality (BMMRS), en una muestra de 750 personas mayores. La

versión utilizada en dicho estudio tenía originalmente 38 ítems, sin embargo, después de la adaptación y estudio de las propiedades psicométricas quedaron dieciséis ítems del cuestionario original, con buena fiabilidad y adecuada validez de constructo. Por otra parte, las preferencias religiosas fueron: el 71% son católicos, 14% evangélicos y el 15% restante se distribuye entre testigos de Jehová, mormones, adventistas y otras religiones.

Los resultados indican que este índice breve es un instrumento consistente: religiosidad $\alpha = ,87$ y espiritualidad $\alpha = ,93$. De esta manera, este índice breve cuenta con propiedades psicométricas adecuadas y las aplicaciones prácticas de este instrumento se vinculan principalmente con la evaluación y promoción de la salud en adultos mayores (Gallardo-Peralta, Cuadra-Peralta, & Veloso-Besioa, 2018).

En otro estudio realizado en Colombia, en el que el objetivo fue determinar la validez y confiabilidad de la Escala de Evaluación de la Espiritualidad y el Cuidado Espiritual; la validez de constructo con rotación una estructura de cuatro factores. Resultado del Alfa de Cronbach de toda la escala de 0,73. Por lo que, la versión en español de la escala cuenta con pruebas psicométricas suficientes en cuanto a confiabilidad y validez para utilizarse en la determinación de la percepción de la espiritualidad y el cuidado espiritual de enfermeras/enfermeros en el contexto colombiano (Vargas-Escobar, 2015).

Simkin, 2017, realizó un estudio para adaptar al español la Escala de Evaluación de Espiritualidad y Sentimientos Religiosos (Assessment of Spirituality and Religious Sentiments scale (ASPIRES), el cual se llevó a cabo en Buenos Aires y cuyo cuestionario autoadministrable de 35 ítems realizado en una muestra de 336 estudiantes universitarios de una universidad pública de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, cuenta con un análisis

factorial confirmatorio que indica una consistencia interna aceptable en cada dominio: 0.91, 0.57, 0.76, 0.84, 0.68 (Simkin, 2017).

En otro estudio realizado en población puertorriqueña sobre las propiedades psicométricas de la escala de espiritualidad de Delaney, instrumento holístico que mide las creencias, intuiciones, estilo de vida, prácticas y rituales representativos de la dimensión espiritual del ser humano, en el que la muestra fue de 328 puertorriqueños; los resultados reflejaron una solución de tres factores como la más apropiada para explicar la variancia en las puntuaciones. Estos factores fueron identificados como Poder Superior/Inteligencia Universal, Relaciones con otros y Autodescubrimiento con un total de 15 reactivos en los que el índice de confiabilidad obtenido para la versión final de 15 reactivos fue .92 (González-Rivera, Quintero-Jiménez, Veray-Alicea, & Rosario-Rodríguez, 2017).

Hasta aquí se han presentado algunas de las escalas sobre espiritualidad, en las que se puede observar el impacto positivo que la espiritualidad tiene en la población en las diferentes etapas de su vida. De igual forma se puede notar que los estudios tienen una buena consistencia interna, lo que muestra que son instrumentos fiables. De modo que la espiritualidad, es un constructo medible y científicamente comprobable en población religiosa y no religiosa.

A continuación, se presentan estudios realizados en algunos países latinoamericanos sobre escalas de afrontamiento religioso, empezando por la escala de la cual se hace uso en la presente investigación. No son los únicos estudios, pero sí una muestra de que el afrontamiento religioso es un estilo o estrategia que favorece en gran medida el bienestar, la calidad de vida de las personas, sobre todo en el proceso de una enfermedad o eventos traumáticos.

La Escala Abreviada de Afrontamiento Religioso (B-RCOPE), una de las técnicas más empleadas para evaluación empírica. Participaron en el presente estudio 200 estudiantes de entre 14 y 18 años de ambos sexos, en el que 46.4%; Mujeres de colegios secundarios de confesión católica de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA). Por su parte, la consistencia interna resultó aceptable tanto para el afrontamiento positivo como para el afrontamiento negativo con un alfa ordinal de ($\alpha = .83$) para el afrontamiento positivo, y de ($\alpha = .72$) para el afrontamiento negativo. Los resultados obtenidos indican que la B-RCOPE cuenta con características psicométricas adecuadas, ofreciendo un aporte a la adaptación y la validación de este instrumento (Mezzadra & Simkin, 2017). Debido a la claridad en sus ítems y la buena consistencia interna se ha decidido utilizar en el presente estudio en población adulta de la Ciudad de México.

En un estudio realizado en Paraná, Argentina sobre Práctica religiosa y sentido de vida en adultos jóvenes, en el que la muestra no probabilística (intencional) comprendió a 122 adultos jóvenes universitarios de la ciudad de Paraná, provincia de Entre Ríos, que comprendió 61,5% de sexo femenino y el 38,5% de sexo masculino y una media de edad de 20,61 años con desvío típico 2,61, comprendiendo edades de 18 a 28 años, así como porcentajes respecto a la religión con el 91% católicos y un 4,1% que afirma no adherirse a ninguna religión, el 2,4% cristiano evangélico y el 0,8% declarados ateo, se aplicó el instrumento: Evaluación Multidimensional de la Religiosidad y la Espiritualidad (Brief Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality, BMMRS). Desarrollada en Estados Unidos por el Instituto John Fetzer y el Instituto Nacional del Envejecimiento, técnica de autoinforme con 40 ítems. Probada por primera vez en 1998 en el ámbito de la encuesta general social (GSS, por sus siglas en inglés).

Esta escala contiene los dominios: Experiencias Espirituales de la vida diaria, significado, valores y creencias, perdón, prácticas religiosas privadas, afrontamiento religioso/espiritual positivo y negativo, apoyo religioso positivo y negativo, historia religiosa/espiritual, compromiso, religiosidad organizacional y preferencia religiosa. No obstante, en este estudio se evaluaron solamente las dimensiones prácticas religiosas privadas y religiosidad organizacional, agrupación a la que se denominó: Prácticas Religiosas.

En esta muestra la dimensión evaluada de Prácticas Religiosas presentó un alfa de Cronbach de 0,81; coeficiente que puede ser evaluado como satisfactorio, lo que demuestra que la escala posee consistencia interna confiable (Oñate, Mesurado, Rodríguez, & Moreno, 2018).

Por otra parte, Rivera Ledesma y Montero López publicaron en el 2007 un estudio sobre Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos, el cual se llevó a cabo en dos muestras de adultos mexicanos en dos clínicas de salud: El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, INAPAM. Para dicho estudio se utilizaron tres instrumentos de medición: La Escala de patrones positivos y negativos de métodos de afrontamiento religioso, Brief-RCOPE, que contiene: a) Afrontamiento religioso positivo (suma de los reactivos 2, 4, 5, 6, 7, 10 y 14 del Brief-RCOPE), que se caracteriza por la expresión de un sentido de espiritualidad, de una relación segura con Dios, de la creencia de que hay un sentido que se puede fundamentar en la vida, y de un sentido de conectividad espiritual con otros, y b) Afrontamiento religioso negativo (suma de los reactivos 1, 3, 8, 9, 11, 12 y 13 del Brief-RCOPE), caracterizado por el empleo de estrategias basadas en un descontento espiritual,

que es la expresión de una relación menos segura con Dios, una tenue y amenazadora visión del mundo, y una lucha religiosa por la búsqueda de significado de vida. La consistencia interna fue de .87 y .69, para el afrontamiento positivo y negativo respectivamente.

También se utilizó la Subescala de afrontamiento religioso ante la soledad, ARS, del Inventario multifásico de soledad. Esta subescala fue desarrollada en México e incluye seis reactivos con consistencia interna: $\alpha=0.90$. y la tercera fue la subescala de relación con Dios de la Escala de bienestar espiritual, EBE que cuenta con 11 reactivos y una consistencia interna $\alpha=.78$ (Rivera Ledesma & Montero López, 2007).

Con el propósito desarrollar, validar y examinar las propiedades psicométricas del Inventario de Estrategias de Afrontamiento Religioso (IEAR), se llevó a cabo, En Puerto Rico, un estudio de carácter exploratorio y psicométrico no probabilística constituida por 350 participantes, con una edad promedio de 43.25 años, en el que los resultados confirmaron que la escala posee una estructura de dos factores. Estos factores fueron identificados como estrategias internas y estrategias externas. Un total de 12 reactivos cumplieron con los criterios de discriminación y cargas factoriales apropiadas (seis reactivos por factor). El índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de la escala fue .95. Estos resultados sugieren que el IEAR tiene el potencial para medir este constructo en adultos puertorriqueños (González- Rivera & Pagán-Torres, 2018).

Siguiendo en la línea del afrontamiento de carácter religioso, Bernal llevó a cabo un estudio en Ecuador de corte cuantitativo, de alcance correlacional descriptivo, en el que la muestra estuvo constituida por 100 personas que presentaban cáncer; los instrumentos psicométricos utilizados fueron: Escala de Estrategias de Afrontamiento Espiritual (SCS) y

McGILL Cuestionario de Calidad de Vida (MQOL). En el estudio se puede corroborar que la estrategia empleada con mayor frecuencia por los participantes fue: “confiar en Dios, con la esperanza de que las cosas van a mejorar”, con una media de 2.91 (DE=0.35), seguida por: mantener la relación con Dios y/o un poder superior, como la fuente de la fuerza y la esperanza, con una media de 2.88 (DE=0.38), ambas estrategias pertenecientes al afrontamiento religioso (Bernal, 2017).

En otro estudio se analizaron las propiedades psicométricas de la Escala de Religiosidad Personal (ERP) en una muestra de adultos puertorriqueños Escala de Religiosidad Personal (ERP) en una muestra de adultos puertorriqueños. Participaron un total de 506 sujetos en este estudio de carácter exploratorio y psicométrico. Se analizaron las propiedades psicométricas del ERP mediante análisis confirmatorio de factores con ecuaciones estructurales y análisis de fiabilidad. Los resultados indican que la escala posee una estructura multidimensional de dos factores. Estos factores fueron identificados como Creencias/Actitudes Religiosas y Prácticas Religiosas. El índice de confiabilidad de la escala fue .96. Estos resultados sugieren que la ERP tiene el potencial para medir este constructo en adultos puertorriqueños (González-River, 2017).

Justificación

En el ser humano siempre ha existido esa parte espiritual y religiosa según lo refiere la literatura, por lo que es un elemento muy importante para los individuos, de forma particular para quien está enfrentando algún acontecimiento fuerte en su vida. La espiritualidad y/o el aspecto religioso se ha ido integrado poco a poco por algunos psicólogos en la consejería y la psicoterapia, aunque una buena porción de los profesionales

de la salud mental no esté del todo de acuerdo con que aspectos espirituales se vean desde la disciplina.

Foucault llama “espiritualidad a la búsqueda, la práctica, la experiencia por las cuales el sujeto efectúa en sí las transformaciones necesarias para tener acceso a la verdad” (Foucault, 2005). Desde luego, el autor no está refiriéndose a la espiritualidad judía o cristiana, sino una visión más griega, en la que el sujeto, como bien lo dice el autor efectúa en sí las transformaciones necesarias.

De hecho, existen modelos que exponen la espiritualidad como búsqueda de sentido, entre ellos destaca el Modelo Multidimensional de Conexión Espiritual (MMCE), en el que se puede concretar que, la espiritualidad es un fenómeno multidimensional enmarcado dentro de un contexto personal, interpersonal y transpersonal. Entendida como la facultad multidimensional de búsqueda de sentido, trascendencia y conexión en las relaciones con uno mismo, con las demás personas, con la naturaleza o lo sagrado (González-Rivera, 2017).

La Espiritualidad tiene diversos elementos en sí, ya sea que se expresen de forma verbal, conductual o emocional, en los que se puede destacar: La religión, la cultura, la religiosidad, la enfermedad, la salud mental y/o física. Todos con miras a un mismo objetivo; el conocimiento direccionado al bienestar de los sujetos, al equilibrio mental-emocional, equilibrio físico y psíquico, con miras a una mejor calidad de vida del ser humano.

Muchos de los pacientes son creyentes, máxime en países como México, en el que gran porcentaje de la población creen en Dios o en algo o alguien como guía, ser supremo.

Llámense católicos, Adventistas del séptimo día, Testigos de Jehová, Mormones, Judíos u otra denominación. Cuando los terapeutas dan atención a dimensiones espirituales y/o religiosas, los pacientes (sobre todos los que creen en alguien o algo como ser superior o llevan una determinada espiritualidad) tienen más confianza en el terapeuta, facilitando así un posible proceso más digerible y ameno para su recuperación y tratamiento. (González-Rivera, 2017).

De tal manera que, tener presente elementos como la espiritualidad, religiosidad, religión, ritos, puede funcionar como medida o estrategia de afrontamiento para los individuos. Son una especie de vínculo para la obtención de una mejor calidad de vida en personas que están padeciendo algún evento estresante.

La presente investigación es de carácter teórico descriptivo y sirve para tener un panorama más amplio de elementos que en muchos casos no son considerados al momento de atender un paciente y, que como se ha expuesto en los capítulos anteriores del presente estudio mediante definiciones, componentes, ámbitos de la espiritualidad; formas y estrategias de afrontamiento religioso, tienen gran relevancia en los procesos de atención psicológica.

Planteamiento del problema

¿Cuál es el tipo de afrontamiento religioso (positivo o negativo) del cual más hacen uso las personas mexicanas mayores de 18 años?

Objetivos de investigación

General

Describir y analizar las formas y estilos de afrontamiento religioso y espiritual reportados por una muestra de adultos mexicanos.

Específicos

Identificar si los constructos: espiritualidad y afrontamiento religioso arrojaron afrontamientos positivos o negativos en los participantes.

Explicar los constructos: espiritualidad y afrontamiento religioso

Describir las características sociodemográficas de los participantes

Evaluar y describir los estilos de afrontamiento y espiritualidad en base a los instrumentos utilizados en esta investigación.

Método

Tipo de estudio

Descriptivo

Diseño de investigación

No experimental, transversal

Variables

Definición conceptual

Espiritualidad: fenómeno multidimensional enmarcado dentro de un contexto personal, interpersonal y transpersonal. Entendida como la facultad multidimensional de búsqueda de sentido, trascendencia y conexión en las relaciones con uno mismo, con las demás personas, con la naturaleza o lo sagrado; puede o no incluir enfoques teístas y religiosos (González-Rivera, 2017).

De hecho, uno de los aspectos más importantes a considerar en esta conceptualización es la separación con la religiosidad; de tal manera que cualquier individuo, con una afiliación religiosa o no religiosa pueda hacer alarde de la importancia de la espiritualidad en su vida personal.

Afrontamiento religioso: proceso orientado y contextual que pone a la religión como el eje central en el desarrollo de estrategias de resolución de conflictos y problemas.

Afrontamiento religioso positivo, es aquel que refleja una relación segura con una fuerza trascendente, un sentido de conexión espiritual con los demás, y una visión benevolente del mundo.

Afrontamiento religioso negativo, patrones que reflejan tensiones espirituales subyacentes, descontento espiritual y luchas dentro de uno mismo, con los demás y con lo divino (Pargament 1997, como se citó en (Mezzadra & Simkin, 2017).

Definición operacional

Para espiritualidad se tomará la respuesta del participante a la escala: Índice de Espiritualidad de Sánchez Estrada et al. (2012). La escala está compuesta de 6 reactivos, con un formato de respuesta tipo Likert de cuatro opciones, de “Nunca o casi nunca” a “Todo el tiempo”.

Para el afrontamiento religioso se tomarán las respuestas del participante a la Escala Abreviada de Afrontamiento Religioso.

Afrontamiento religioso positivo, siete ítems: 2, 4, 5, 6, 7, 10 y 14.

Afrontamiento religioso negativo, siete ítems: 1, 3, 8, 9, 11, 12 y 13. Puntuaciones mayores en cada dimensión indican mayores niveles de afrontamiento religioso positivo y

de afrontamiento religioso negativo. La puntuación mínima en cada rango es 7 y la máxima 35.

Participantes

Participaron 542 personas, mujeres y hombres de nacionalidad mexicana, entre edades de 18-70 años, que se consideran religiosos y/o creyentes (no necesariamente pertenecientes a alguna Iglesia/denominación religiosa).

Criterios de inclusión

Hombres y mujeres

Edades entre los 18 y 70 años

Que los individuos se consideren a sí mismos religiosos y/o creyentes.

Accedan a participar de forma voluntaria en el estudio

Cumplan con el llenado del formato que se les haga llegar a través de las diversas redes sociales

Tengan acceso a algún aparato electrónico que les permita el llenado sociodemográfico y responder los instrumentos.

Criterios de exclusión

Que no sean capaces de responder por sí mismos a los instrumentos de evaluación

Que no se consideren religiosos o creyentes

Criterios de eliminación

Que el participante decida retirar el consentimiento

Que no responda los instrumentos en su totalidad

Instrumentos

Para identificar las características sociodemográficas de la muestra se desarrolló un cuestionario de datos generales a través del cual se recogió información importante para el estudio, en el que se tuvo en cuenta: edad, sexo, religión y/o creencia religiosa, dedicación u y preparación académica.

Para la evaluación del afrontamiento religioso se utilizó la Escala Abreviada de Afrontamiento Religioso B-RCOPE, compuesta por 14 ítems que evalúan los patrones de afrontamiento religioso en población adolescente y adulta: A) Afrontamiento religioso positivo (positive religious coping; p. ej., Trato de comprender que Dios me fortalece a través de ciertas situaciones; siete ítems: 2, 4, 5, 6, 7, 10 y 14). B) Afrontamiento religioso negativo (negative religious coping; p. ej., Me siento castigado por Dios por mi falta de devoción; siete ítems: 1, 3, 8, 9, 11, 12 y 13).

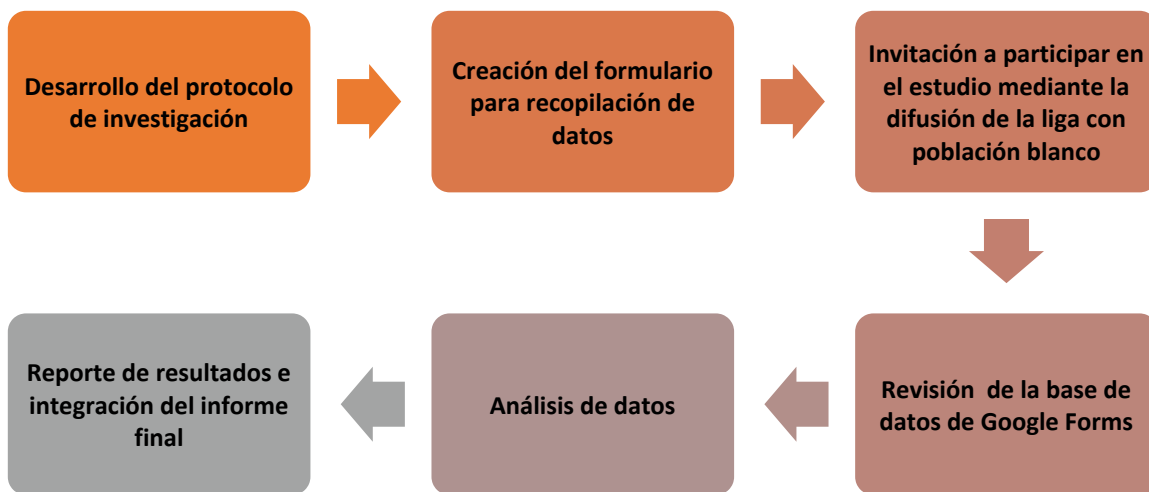
La escala presenta un formato de respuesta tipo Likert con cinco anclajes de respuesta, desde 1 (Nunca) hasta 5 (Siempre). Puntuaciones mayores en cada dimensión indican mayores niveles de afrontamiento religioso positivo y de afrontamiento religioso negativo. La consistencia interna a partir del estadístico alfa ordinal fue de ($\alpha = .83$) para el afrontamiento positivo, y de ($\alpha = .72$) para el afrontamiento negativo (Mezzadra & Simkin, 2017).

Finalmente, para evaluar el nivel de espiritualidad se hará uso del Índice de Espiritualidad, de Sánchez Estrada (2012) el cual evalúa espiritualidad y está compuesto por 6 reactivos. El instrumento está validado en población mexicana adulta, cuenta con un

Alfa de Cronbach de 0.94. Se considera un instrumento útil, breve y se distingue de la religiosidad puesto que no hace referencia a doctrina religiosa alguna, además de que se sustituye el sustantivo *Dios* por *Ser superior*.

Procedimiento

Diagrama de flujo:



Análisis de datos

El análisis de datos se llevó a cabo mediante estadísticos descriptivos con el programa estadístico IBM SPSS Statistics en su versión 25.

Resultados

La muestra total estuvo conformada por 542 participantes, los cuales cumplieron con los criterios antes descritos. Las edades de los participantes fueron de 18 a 70 años al momento de contestar los instrumentos, con una media de 35.88 (Tabla 4). Mientras en la tabla 5 se

exponen los porcentajes referente al sexo de los participantes, teniendo como resultado un 68.1% mujeres, 31.7% hombres y, que prefirieron no decir .2%.

Tabla 4

Estadísticos descriptivos edad

Edades					
Mínimo	Máximo	Media	moda	Rango	Desviación
18	70	35.88	30	52	11.092

Nota. Sin casos perdidos.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos sexo

Sexo			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Hombre	172	31.7	31.7
Mujer	369	68.1	68.1
Prefiero no decirlo	1	.2	.2

Tabla 6

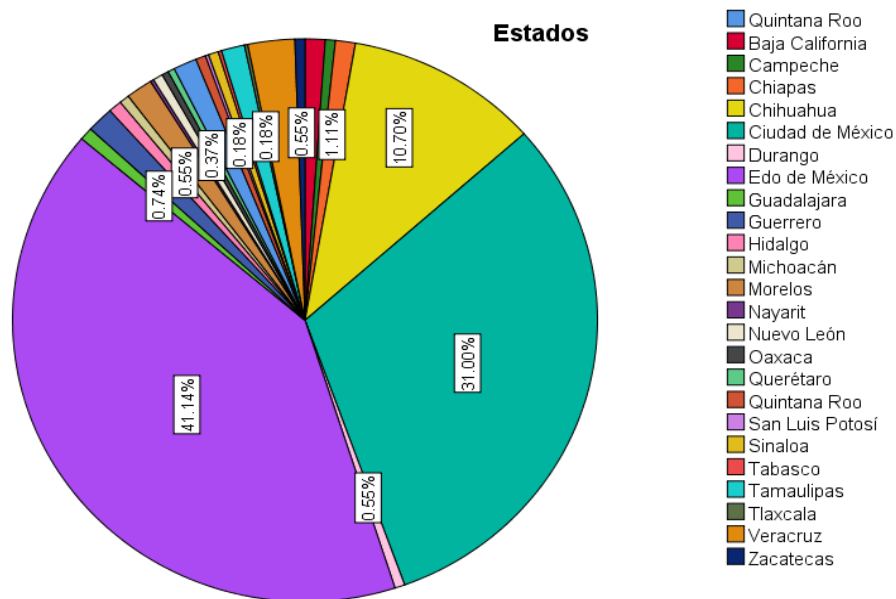
Estadísticos descriptivos-estado civil

Estado civil			
	Frecuencia	porcentaje	Porcentaje válido
Casada/o	205	37.8	37.8
Divorciada/o	28	5.2	5.2
Soltera/o	239	44.1	44.1
Unión libre	60	11.1	11.1
Viuda/o	10	1.8	1.8

Nota. El 78.9% está entre solteros y casados.

Figura 1

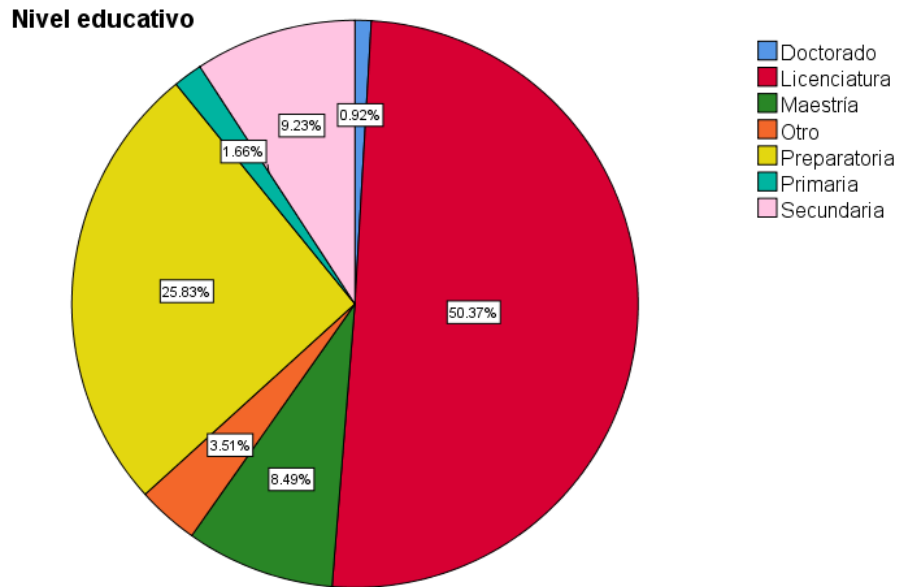
Estados y porcentajes de participantes



Nota. En figura 1, se exponen los estados y porcentajes de participantes, teniendo mayor participación en los estados de: Estado de México, Ciudad de México y Chihuahua, con un porcentaje acumulado entre los tres de 82.84%, como se puede notar (figura 1).

Figura 2

Nivel educativo y porcentaje de los participantes.

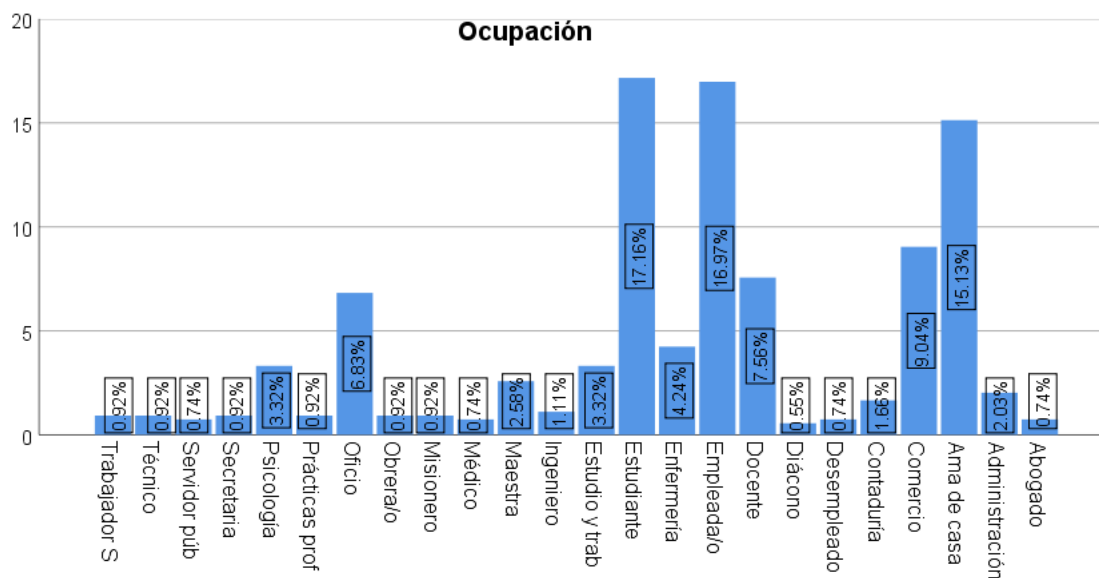


En la figura dos, como se puede observar, se contó con sujetos que tienen desde primaria y hasta doctorado. Más del 50% de los participantes cuentan con licenciatura. Centrándose los porcentajes en Licenciatura, preparatoria, maestría y secundaria.

Como se observa en la figura 3, el mayor porcentaje se divide entre estudiantes, empleada/o y amas de casa, no obstante, hubo una significativa participación de personas que se dedican al comercio y de quienes tienen un oficio, como carpintería, albañilería, costureras/os. De igual forma, se tuvo participación de docentes con el 7.56%.

Figura 3

Ocupación de los participantes



A continuación, se presentan las tablas con los porcentajes obtenidos en los instrumentos aplicados a los 542 participantes antes descritos. Se muestran número total, media, mediana, moda y desviación estándar de la escala de afrontamiento Religioso, en la subescala de negativo, en la que, a mayor porcentaje, mayor ARN.

Tabla 7

Resultados de Afrontamiento Religioso Negativo

Afrontamiento Religioso Negativo (AFRN)				
N	Media	Mediana	Moda	Desviación
542	12.70	11.00	7.00	5.56

Tabla 8

Resultados de Afrontamiento Religioso Positivo

Afrontamiento Religioso positivo (AFRP)
--

N	Media	Mediana	Moda	Desviación
542	25.82	28.0	31	6.96

Nota. Sin casos perdidos. A mayor porcentaje, mayor afrontamiento positivo.

Tabla 9

Resultados del índice de Espiritualidad

Índice de Espiritualidad				
N	Media	Mediana	Moda	Desviación
542	18.18	19.0	24	4.55

Nota. Sin casos perdidos, a mayor porcentaje, mayor Espiritualidad.

Discusión

El presente trabajo consistió en describir los estilos de afrontamiento religioso y espiritualidad reportados por una muestra de adultos mexicanos, identificando si los constructos: espiritualidad y afrontamiento religioso arrojaron afrontamientos positivos o negativos en los participantes. Cabe señalar que las características sociodemográficas de los participantes también son de valor, pues nos sitúan en el tipo de individuos que más hacen uso de dichos estilos de afrontamiento.

Para llevar a cabo los objetivos se aplicó la Escala Abreviada de Afrontamiento Religioso y la de índice de espiritualidad. Se obtuvo como resultado en la primera, una Media de 12.70, Mediana 11.00 y Moda 7.0 en AFRN y, Media 25.82, Mediana 28, Moda 31 en AFRP, por lo que se puede observar de forma clara, hubo más Afrontamiento Religioso Positivo en los participantes y menos AFRN.

Por otra parte, la Escala de índice de Espiritualidad (IE) obtuvo una media de 18.18, una mediana de 19 y moda de 24, por lo que, el estilo de afrontamiento religioso y

espiritualidad son significativos en el momento de hacer un afrontamiento, según el estudio y la literatura; como se ha expuesto a lo largo de los tres capítulos del trabajo.

Existe un vasto campo ya evidenciado empíricamente acerca de los beneficios que la espiritualidad tiene en las personas, sobre todo en aquellos individuos que están afrontando alguna dificultad, sea física o psíquica. La espiritualidad bien orientada, sin fanatismo mal encausado, prepara y capacita al sujeto para que realice cambios positivos en el estilo de vida y en la toma de conciencia de lo que está viviendo (enfermedades graves físicas o psíquicas). Algo que se ve reflejado en las actitudes y/o comportamientos; en creencias positivas para la salud de sí, siendo en ocasiones influencia para quienes le rodean y viven situaciones parecidas a él (González, 2015).

En un estudio realizado por Sousa y compañeros sobre Calidad de vida y Coping-espiritual en pacientes bajo cuidados paliativos oncológicos, mencionan que: “existen diversas discusiones entre profesionales de la salud sobre la calidad de vida en pacientes, pero muchas veces se centra en el control de los síntomas físicos, con poca atención a los aspectos psicológicos, sociales y espirituales” (Sousa Matos, Meneguín, Silva Ferreira, & Amante Miot, 2017).

Tomando en cuenta lo que menciona Sousa, es importante tener presente el Modelo Multidimensional de Conexión Espiritual (MMCE), el cual menciona que la espiritualidad es un fenómeno multidimensional enmarcado dentro de un contexto personal, interpersonal y transpersonal. Entendida como la facultad multidimensional de búsqueda de sentido, trascendencia y conexión en las relaciones con uno mismo, con las demás personas, con la naturaleza o lo sagrado; puede o no incluir enfoques teístas y religiosos (González-Rivera, 2017).

Conclusiones

La presente investigación giró en torno al descubrimiento de los estilos de Afrontamiento (positivo o negativo) Religioso y Espiritualidad reportados por una muestra de adultos mexicanos, la cual estuvo conformada por 542 participantes. En ver si los constructos de espiritualidad y afrontamiento religioso arrojaban afrontamientos positivos o negativos en los participantes y, desde luego la descripción de las características sociodemográficas del participante.

Teniendo presente lo antes descrito y en base a las tablas y figuras expuestas se puede concluir que los participantes de este estudio hicieron más uso del AFRP y, que los instrumentos utilizados son entendibles, medibles y de buena consistencia interna.

No se ha descrito fallas o casos perdidos porque no los hubo, aún, siendo una escala creada en un contexto argentino (Escala Abreviada de Afrontamiento Religioso Brief-RCOPE). Desde luego, antes de hacer uso de dicho instrumento se llevó a cabo una revisión por parte del asesor y, efectivamente se concluyó que no había diferencia significativa en el lenguaje para la población mexicana a la que se deseaba aplicar el instrumento. Una segunda conclusión es que, la escala (Escala Abreviada de Afrontamiento Religioso Brief-RCOPE) puede ser utilizada en población mexicana de 18 años a los 70, al menos es el máximo y mínimo del presente estudio.

Alcances

El presente trabajo muestra aportaciones significativas en cuanto a una muestra robusta y sustanciosa, en el sentido que se obtuvieron 542 participantes en tan solo 15 días en 25 Estado de la República mexicana de los cuales hubo participación con 24 áreas de trabajo (ocupación), con niveles de estudio desde la primaria hasta el doctorado y, en los niveles de

estudio se obtuvo más del 50% de participación de licenciaturas, lo que evidencia que los profesionales de diversas áreas también hacen uso del afrontamiento Religioso y de la espiritualidad para afrontar las dificultades.

Por lo que con este estudio se tiene un impacto significativo en investigaciones futuras siendo un estudio reciente en relación con el estilo de afrontamiento y, teniendo presente que son muy pocos estudios de esta índole en población mexicana. Es un estímulo para estudiantes de la disciplina y una muestra de que sí hay beneficios para la población y, que no es algo surgido de una ilusión mística, meramente metafísica o algo semejante, pues existe basta literatura y estudios comprobados en el área, aun cuando en México hay muy pocos.

Limitaciones

Las limitaciones del estudio fueron, de cierta forma, debido a la contingencia de la COVID-19, ya que no se pudo aplicar las escalas de forma presencial y se optó por realizarlo en línea. De ahí que se desprenda la limitante de no tener un contacto más cercano con los participantes para tener presente características conductuales o psicomotrices. Debido a la misma circunstancia (COVID-19).

Otra limitante fue, los escasos estudios realizados en México sobre Afrontamiento Religioso para realizar un análisis más profundo y comparativo. La mayoría de la literatura es de otros países latinos, al igual que los estudios.

Perspectivas futuras de investigación

El presente estudio apoya a investigaciones futuras evidenciando la falta de investigación y de instrumentos que midan Afrontamiento religioso en población mexicana

y, porque no decirlo, en diversas etapas de la vida de los individuos, por ejemplo, se podría realizar un estudio sobre Afrontamiento Religioso en adolescentes, en universitarios, en adultos mayores.

Se ha expuesto que existe una vasta evidencia empírica y literaria respecto al beneficio para los individuos el uso del Afrontamiento Religioso e incluso diversas discusiones entre profesionales de la salud sobre la calidad de vida en pacientes, pero que en la mayoría de los casos se centran en el control de los síntomas físicos, con poca o nula atención a los aspectos psicológicos, sociales, espirituales y menos aún estilos de Afrontamiento Religioso. Hace falta estudios y programas de formación más integrales en el sector salud, evidentemente.

Referencias

- Aguirre-Dávila, E. (2015). Prácticas de crianza, temperamento y comportamiento prosocial de estudiantes de educación básica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(1), 223-243. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v13n1/v13n1a14.pdf>
- Banda Gonzalez, O. L., Ibarra Gonzalez, C. P., Carbajal Mata, F. E., Maldonado Guzman, G., De los Reyes Nieto, L. R., & Montoya Garcia, R. E. (2017). Estilos de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores con enfermedad crónica. *Revista enfermería Herediana*, 10(2), 117-122. doi:<https://doi.org/10.20453/renh.v10i2.3367>

- Bernal S, L. A. (2017). Aproximación neurocientífica a la esfera religiosa. Estrategias de afrontamiento espiritual y calidad de vida en personas que presentan experiencias oncológicas. *Maskana*. Obtenido de <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/1877>
- Buitrago Bonilla, L. M., Cordón Espinosa, L., & Cortés Lugo, R. L. (2018). Niveles ansiedad y estrés en adultos mayores en condición de abandono familiar. *Integración Académica en Psicología*, 6(17), 70-81. Obtenido de <https://integracion-academica.org/antiores/27-volumen-6-numero-17-2018/203-niveles-de-ansiedad-y-estres-en-adultos-mayores-en-condicion-de-abandono-familiar>
- Cano Murcia, S. R., & Zea Jiménez, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517751763003>
- Carrera, C. (2019). Acerca de La normatividad del amor y el alcance universal del amor al prójimo en Husserl. *Ideas y Valores*, 68 (169), 109-132. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80959270005>
- Comité de Cooperación con la Comunidad Profesional. (2013). La espiritualidad del programa AA. *Ganar aliados*(41), 6-7. Obtenido de https://aamexico.org.mx/aamexico/ccp/aliados/Ganar_Aliados_41.pdf
- Conrado , H. (2019). *Los cuatro temperamentos* (Nueva Ed. 2019 ed.). México: Ediciones Apstoles de la Palabra.

- Dones Sánchez, M., Collette Bimbaumb, N., Barbero Gutierrez, J., Gomis Bofilld, C., Mora-Figueroae, P., & Benito Oliver, E. (2013). ¿Cómo percibimos los profesionales el. *Med Paliat*, 23(2), 1-9. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.medipa.2013.07.002>
- Dörner, A., Véliz Burgos, A., & Soto Salcedo, A. (2017). Bienestar psicológico y conductas éticas. *Revista ESPACIOS*, 44(38), 35ss. Obtenido de <http://www.revistaespacios.com/a17v38n44/a17v38n44p35.pdf>
- DSM-5R, A. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5R)* (5 ed.). Madrid-España: Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría.
- Echavarrí, M. F. (2017). *Espiritualidad y psicología". En Diccionario Interdisciplinar Austral*. Claudia E.Vanney, Ignacio Silva y Juan F. Franck. Obtenido de http://dia.austral.edu.ar/Espiritualidad_y_psicología
- Echeburúa, E., & Amor, P. (2019). Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptables. *Terapia psicológica*, 37(1), 71-80. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000100071>
- Espinosa Rodríguez, E., Mayoral Sánchez, E. G., & Laca Arocena, F. A. (2013). Altruismo y bienestar social en la explicación de voluntariado en estudiantes mexicanos de. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 85-95. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133930525009.pdf>
- Flores Carvajal, D., & Urzúa M, A. (2015). Propuesta de evaluación de estrategias de afrontamiento ante la enfermedad crónica en adolescentes. *Revista chilena de pediatría*, 87(3), 169-174. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.08.007>

Fonseca Canteros, M. (2016). Importancia de los aspectos espirituales y religiosos en la atención de pacientes quirúrgicos. *Revista Chilena de Cirugía*, 68(3), 258-264. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rchic.2016.03.011>

Foucault, M. (2005). *La hermenéutica del sujeto*. Madrid: Akal.

Gallardo-Peralta, L., Cuadra-Peralta, A., & Veloso-Besioa, C. (2018). Validación de un Índice Breve de Religiosidad y Espiritualidad en personas mayores. *Revista de psicología*, 27(1), 1-13. doi:<http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2018.50736>

Garcés Giraldo, L. F. (2015). La virtud aristotélica como camino de excelencia humana y las acciones para alcanza. *Discusiones Filosóficas*, 16(27), 127 - 146. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v16n27/v16n27a08.pdf>

Gaxiola Villa, E., Frías Armenta, M., Gaxiola Romero, J., Espinoza Romero, J. L., Lagarda Vega, B. O., & Higuera Ruiz, P. (2014). *Memorias del Congreso Mexicano de Psicología Octubre 2014*. Boca del Río, Veracruz: Sociedad Mexicana de Psicología A.C. Y El Colegio Mexicano de profesionistas de la Psicología A.C. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/324536026_Construccion_y_validacion_de_una_escalade_espiritualidad

González Rivera, J. A. (2017). Integrando la Espiritualidad en la Consejería Profesional y la Psicoterapia: Modelo Multidimensional de Conexión Espiritual. *Revista Griot*, 10(1), 56-69. Obtenido de <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/8827/11391>

- González Rivera, J. A., & Pagán Torres, O. M. (2018). Desarrollo y Validación de un instrumento para medir Estrategias de Afrontamiento Religioso. *Evaluar*, 18(1), 70-86. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- González, .. J. (2015). *Espiritualidad en la Clínica: Integrando la espiritualidad en la psicoterapia y la consejería*. Sn Juan: Ediciones PsicoEspiritualidad.
- González-Rivera, J. A. (2017). Propiedades psicométricas de la escala de religiosidad personal en una muestra de adultos en puerto rico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 1386-1406. Obtenido de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/62807/55200>
- González-Rivera, J. A., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J., & Rosario-Rodríguez, A. (2017). Adaptación y validación de la escala de espiritualidad de Delaney en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 296-320. Obtenido de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/58935/52037>
- Hernández Hernández, A., Gutiérrez Zúñiga, C., & Torre Castellanos, R. (2016). *Encuesta Nacional sobre Creencias y Prácticas Religiosas en México*. México: Red de Investigadores del Fenómeno Religioso en México (RIFREM). Obtenido de <https://www.rifrem.mx/>
- Higareda Sánchez, J. J., Castillo Arreola, A., Romero Palencia, A., Erari Gil Bernal, F., & Rivera Aragón, S. (2015). La escala de estilos de afrontamiento forma bmoos: validación en estudiantes universitarios mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 23(2), 55-65. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133944231007>

- Horrillo Álvarez , B., Marín Martín, C., & Abuín, M. (2019). La adherencia al entrenamiento en meditación mindfulness con registro en papel y en aplicación móvil. *Clínica y Salud*, 30(2), 99-108. doi:<http://dx.doi.org/10.5093/clysa2019a15>
- Hüther, G. (2015). *La Evolución del Amor. Lo que Darwin ya Sospechaba y los Darwinistas se niegan a Aceptar*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Jaramillo Antillón, J. (2019). El ser humano y su búsqueda de la felicidad. *Acta Médica Costarricense*, 4-5. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000100004&lang=es
- Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: a review and update. *Advances in Mind-body Medicine*, 29(3), 16-19. Obtenido de <https://read.qxmd.com/read/26026153/religion-spirituality-and-health-a-review-and-update>
- Lagoueyte Gómez, M. I., Gómez Gómez, M. M., & Velásquez Sierra, A. (2016). Religiosidad: baluarte en el afrontamiento del cáncer de cérvix. *Revista Cubana de Enfermería*, 6-15. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192016000100003
- Macías, M., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 1, 123-145. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

- Martínez Sánchez, J. M. (2015). *Buscando la paz interior. Una guía para el crecimiento espiritual*. lulu enterprices, Inc.
- Mayordomo Rodríguez, T., Sales Galán, A., Satorres Pons, E., & Blasco Igual, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología*, 8(3), 26-32. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271043400004>
- Mezzadra, J., & Simkin, H. (2017). Validación de la Escala Abreviada de Afrontamiento Religioso Brief-RCOPE en el Contexto Argentino en estudiantes de confesión católica. *Evaluar*, 17(1), 18-28. doi:<https://doi.org/10.35670/1667-4545.v17.n1.17071>
- Molins Bustamante, I. (2018). *Afrontamiento de cáncer y espiritualidad*. Madrid: Univerdiad Pontificia Comillas. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/22351/TFG%20MOLINS%20BUSTAMANTE%2C%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Núñez Herrejón , J. L., & Ortiz Salinas, M. E. (2010). *APA diccionario conciso de psicología* . México, D.F. : Manual Moderno.
- Oñate, M. E., Mesurado, B., Rodríguez, L. M., & Moreno, J. (2018). Práctica religiosa y sentido de vida en adultos jóvenes. *Revista de Psicología.*, 14(27), 57-68. Obtenido de <http://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/1358>
- Pagán Torres, O. M., Reyes Estrada, M., & Cumba Avilés, E. (2017). Religión, Espiritualidad y Terapia Cognitivo Conductual: Una Reseña Actualizada. *Salud y Conducta Humana*, 4(1), 13– 34. Obtenido de

<https://static1.squarespace.com/static/50c39c53e4b097533b3492dd/t/59ecc53c7131a567f37690f8/1508689215418/Pag%C3%A1n-Torres%2C+2017.pdf>

Palma Contreras, A., Ahumada Muñoz, M., & Ansoleaga Moreno, E. (2018). ¿Cómo afrontan la violencia laboral los trabajadores/as chilenos/as? *Psicoperspectivas*, 17(3), 1-12. doi:10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue3-fulltext-1288

Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>

Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y Afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>

Pérez Saucedo, J. B. (2015). Cultura de paz y resolución de conflictos: La importancia de la mediación en la construcción de un estado de paz. *Ra Ximhai*, 11(1), 109-131. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46139401006.pdf>

Polischuk, P. (2016). Espiritualidad y Salud Mental en la Comunidad Hispana. *Chapter*, 192-228. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/303080185_Espiritualidad_y_Salud_Mental_en_la_Comunidad_Hispana

RAE, R. (2018). *Real Academia Española*. España: RAE. Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=11iq2Qt>

- Rincón Rueda, A. I. (2018). La religión y la formación de la civilidad. *Sophia: colección de Filosofía de la Educación*, 24(1), 171-205. doi:<https://dx.doi.org/10.17163/soph.n24.2018.05>
- Rivas Castro, A. C., Romero Cárdenas, Á. V., & Vásquez Munive, M. (2013). Bienestar espiritual de los pacientes con enfermedades crónicas de una institución de cuidado domiciliario. *Duazary*, 20(1), 20-25. Obtenido de <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/202/180>
- Rivera Ledesma, A., & Montero López, L. M. (2007). Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos. *Salud mental*, 30(1), 39-47. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58230106>
- Riveros Ríos, M. (2017). Aspectos bioéticos desde la visión personalista de la espiritualidad en el manejo de las personas en el área de la salud. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 50(1), 25-49. doi:[http://dx.doi.org/10.18004/anales/2017.050\(01\)25-050](http://dx.doi.org/10.18004/anales/2017.050(01)25-050)
- Rodrigo, M., & Hernández Martí, G. (2014). Los movimientos psico-espirituales en la modernidad. *AIBR Revista de Antropología Iberoamericana*, 9(3), 273 - 296. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4947058.pdf>.
- Rodríguez Araneda, M. (2015). Representación social de la noción de felicidad en estudiantes y profesionales de educación y salud de Chile e Italia. *Universitas Psychologica*, 271-286. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/647/64739086006/html/index.html>

- Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K., Gana, S., & Fortunato, J. (2016). Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. *Revista El Dolor*(66), 14-23. Obtenido de https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf
- Salgado Lévano, C. (2016). *Acerca de la psicología de la religión y la espiritualidad (tesis doctoral)*. España: Universidad San Ignacio de Loyola. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/317040938_Acerca_de_la_Psicologia_de_la_Religion_y_la_Espiritualidad
- Salgado, A. (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:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.55>
- Scherbosk, F. (2017). Tolerancia, reconocimiento, hospitalidad: Tensiones entorno a la desigualdad. *Universitas Philosophica*, 34(68), 219-242. doi:<http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.uph34-68.trhd>
- Simkin, H. (2017). Adaptación y Validación al español de la Escala de Evaluación de Espiritualidad y Sentimientos Religiosos (ASPIRES): la trascendencia espiritual en el modelo de los cinco factores. *Universitas Psychologica*, 16(2), 1-12. doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.aeee>

Sousa Matos, T. D., Meneguín, S., Silva Ferreira, M. L., & Amante Miot, H. (2017). Quality of life and religious-spiritual coping in palliative cancer care patients. *Latino-Am. Enfermagem*, 1-9. doi:<https://doi.org/10.1590/1518-8345.1857.2910>

TorresAcuña, G. M., Rivera Hernández, C., & Navarro Rangel, Y. (2019). Validación de una escala para medir afrontamiento ante ciberagresiones entre universitarios.

Reactivos	Nunca	Casi	A	Casi	Siempre
<i>Revista Electrónica de Investigación Educativa</i>					
1. Supongo que en algunos momentos me abandona.		1	2	3	4

Vallejo Sánchez, B., & Pérez García, A. M. (2015). Estrés percibido, autoeficacia y afrontamiento como predictores de la salud mental en personas sometidas a estrés. *Jornada de psicología clínica*. Obtenido de <http://www.cop.es/pdf/06.pdf>

Vargas-Escobar, L. M. (2015). Validez y confiabilidad de la versión en español de la Escala de Evaluación de la Espiritualidad y el Cuidado Espiritual. *Revista colombiana de enfermería*, 11, 34-44. doi:<https://doi.org/10.18270/rce.v11i10.737>

Yoffe, L. (2017). Afrontamiento religioso espiritual de la pérdida de un ser querido. *Avances En Psicología*, 23(2), 155-176. doi:<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n2.160>

Anexos

Anexo 1

Escala Abreviada de Afrontamiento Religioso (Brief-RCOPE)

2. Trato de comprender que Dios me fortalece a través de ciertas situaciones.	1	2	3	4	5
3. Pongo en entredicho el poder de Dios.	1	2	3	4	5
4. Junto con Dios, intento llevar a cabo mis planes.	1	2	3	4	5
5. Busco la ayuda de Dios, para olvidar mi enojo.	1	Nunca	Casi nunca	A veces	Todo el tiempo
6. Mi espiritualidad me ayuda a definir mis metas.	1	2	3	4	5
7. Pido perdón por mis faltas.	1	2	3	4	5
8. Me siento castigado por Dios por mi falta de devoción.	1	2	3	4	5
9. Pongo en duda el amor que Dios siente por mí.	1	2	3	4	5
10. Me considero una persona espiritual.	1	2	3	4	5
11. Dejar huella en esta vida es una guía para dejar de preocuparme por los problemas.	1	2	3	4	5
12. Me pregunto qué pude haber hecho para que Dios me castigue de esa manera.	1	2	3	4	5
13. Supongo que Dios me abandona.	1	2	3	4	5
14. Me siento convencido que el demonio hace que las cosas pasen.	1	2	3	4	5
15. Busco la cercanía de Dios.	1	2	3	4	5

Anexo 2

Índice de Espiritualidad (en adultos)

mí.				
6. Creo que hay un “ser superior” que guía mi vida.	1	2	3	4