

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Educación



**Afrontamiento del estrés y estrategias de afrontamiento religioso
como predictores de la resiliencia en docentes de instituciones
educativas religiosas en el retorno a la presencialidad**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Educación con mención
en Psicología Educativa

Autor:

Enoc Rodolfo Onofrio Varillas

Asesora:

Mg. Sara Esther Richard Pérez

Lima, diciembre 2023

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Sara Esther Richard Pérez, docente de la Unidad de Posgrado, Escuela Profesional de Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Afrontamiento al estrés y estrategias de afrontamiento religioso como predictores de la resiliencia en docente de instituciones religiosas en el entorno a la presencialidad”** de Enoc Rodolfo Onofrio Varillas tiene un índice de similitud de 13 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 20 días del mes de diciembre del año 2023.



Mg. Sara Esther Richard Pérez

Acta de sustentación

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 20 del mes de diciembre del año 2023, siendo las 11:00 a.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Mg. Josué Arturo Moran Condezo, el secretario: Mg. Carlos Daniel Abanto Ramírez, los demás miembros: Mg. Julio César Cjano Suni y Mg. Gissel Arteta Sandoval y el asesor: Mg. Sara Esther Richard Pérez, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: "Afrontamiento del estrés y estrategias de afrontamiento religioso como predictores de la resiliencia en docentes de instituciones educativas religiosas en el retorno a la presencialidad" del Bachiller/Licenciado(a)

Enoc Rodolfo Onofrio Varillas

Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro (a) en:

Educación

(Nomenclatura del Grado Académico)

Psicología Educativa

con Mención en

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller/Licenciado (a): Enoc Rodolfo Onofrio Varillas

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</u>	<u>B</u>	<u>Con nominación de Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente

Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

Bachiller/Licenciado(a)

Resumen

El regreso a la enseñanza presencial ha planteado nuevos desafíos y generado estrés entre los docentes, lo que ha afectado tanto su bienestar como su desempeño. El estudio investigó si el afrontamiento al estrés y las estrategias de afrontamiento religioso predicen la resiliencia en docentes de instituciones educativas religiosas en el contexto del retorno a la presencialidad. Se realizó un estudio predictivo transversal en 399 docentes, a quienes se les administró la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento al Estrés (EAEAE), el Inventario de Estrategias de Afrontamiento Religioso (IEAR) y la Escala de Resiliencia de 14 Ítems (ER-14). Los resultados mostraron que el afrontamiento al estrés se correlaciona positivamente con la resiliencia ($r = 0.433$; $p < 0.01$), mientras que el afrontamiento religioso no mostró una correlación significativa ($r = 0.107$; $p < 0.05$). Además, el análisis de regresión reveló que solo el afrontamiento al estrés es un predictor significativo de la resiliencia ($F = 46.501$; $p < 0.001$), explicando el 19% de su variabilidad y un aumento de 0.78 unidades en la resiliencia por cada unidad adicional en el afrontamiento al estrés ($\beta = 0.781$; $p = 0.000$). Este estudio respalda la idea de que el manejo del estrés desempeña un papel fundamental en la resiliencia de los docentes, destacando una correlación sólida entre la capacidad para gestionar el estrés y el desarrollo de comportamientos resilientes. Por lo tanto, se deben promover políticas y programas de salud pública centrados en la salud mental positiva, con un énfasis particular en la gestión del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia.

Palabras clave: *afrontamiento al estrés, afrontamiento religioso, resiliencia, docentes, educación, enseñanza presencial.*

Abstract

The return to in-person teaching has presented new challenges and induced stress among teachers, affecting both their well-being and performance. This study examined whether stress coping and religious coping strategies predict resilience in teachers from religious educational institutions in the context of returning to in-person teaching. A cross-sectional predictive study was conducted on 399 teachers, who were administered the Self-Efficacy Scale for Coping with Stress (SESCS), the Inventory of Religious Coping Strategies (IRCS), and the 14-Item Resilience Scale (ER-14). The results demonstrated a positive correlation between stress coping and resilience ($r = 0.433$; $p < 0.01$), whereas religious coping did not show a significant correlation ($r = 0.107$; $p < 0.05$). Furthermore, the regression analysis confirmed that only stress coping is a significant predictor of resilience ($F = 46.501$; $p < 0.001$), explaining 19% of its variability, with an increase of 0.78 units in resilience for each additional unit in stress coping ($\beta = 0.781$; $p = 0.000$). This study supports the idea that stress management plays a fundamental role in teachers' resilience, emphasizing a strong correlation between stress management capacity and the development of resilient behaviors. Therefore, policies and public health programs should be promoted, focusing on positive mental health, with a particular emphasis on stress management and resilience strengthening.

Keywords: stress coping, religious coping, resilience, teachers, education, in-person teaching.

Introducción

La educación enfrentó cambios significativos durante la pandemia. Estudiantes, padres y, de manera particular, docentes, enfrentaron una fuerte presión emocional (Dabrowski, 2020; Román et al., 2020). Este período de crisis generó niveles elevados de estrés entre los docentes, evidenciándose en problemas psicosociales y físicos. (Prado-Gascó et al., 2020; Robinet & Pérez, 2020).

En respuesta a esta situación, muchos docentes desarrollaron altos niveles de resiliencia como un mecanismo de afrontamiento (Delgado-Gallegos et al., 2021; MacIntyre et al., 2020), mientras que otros buscaron refugio en la espiritualidad, especialmente en momentos de miedo y desesperanza (Edara et al., 2021; Parada-Rico et al., 2022).

El estrés y el agotamiento que experimentaron los maestros durante este período puede tener consecuencias a largo plazo (Dabrowski, 2020), incluso después de la pandemia (Estrada-Araoz et al., 2023; Frango-Silveira et al., 2023), dado que después de un largo período de enseñanza virtual, los docentes enfrentan cambios en las prácticas educativas y problemas de adaptación al entorno presencial (Frango-Silveira et al., 2023).

En respuesta a esta problemática, este estudio busca evaluar si el afrontamiento al estrés y el afrontamiento religioso predicen la resiliencia en docentes de Instituciones Educativas Religiosas pos-COVID-19. Se espera que los resultados del estudio contribuyan al desarrollo de habilidades de gestión del estrés en los docentes y mejore simultáneamente la calidad en su enseñanza. Además, proporcionarán a los líderes educativos una base sólida para diseñar estrategias que mejore el bienestar integral, el

entorno de aprendizaje y la satisfacción laboral de los docentes, y servirán como orientación valiosa para futuros estudios y la aplicación de medidas de apoyo en situaciones similares.

Revisión de la literatura

Afrontamiento al estrés

El estrés es una elevada tensión psíquica causada por situaciones de esfuerzo excesivo, preocupación extrema o sufrimiento grave (Lazarus, 1993). Esta alteración mental desencadena reacciones físicas y psicológicas (Cacha et al., 2019), que tienen como objetivo proteger a la persona de amenazas internas o externas (Deckers, 2018), especialmente cuando se enfrenta a presiones y demandas abrumadoras que sobrepasan los recursos adaptativos disponibles (Martínez-Otero, 2003; Segerstrom & Miller, 2004). Aunque en cierto modo el estrés motiva y mantiene la energía ante situaciones desafiantes (Segerstrom & Miller, 2004), en exceso es nocivo para la salud y el bienestar general (Lazarus, 1993), ya que la exposición prolongada genera ansiedad y aumenta la vulnerabilidad a otras patologías (McEwen et al., 2015).

A través de la historia, diversas disciplinas han intentado comprender como las personas afrontan situaciones estresantes. Inicialmente, enfoques como el psicoanálisis del yo, el modelo médico y la psicología cognitiva investigaron cómo las personas gestionan sus pensamientos, emociones y comportamientos en situaciones estresantes, y su vínculo con los problemas de salud mental (Izquierdo et al., 2008). Descubrieron que las respuestas y estrategias para afrontar el estrés variaban entre las personas, y que esta variabilidad estaba vinculada a la aparición y gravedad de otros problemas de salud mental (Márquez, 2006).

Posteriormente, Lazarus & Folkman (1984) introdujeron la perspectiva cognitivo-sociocultural, que se centra en las estrategias que las personas utilizan para enfrentar el estrés. Estas estrategias se dividen en dos categorías: afrontamiento centrado en la emoción, en el que las personas gestionan sus emociones y buscan apoyo emocional, y afrontamiento centrado en el problema, el cual se enfocan en resolver directamente los desafíos estresantes mediante soluciones concretas.

En el ámbito educativo, los docentes enfrentan constantemente presiones y demandas propias del entorno escolar (Song et al., 2020). Investigaciones en este campo enfatizan la importancia de la resiliencia como factor clave para enfrentar el estrés laboral en los docentes, ya que les permite adaptarse, aprender y prevenir el agotamiento (Daniilidou et al., 2020; Peixoto et al., 2018; Shirazizadeh et al., 2019). Asimismo, se ha observado que factores como la inteligencia emocional, la autoeficacia y el bienestar subjetivo explican eficazmente la resiliencia, pero tienen menos influencia en la comprensión del estrés práctico (Ngui & Lay, 2020).

Durante la pandemia de COVID-19, varios estudios exploraron cómo los docentes percibieron, experimentaron y afrontaron el estrés debido a la nueva normalidad (Chirico et al., 2020; Hidalgo-Andrade et al., 2021; Holguin et al., 2020). Se descubrió que niveles más bajos de resiliencia estaban asociados con un aumento en los niveles de estrés entre los docentes. Entre las estrategias de afrontamiento más comunes, se halló la búsqueda de apoyo social, la participación en actividades de ocio, la práctica de ejercicio físico y la oración Marsollier & Expósito, 2021; Panis, 2021; Ratanasiripong et al., 2022).

Es importante destacar que el estrés, la fatiga y el estado de ánimo de los docentes impactan la salud y el rendimiento de los docentes y repercuten en la calidad de la educación que brindan (Ramberg et al., 2020). Aunque existe extensa investigación en este ámbito, es relevante señalar que actualmente no existen estudios sobre el afrontamiento del estrés y la capacidad resiliente de los docentes pospandemia, a pesar del profundo impacto que la pandemia ha tenido en la educación y la dinámica escolar. Abordar este tema es fundamental, ya que proporcionará información esencial para el desarrollo de estrategias de apoyo y capacitación destinadas a mejorar el bienestar y el desempeño de los docentes en esta nueva realidad educativa.

Afrontamiento religioso

El afrontamiento religioso implica el uso de la fe y creencias religiosas para enfrentar desafíos en la vida, incluyendo prácticas como la oración, la meditación, la adoración y la búsqueda de apoyo en líderes religiosos (Soothill et al., 2002); (K. Pargament et al., 2011). Este afrontamiento puede ser positivo o negativo. La forma positiva implica estrategias que promueven el crecimiento y la fortaleza, como buscar ayuda religiosa y reinterpretar eventos estresantes de manera compasiva (Hebert et al., 2009). Por otro lado, la forma negativa se relaciona con conflictos internos sobre la fe, lo que puede dar lugar a sentimientos de rechazo y conflicto religioso (Pirutinsky et al., 2021). Estas estrategias de afrontamiento religioso tienen un impacto significativo en como un individuo percibe la vida y responde al estrés, lo que subraya su relevancia en la salud mental y emocional (Pargament et al., 1998).

Las creencias espirituales son fundamentales para definir metas y propósitos existenciales (Parada et al., 2022). Además, proporcionan satisfacción en la vida y mantienen la creatividad, organización y compromiso laboral, incluso en medio de circunstancias difíciles como la pandemia (Pirutinsky et al., 2021). Se ha encontrado que el afrontamiento religioso positivo, la religiosidad intrínseca y la confianza en Dios están relacionados con menores niveles de estrés, mientras que el afrontamiento religioso negativo y la desconfianza en Dios se correlacionan con mayor estrés (Alvarado & Pagán, 2021).

Durante la pandemia, se ha observado que actividades como la oración y el estudio de la Biblia fueron recursos fundamentales que ayudaron a los docentes a manejar el estrés (Panis, 2021). La espiritualidad demostró tener una correlación positiva con el bienestar general, las habilidades de afrontamiento y la resiliencia en situaciones estresantes (Edara et al., 2021; Parada et al., 2022; Paul, M., & Jena, 2022). Esto se debe a que la espiritualidad proporciona un sentido de significado y propósito en la vida, respaldo a través de las relaciones sociales y estrategias efectivas para enfrentar el estrés, lo que contribuye a mantener una perspectiva optimista hacia el futuro (Alvarado-Díaz & Pagán-Torres, 2021; Pong, 2022).

En el ámbito específico de la práctica docente, se ha encontrado que la oración tiene un impacto positivo al reducir el agotamiento emocional y la despersonalización, al mismo tiempo que aumenta la satisfacción laboral de los docentes (Chirico et al., 2020). Ahora bien, a pesar de que la religiosidad de los docentes no se relaciona directamente con la satisfacción laboral, se ha demostrado que ejerce una influencia significativa a través de su conexión con el optimismo y el bienestar, lo que sugiere que

la religiosidad puede desempeñar un papel importante como mecanismo de afrontamiento, especialmente en momentos de adversidad como la pandemia de COVID-19 (Edara et al., 2021).

Además, se ha observado que el bienestar espiritual, especialmente en su aspecto personal-comunal, se asocia inversamente con el agotamiento emocional y la despersonalización en docentes, al mismo tiempo que está positivamente relacionado con su realización personal, lo que lo convierte en un factor de gran influencia en el agotamiento docente (Pong, 2022). Además, se ha señalado que la religiosidad intrínseca puede desempeñar un papel crucial al modular la relación entre el estrés y los cambios en el peso corporal, brindando un posible mecanismo de protección en momentos de crisis (Pirutinsky et al., 2021). Estos hallazgos subrayan la importancia de la espiritualidad y la religiosidad en la vida de los docentes, así como su capacidad para influir en su bienestar emocional y su capacidad para afrontar desafíos significativos.

Es importante destacar que los estudios sobre el afrontamiento religioso y su efecto sobre el estrés en docentes se llevaron a cabo antes y durante la pandemia, principalmente en un entorno virtual. Por lo tanto, no existen investigaciones que aborden el papel del afrontamiento religioso en el estrés de los docentes en el contexto del regreso a la enseñanza presencial. Esta brecha en el conocimiento subraya la urgente necesidad de investigaciones sobre este tema.

Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse de manera positiva a las adversidades, permitiéndole resistir, recuperarse y desarrollarse incluso

después de situaciones estresantes (Bonanno, 2004; Luthar et al., 2000; Rutter, 2006). Implica la resistencia adaptativa al estrés y la capacidad de adaptarse de manera efectiva a situaciones de trauma, tragedias o tensiones graves (Garmezy, 1991; Masten, 2018). La resiliencia se desglosa en dos factores principales: la competencia personal y la aceptación de uno mismo y de la vida. Estos dos factores se acompañan de cinco dimensiones específicas: confianza en uno mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien en soledad (Wagnild & Young, 1993).

En el ámbito educativo, el apoyo de los administradores, conocido como resiliencia organizacional, es esencial para fortalecer la resiliencia de los docentes frente al estrés, equilibrando desafíos como la falta de apoyo y las preocupaciones laborales (Lo, 2014). Esto requiere que los planes educativos consideren estos factores protectores, permitiendo a los maestros desarrollar estrategias efectivas para enfrentar el estrés (Daniilidou et al., 2020).

La investigación sobre la resiliencia en docente ha crecido en las últimas décadas, mostrando una correlación positiva con aspectos beneficiosos como la satisfacción laboral, el compromiso y la identidad positiva en el trabajo (Gu & Day, 2007; Day & Hong, 2016; Daniilidou et al., 2020; Lo, 2014). También se ha reconocido la importancia de la resiliencia en profesores novatos (Klassen et al., 2018).

En esa misma línea, Estudios recientes sugieren que los docentes pueden aprender a ser más resistentes durante su formación y a lo largo de su carrera mediante el aprendizaje continuo (Beltman et al., 2018; Peixoto et al., 2018). Además, la gestión de interacciones desafiantes en el entorno educativo es fundamental para la

resiliencia docente (Gu & Day, 2007). Durante la pandemia, se ha observado que el estrés de los docentes se relaciona con niveles más altos de resiliencia, lo que sugiere su importancia para adaptarse a circunstancias desafiantes (Delgado-Gallegos et al., 2021; Román et al., 2020). Asimismo, la resiliencia está vinculada con el bienestar la autoeficacia para enfrentar situaciones difíciles en el trabajo docente (Dabrowski, 2020; Gratacós et al., 2023).

A pesar de que entendemos la resiliencia, aún no se ha estudiado cómo afecta el regreso a las clases presenciales. Dado que este retorno ha causado malestar psicológico y estrés en los docentes (Villarreal, 2023). Por lo tanto, es urgente investigar cómo los docentes enfrentan el estrés, qué estrategias de afrontamiento utilizan y cómo la resiliencia puede influir en este proceso. Por lo tanto, el estudio se propone los siguientes objetivos:

Examinar si el afrontamiento al estrés predice la resiliencia en docentes de instituciones educativas religiosas en el retorno a la presencialidad.

Examinar si las estrategias de afrontamiento religioso predicen la resiliencia en docentes de instituciones educativas religiosas en el retorno a la presencialidad.

Materiales y Métodos

Diseño

Estudio predictivo trasversal (Ato et al., 2013). La investigación se desarrolló en 28 instituciones educativas privadas Adventistas, que en conjunto albergan a un total de 570 profesores que trabajan en los niveles de educación básica, incluyendo Inicial, Primaria y Secundaria. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia,

aplicando criterios de inclusión y exclusión (Otzen & Manterola, 2017), lo que resultó en la obtención de 399 encuestas válidas. Los criterios de inclusión consideraron a docentes de ambos sexos con carga completa y edades apropiadas para los instrumentos de la encuesta, que dieron su consentimiento informado y estaban disponibles el día de la recolección de datos. En contraste, los criterios de exclusión abarcaron a docentes no pertenecientes a la comunidad adventista, aquellos que trabajaban a tiempo parcial o que decidieron no participar en el estudio. La muestra de estudio incluyó principalmente a mujeres (64.7%), con una edad promedio de 39.3 años y una desviación estándar de 10.5 años. La mayoría de los participantes (54.1%) se ubicaron en la categoría de jóvenes adultos de 18 a 39 años. En cuanto al estado civil, el 58.6% de los docentes indicó estar casado. En relación al nivel educativo de enseñanza, el 48.9% de los participantes manifestó enseñar en el nivel secundario. Por último, el 45.9% de los docentes tenía menos de 5 años de experiencia laboral.

Instrumentos

Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento al estrés (EAEAE).

La EAEAE mide la autoeficacia en el manejo del estrés (Izquierdo et al., 2008) Consta de 8 ítems divididos en dos componentes: 4 ítems evalúan la expectativa de eficacia (EE) y los otros 4 ítems evalúan la expectativa de resultado (ER). Los participantes respondieron utilizando una escala de seis opciones que variaba desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo". En este estudio se calculó la fiabilidad de la escala mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un alfa de .677 para el componente de expectativa de eficacia y .572 para el componente de expectativa de resultado.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento Religioso (IEAR)

Para evaluar el afrontamiento religioso, se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento Religioso (IEAR) (González-Rivera, 2018). Esta escala consta de 12 ítems y utiliza una escala Likert de cinco puntos, que va desde "En absoluto" hasta "Totalmente", para que los participantes indiquen su grado de uso de estas estrategias. Los puntajes varían de 0 a 48, siendo una puntuación más alta indicativa de un mayor uso de estas estrategias. En este estudio se evaluó la fiabilidad del instrumento mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un resultado excepcional de .981 para la dimensión de estrategias internas y para la dimensión de estrategias externas .949, confirmando una consistencia interna excelente y subraya la fiabilidad para medir las estrategias de afrontamiento religioso en la muestra estudiada.

Escala de Resiliencia de 14-Ítem (ER-14).

La Escala de Resiliencia de 14-Ítem (ER-14) fue desarrollada por (Wagnild, 2009), adaptada al español por Sánchez-Teruel & Robles-Bello (2015), y adaptada al contexto peruano por Ramírez & Calderon (2020). Consta de 14 preguntas que evalúan la resiliencia como un único factor, centrándose en aspectos como la perseverancia y la ecuanimidad. Los participantes califican cada pregunta en una escala del 1 al 7, desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo". Esta escala presenta una alta consistencia interna ($\omega = .93$) y una sólida validez convergente, correlacionándose negativamente con la depresión, la ansiedad y el estrés, y positivamente con la satisfacción con la vida. En este estudio se obtuvo un coeficiente α .918, evidenciando una elevada fiabilidad de la escala.

Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario en línea a través de *Google Forms*. La primera parte del cuestionario virtual incluyó instrucciones, una explicación del propósito del estudio y una solicitud de consentimiento informado, subrayando que la participación era voluntaria y anónima. Cada docente otorgó su consentimiento informado, con la garantía de confidencialidad y la confirmación de que los datos recopilados se utilizarían únicamente para fines de investigación (ver anexos).

Análisis de Datos

A nivel univariado, se utilizaron estadística descriptiva como la media, desviación estándar, mínimo y máximo, esto para variables numéricas. Para variables categóricas se usó tablas de frecuencias. Para evaluar la normalidad de los datos se realizó el asimetría y curtosis, cuyos valores que se encuentran dentro del rango ± 2.0 , son indicativo de una distribución aproximadamente normal (Rodríguez & Ruíz, 2008). A nivel bivariado, con el propósito de determinar la relación entre las variables de estudio, se utilizó la prueba de correlación de Pearson, considerando la normalidad de los datos. Además, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para identificar los factores predictores de la resiliencia. Todos los análisis estadísticos se realizaron utilizando el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 23.0 para Windows 10.

Aspectos éticos

El estudio recibió la aprobación del Comité de Ética de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión con el código 2022-CEEPG-0000172. Luego, se solicitó autorización al departamento de educación de la UPN, y el documento de

autorización fue presentado a la dirección de cada institución educativa. Antes de la aplicación de los instrumentos, cada docente proporcionó su consentimiento informado. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de los participantes, ya que los datos solicitados fueron utilizados únicamente con fines de investigación.

Resultados

Datos sociodemográficos

La muestra de estudio incluyó principalmente a mujeres (64.7%), con una edad promedio de 39.3 años y una desviación estándar de 10.5 años. La mayoría de los participantes (54.1%) se ubicaron en la categoría de jóvenes adultos de 18 a 39 años. En cuanto al estado civil, el 58.6% de los docentes indicó estar casado. En relación al nivel educativo de enseñanza, el 48.9% de los participantes manifestó enseñar en el nivel secundario. Por último, el 45.9% de los docentes tenía menos de 5 años de experiencia laboral.

Tabla 1

Frecuencia de las variables sociodemográficos

Datos sociodemográficos	n	%
Sexo		
Mujer	258	64.7%
Varón	141	35.3%
Edad		
De 20 a 39 años	216	54.1%
De 40 a 65 años	183	45.9%
Estado civil		
Soltero	144	36.1%
Casado	234	58.6%
Divorciado	15	3.8%
Viudo	6	1.5%
Nivel educativo de enseñanza		
Inicial	51	12.8%

Datos sociodemográficos	n	%
Primaria	153	38.3%
Secundaria	195	48.9%
Tiempo servicio		
Menor a 5 años	183	45.9%
6 a 10 años	59	14.8%
11 a 15 años	56	14.0%
16 a 20 años	38	9.5%
21 a 25 años	32	8.0%
26 a 30 años	14	3.5%
31 a más años	17	4.3%

Estadísticos descriptivos

En la tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables de estudio, incluyendo la media, la desviación estándar, la asimetría y la curtosis. Se observa que la mayoría de las puntuaciones de las variables de asimetría y curtosis se encuentran dentro del rango +/- 2.0, lo cual indica que la distribución de los datos es aproximadamente normal (Rodríguez & Ruíz, 2008). Por lo tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se utilizaron pruebas paramétricas, dado que las condiciones para el uso de estos métodos están satisfechas debido a la normalidad de los datos.

Tabla 2

Análisis descriptivos de las variables

Variables	Min.	Max.	M	D.E	g ¹	g ²
Afrontamiento al estrés	25	48	33.64	5.44	0.848	0.008
Afrontamiento religioso	12	60	49.87	13.97	-1.724	1.875
Resiliencia	34	98	85.69	9.96	-1.291	3.057

Nota: M=Media; D.E.=Desviación estándar; g¹=Asimetría; g²=Curtosis

Análisis de correlación

El análisis de correlación de Pearson reveló que existe una correlación positiva estadísticamente significativa entre las variables de estudio, como se muestra en la

tabla 3. La correlación entre el afrontamiento religioso y la resiliencia fue la más baja ($r = 0.107$; $p < 0.05$). En contraste, el afrontamiento al estrés y la resiliencia presentaron la correlación más alta ($r = 0.433$; $p < 0.01$), lo que sugiere una correlación de fuerza moderada (Evans, 1996).

Tabla 3

Coefficiente de correlación entre afrontamiento religioso, afrontamiento al estrés y resiliencia

	Afrontamiento religioso	Afrontamiento al estrés	Resiliencia
Afrontamiento religioso	1		
Afrontamiento al estrés	.131**	1	
Resiliencia	.107*	.433**	1

*La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

**La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Análisis predictivo

El análisis de regresión lineal múltiple se llevó a cabo con el objetivo de determinar las variables predictoras de la resiliencia de los participantes, utilizando el afrontamiento al estrés y el afrontamiento religioso como variables predictoras. Los resultados indicaron que solo el afrontamiento al estrés fue un predictor significativo de la resiliencia ($F = 46.501$; $p < 0.001$). El valor de R^2 fue de 0.19, lo que significa que el 19% de la varianza de la resiliencia puede ser explicado por el afrontamiento al estrés. Además, se encontró que, por cada incremento de una unidad en el afrontamiento al estrés, la resiliencia aumenta en 0.78 unidades ($\beta = 0.781$; $p = 0.000$) (ver tabla 4). Estos resultados sugieren que la capacidad de afrontar el estrés tiene un impacto significativo en el nivel de resiliencia de los participantes.

Tabla 4

Modelo de regresión lineal múltiple predictores de la resiliencia

	Coeficiente no estandarizado		Coeficiente estandarizado		
	B	Error estándar	β	t	p
(Constante)	57.587	3.090		18.639	.000
Afrontamiento al estrés	.781	.084	.426	9.350	.000
Afrontamiento religioso	.036	.033	.051	1.118	.264

Nota: Variable dependiente = Resiliencia

Discusión

Los docentes a menudo enfrentan situaciones estresantes por lo que recurren a estrategias socioemocionales para afrontarlas. En este contexto, la resiliencia se destaca como un factor protector fundamental ante el estrés en los docentes, permitiéndoles abordar los desafíos de manera más efectiva (Gómez, 2022; Gratacós et al., 2023; Ngui & Lay, 2020; Peixoto et al., 2018). Además, se ha descubierto que la espiritualidad desempeña un papel importante en la promoción de la resiliencia, ya que actúa como un apoyo valioso en momentos difíciles y está relacionada con el sentido de propósito en la vida y superación (Chirico et al., 2020; Mendoza & Meza, 2021). Por lo que investigar la relación entre estas variables es crucial en el contexto del regreso a clases presenciales pos-COVID-19.

El estudio tuvo como primer objetivo examinar si el afrontamiento al estrés predice la resiliencia en docentes de instituciones educativas religiosas en el retorno presencial post-COVID-19. Los resultados obtenidos refuerzan la idea de que el afrontamiento al estrés es un predictor significativo de la resiliencia. Estos hallazgos están respaldados por investigaciones previas que han demostrado una correlación

positiva entre la capacidad de los docentes para lidiar con el estrés y su resiliencia (Gómez, 2022; MacIntyre et al., 2020; Shirazizadeh et al., 2019). Por lo tanto, estrategias como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, la aceptación, el humor y la religión se asocian con una mayor resiliencia, mientras que el desahogo y la desconexión conductual parecen no ser tan efectivos en este sentido (Marsollier & Expósito, 2021; Panis, 2021; Ratanasiripong et al., 2022).

Estos resultados subrayan la importancia de promover estrategias de afrontamiento positivas entre los docentes como parte de los esfuerzos para fortalecer la resiliencia, debido que es un recurso esencial en el contexto educativo. Los docentes con niveles más altos de resiliencia demuestran un compromiso laboral superior, tienen habilidades más sólidas para enfrentar desafíos y una mayor capacidad de adaptación en entornos de trabajo exigentes. En contraste, los docentes con menor resiliencia tienden a experimentar agotamiento y desmotivación en sus funciones (de Vera García & Gambarte, 2019).

Asimismo, la relación inversa entre la resiliencia y el estrés en docentes respalda su papel esencial en la gestión de situaciones adversas y la prestación de una educación de calidad (Edara et al., 2021; Gómez, 2022; Gu & Day, 2007). Estos resultados no solo benefician a los docentes a nivel individual, sino que también tienen un impacto positivo en el desempeño laboral y el bienestar de los docentes, lo que, en última instancia, contribuye al éxito de las organizaciones educativas (Hidalgo-Andrade et al., 2021; Gratacós et al., 2023).

En relación al segundo objetivo, que se centró en examinar si las estrategias de afrontamiento religioso predicen la resiliencia en los docentes después de la pandemia

de COVID-19. Los resultados revelaron que las estrategias de afrontamiento religioso no actuaron como predictores significativos de la resiliencia. No se encontró una relación estadística significativa entre el afrontamiento religioso y la resiliencia. Estos hallazgos sugieren que las creencias religiosas, la fe, las prácticas religiosas y las normativas eclesiales no desempeñan un papel determinante en el fortalecimiento de comportamientos resilientes.

Estos resultados difieren de investigaciones previas que han destacado la relación entre la espiritualidad y la resiliencia (Irurzun et al., 2017; San Román, 2019). Se destaca que la espiritualidad, entendida como creencias trascendentales sobre la existencia de Dios, se relaciona con la resiliencia. Esto se sustenta en que la espiritualidad y la resiliencia forman un recurso humano poderoso que contribuye al sentido de la vida y la conciencia de uno mismo (Raftopoulos & Bates, 2011). Por lo que inculcar un sentido espiritual puede ayudar a las personas a comprenderse mejor a sí mismas y a los demás, fomentando un mayor desarrollo de la conciencia. Durante la pandemia, los docentes fortalecieron su resiliencia y efectividad en el ámbito laboral, familiar e interpersonal, aprendiendo a lidiar con situaciones difíciles a través de la espiritualidad (Mendoza & Meza, 2021).

Estos hallazgos podrían entenderse considerando diversos factores que influyen en la relación entre la espiritualidad y la resiliencia. Algunos estudios sugieren que esta relación puede verse influenciada por creencias religiosas restrictivas que limitan la capacidad de adaptación ante situaciones difíciles (Irurzun et al., 2017). Además, la conexión personal de cada individuo con lo espiritual varía, al igual que las habilidades para enfrentar desafíos, que mejoran con la edad. El contexto cultural también

desempeña un papel, ya que las creencias y prácticas espirituales difieren entre culturas (Redondo et al., 2017). El apoyo espiritual en el entorno laboral puede influir en la resiliencia, proporcionando herramientas para enfrentar la adversidad (Parada et al., 2022). Además, el entrenamiento en resiliencia y los recursos socioemocionales también pueden ser predictores importantes de la capacidad para afrontar situaciones estresantes (Gu & Day, 2007). Por último, la falta de tiempo para la práctica espiritual parece ser un factor influyente, posiblemente debido a la alta carga de trabajo que experimentan los docentes, lo que limita su capacidad para dedicar tiempo a la espiritualidad como fuente de apoyo en momentos de crisis (Pong, 2022).

En resumen, la relación entre la espiritualidad y la resiliencia en los docentes puede variar según factores como creencias restrictivas, conexión personal con lo espiritual, contexto, entorno laboral, edad, entrenamiento en resiliencia y limitaciones de tiempo para la práctica espiritual. Estos elementos individuales y contextuales pueden explicar por qué, en algunos casos, la espiritualidad no se relaciona directamente con la resiliencia en esta población.

Limitaciones y recomendaciones

Este estudio presenta algunas limitaciones que puede ser consideradas para próximos estudios. Una de las limitaciones es que los hallazgos no se pueden generalizar debido a las características de los participantes, ya que fueron exclusivamente docentes de instituciones educativas adventistas. Además, el tamaño y tipo de muestreo es otra de las limitaciones del estudio.

Otra de las limitaciones del estudio es que la recolección de los datos se hizo con instrumentos de autoinforme y bajo la modalidad online, lo que podría haber

generado una deseabilidad social de los participantes. Sin embargo, el anonimato de los formularios pudo haber regulado este fenómeno.

Finalmente, el diseño transversal del estudio es otra limitación, pues no permite analizar exhaustivamente la relación de las variables a través del tiempo.

Conclusiones

Este estudio confirma que el afrontamiento al estrés es un predictor significativo de la resiliencia en los docentes, resaltando una correlación significativa entre la capacidad de manejar el estrés y el desarrollo de comportamientos resilientes. Sin embargo, se ha establecido que las estrategias de afrontamiento religioso no predicen la resiliencia en este grupo de docentes, a pesar de su pertenencia a instituciones religiosas.

Para lograr una comprensión más completa del impacto de la resiliencia y las variables estudiadas, se sugiere ampliar la investigación a otros grupos poblacionales, como alumnos, padres de familia y otros profesionales de la educación. Esto permitiría comparar cómo diferentes grupos enfrentan el estrés y la adversidad en situaciones de crisis y pandemia.

Este estudio proporciona una base sólida para comprender la relación entre el afrontamiento del estrés y la resiliencia en docentes de instituciones religiosas.

Recomendaciones

Es importante el desarrollo de estudios longitudinales para conocer el comportamiento de las variables en el tiempo. Además, se recomienda para futuros estudios complementar la información con entrevistas semiestructuradas.

Se sugiere ampliar el tamaño de la muestra bajo un muestreo probabilístico, así como, la consideración de docentes de otras filiaciones religiosas.

Se recomienda la validación de los instrumentos de afrontamiento al estrés y afrontamiento religioso en un contexto peruano.

Referencias

- Alvarado-Díaz, E., & Pagán-Torres, O. M. (2021). Consideraciones sobre la Espiritualidad y la Religión como Recursos de Afrontamiento durante la Pandemia del COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 5, e5007. <https://doi.org/10.37226/rcp.v5i1.5007>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Beltman, S., Mansfield, C. F., Wosnitza, M., Weatherby-Fell, N., & Broadley, T. (2018). Using online modules to build capacity for teacher resilience. In *Resilience in Education: Concepts, Contexts and Connections* (pp. 237–253). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76690-4_14
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? In *American Psychologist* (Vol. 59, Issue 1, pp. 20–28). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Cacha, L. A., Poznanski, R. R., Ariff, T. M., & Latif, A. Z. A. (2019). Psychophysiology of Chronic Stress: An Example of Mind-body Interaction. *NeuroQuantology*, 17(7), 53–63. <https://doi.org/10.14704/nq.2019.17.7.2562>
- Chirico, F., Sharma, M., Zaffina, S., & Magnavita, N. (2020). Spirituality and Prayer on Teacher Stress and Burnout in an Italian Cohort: A Pilot, Before-After Controlled Study. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02933>

- Dabrowski, A. (2020). Teacher Wellbeing During a Pandemic: Surviving or Thriving? *Social Education Research*, 2, 35–40. <https://doi.org/10.37256/ser.212021588>
- Daniilidou, A., Platsidou, M., & Gonida, S. E. (2020). Primary School Teachers' Resilience: Association with Teacher Self-Efficacy, Burnout and Stress. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18(52), 549–582. <https://doi.org/10.25115/EJREP.V18I52.3487>
- Day, C., & Hong, J. (2016). Influences on the capacities for emotional resilience of teachers in schools serving disadvantaged urban communities: Challenges of living on the edge. *Teaching and Teacher Education*, 59, 115–125. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.05.015>
- de Vera García, I. V., & Gambarte, M. I. G. (2019). La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(3), 159–175. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7109644>
- Deckers, L. (2018). *Motivation: Biological, psychological, and environmental*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315178615/motivation-lambert-deckers>
- Delgado-Gallegos, J. L., Padilla-Rivas, G. R., Zuñiga-Violante, E., Avilés-Rodríguez, G., Arellanos-Soto, D., Villareal, H. F., Cosío-León, M. de los Á., Romo-Cardenas, G. S., & Islas, J. F. (2021). Teaching Anxiety, Stress and Resilience During the COVID-19 Pandemic: Evaluating the Vulnerability of Academic Professionals in

- Mexico Through the Adapted COVID-19 Stress Scales. *Frontiers in Public Health*, 9, 669057. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.669057>
- Edara, I. R., Del Castillo, F., Ching, G. S., & Del Castillo, C. D. (2021). Religiosity and contentment among teachers in the Philippines during COVID-19 pandemic: Mediating effects of resilience, optimism, and well-being. *Religions*, 12(10), 879. <https://doi.org/10.3390/rel12100879>
- Estrada-Araoz, E. G., Bautista Quispe, J. A., Velazco Reyes, B., Mamani Coaquira, H., Ascona Garcia, P. P., & Arias Palomino, Y. L. (2023). Post-Pandemic Mental Health: Psychological Distress and Burnout Syndrome in Regular Basic Education Teachers. *Social Sciences*, 12(5), 279. <https://doi.org/10.3390/socsci12050279>
- Evans, J. D. (1996). Straightforward Statistics for the Behavioral Sciences. *Straightforward Statistics for the Behavioral Sciences*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co., 91(436), 1750. <https://doi.org/10.2307/2291607>
- Frango-Silveira, I., Mendes-de-Araújo, R., Farinazzo-Martins, V., Eliseo, M. A., Albuquerque-de-la-Higuera-Amato, C., Casali, A., ... & Silva-Sprock, A. (2023). COVID-19, Changes in educational practices and the perception of stress by university educators in Latin America – a post-pandemic analysis. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 24, e28777. <https://doi.org/10.14201/eks.28777>
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>

- Gómez, G. J. A. (2022). Resiliencia y estrés laboral en docentes de primero de bachillerato de la unidad educativa Dr. Odilón Gómez Andrade. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(2), 115–136. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i2.1773>
- González-Rivera, J. A. (2018). Desarrollo y Validación de un instrumento para medir Estrategias de Afrontamiento Religioso. *Revista Evaluar*, 18(1), 70–86. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v18.n1.19771>
- Gratacós, G., Mena, J., & Ciesielkiewicz, M. (2023). The complexity thinking approach: beginning teacher resilience and perceived self-efficacy as determining variables in the induction phase. *European Journal of Teacher Education*, 46(2), 331–348. <https://doi.org/10.1080/02619768.2021.1900113>
- Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1302–1316. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.006>
- Hebert, R., Zdaniuk, B., Schulz, R., & Scheier, M. (2009). Positive and negative religious coping and well-being in women with breast cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 12(6), 537–545. <https://doi.org/10.1089/jpm.2008.0250>
- Hidalgo-Andrade, P., Hermosa-Bosano, C., & Paz, C. (2021). Teachers' mental health and self-reported coping strategies during the covid-19 pandemic in ecuador: A mixed-methods study. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 933–944. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S314844>

Holguin, J., Alanya, J., Panduro, J., Soto, C., & Villa, G. (2020). Estado de la resiliencia en docentes que laboran en el contexto pandémico en Perú. *Repositorio Institucional - UCV*, 285–296. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/71051>

Irurzun, J. I., Mezzadra, J., & Preuss, M. (2017). Resiliencia y espiritualidad. aportes para su estudio desde una perspectiva psicológica. *Revista Científica Arbitrada de La Fundación MenteClara*, 2(2), 205–216. <https://doi.org/10.32351/rca.v2.2.34>

Izquierdo, D. G., García, J. F. G., García, I. L. C., Delgado, A. M., Jiménez, S. G., & Vázquez, L. V. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE). *Psicothema*, 20(1), 155–165. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720122.pdf>

Klassen, R. M., Durksen, T. L., Al Hashmi, W., Kim, L. E., Longden, K., Metsäpelto, R. L., Poikkeus, A. M., & Györi, J. G. (2018). National context and teacher characteristics: Exploring the critical non-cognitive attributes of novice teachers in four countries. *Teaching and Teacher Education*, 72, 64–74. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.03.001>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+\(1984\).+Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer+publishing+company.&ots=DgLSjnldNd&sig=C7Ae4kcHylDnK-QAUgrMrUY4Cao](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+(1984).+Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer+publishing+company.&ots=DgLSjnldNd&sig=C7Ae4kcHylDnK-QAUgrMrUY4Cao)

Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of

- Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–22.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lo, B. L. K. (2014). Stress, burnout and resilience of teachers of students with emotional behavioural challenges. *SpringerPlus*, 3(1), 2. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-3-S1-O4>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. In *Child Development* (Vol. 71, Issue 3, pp. 543–562). Child Dev. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. In *International Journal of Clinical and Health Psychology* (Vol. 6, Issue 2, pp. 359–378).
- Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35–54. <https://doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>
- Martínez-Otero Pérez, V. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso. Revista de Educación*, 26, 9–21. <https://doi.org/10.58265/pulso.4896>
- Masten, A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. In *Journal of Family Theory and Review* (Vol. 10, Issue 1,

pp. 12–31). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>

McEwen, B. S., Bowles, N. P., Gray, J. D., Hill, M. N., Hunter, R. G., Karatsoreos, I. N., & Nasca, C. (2015). Mechanisms of stress in the brain. *Nature Neuroscience*, *18*(10), 1353–1363. <https://doi.org/10.1038/nn.4086>

Mendoza, Y. R. B., & Meza, A. K. T. (2021). Resiliencia y espiritualidad en la labor docente, significación en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, *25*(3), 114–138. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v25i3.1596>

Ngui, G. K., & Lay, Y. F. (2020). The effect of emotional intelligence, self-efficacy, subjective well-being and resilience on student teachers' perceived practicum stress: A Malaysian case study. *European Journal of Educational Research*, *9*(1), 277–291. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.1.277>

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Sampling techniques on a population study. *International Journal of Morphology*, *35*(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Panis, E. (2021). Stress Management Amidst of the Covid-19 Pandemic of Public Junior High School Teachers in Selected High School of Aborlan North District. *Journal of World Englishes and Educational Practices*, *3*(5), 39–53. <https://doi.org/10.32996/jweep.2021.3.5.4>

Parada-Rico, D. A., Lozano-Cárdenas, F., & Bautista-Rodríguez, L. M. (2022). Espiritualidad como soporte para docentes universitarios en tiempos de la COVID-

19. *Duazary*, 19(1), 4–14. <https://doi.org/10.21676/2389783x.4486>

Parada, D., Bautista, L., & Lozano, F. (2022). Espiritualidad y resiliencia en docentes universitarios durante la pandemia. *XIX Congreso de La Sociedad Cubana de Enfermería*, 1–8.

Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>

Paul, M., & Jena, L. K. (2022). Workplace spirituality, teachers' professional well-being and mediating role of positive psychological capital: an empirical validation in the Indian context. *International Journal of Ethics and Systems*, 38(4), 633–660. <https://doi.org/10.1108/IJOES-08-2021-0163>

Peixoto, F., Wosnitza, M., Pipa, J., Morgan, M., & Cefai, C. (2018). A multidimensional view on pre-service teacher resilience in Germany, Ireland, Malta and Portugal. In *Resilience in Education: Concepts, Contexts and Connections* (pp. 73–89). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76690-4_5

Pirutinsky, S., Cherniak, A. D., & Rosmarin, D. H. (2021). COVID-19, Religious Coping, and Weight Change in the Orthodox Jewish Community. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 646–653. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01196-8>

- Pong, H. K. (2022). The Correlation between Spiritual Well-Being and Burnout of Teachers. *Religions*, 13(8), 760. <https://doi.org/10.3390/rel13080760>
- Prado-Gascó, V., Gómez-Domínguez, M. T., Soto-Rubio, A., Díaz-Rodríguez, L., & Navarro-Mateu, D. (2020). Stay at Home and Teach: A Comparative Study of Psychosocial Risks Between Spain and Mexico During the Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 566900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566900>
- Raftopoulos, M., & Bates, G. (2011). “It’s that knowing that you are not alone”: The role of spirituality in adolescent resilience. In *International Journal of Children’s Spirituality* (Vol. 16, Issue 2, pp. 151–167). <https://doi.org/10.1080/1364436X.2011.580729>
- Ramberg, J., Brolin Låftman, S., Åkerstedt, T., & Modin, B. (2020). Teacher Stress and Students’ School Well-being: the Case of Upper Secondary Schools in Stockholm. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(6), 816–830. <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1623308>
- Ramírez, K. E. G., & Calderon, D. R. C. (2020). Evidencias psicométricas de la versión breve de la Escala de Resiliencia (ER-14) en estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Universidad Peruana Unión*. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/34492>
- Ratanasiripong, P., Ratanasiripong, N. T., Nungdanjark, W., Thongthammarat, Y., & Toyama, S. (2022). Mental health and burnout among teachers in Thailand. *Journal of Health Research*, 36(3), 404–416. <https://doi.org/10.1108/JHR-05-2020-0181>

- Redondo-Elvira, T., Ibañez-del-Prado, C., & Barbas-Abad, S. (2017). Espiritualmente resilientes. Relación entre espiritualidad y resiliencia en cuidados paliativos. *Clinica y Salud*, 28(3), 117–121. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2017.09.001>
- Robinet, A., & Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo Del Conocimiento*, 5(12), 637–653. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>
- Rodríguez-Ayán, M., & Ruíz-Díaz, M. (2008). Atenuación de la asimetría y de la curtosis de las puntuaciones observadas mediante transformaciones de variables: Incidencia sobre la estructura factorial. *Psicológica*, 29, 205–227.
- Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordehi, D., Calle, L., Poenitz, V., Correa Pérez, K. L., Torresi, S., Barcelo, E., Conejo, M., Ponnet, V., & Allegri, R. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76–87. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31727>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- San Román Mata, S., Martínez Martínez, A., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Puertas Molero, P., & González Valero, G. (2019). Capacidad de resiliencia según tendencia religiosa y género en universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, 1–11. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e15.2016>
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-

- 14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 1(40), 103–113. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- Shirazizadeh, M., Tajik, L., & Amanzadeh, H. (2019). Reflection, Resilience and Role Stress among Iranian EFL Teachers: A Mixed Methods Study. In *Issues in Language Teaching (ILT)* (Vol. 8, Issue 2).
- Song, X., Zheng, M., Zhao, H., Yang, T., Ge, X., Li, H., & Lou, T. (2020). Effects of a Four-Day Mindfulness Intervention on Teachers' Stress and Affect: A Pilot Study in Eastern China. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01298>
- Soothill, K., Francis, B., Ackerley, E., & Fligelstone, R. (2002). Murder and Serious Sexual Assault: What criminal histories can reveal about future serious offending. *Home Office*. <https://eprints.lancs.ac.uk/id/eprint/3423/1/prs144.pdf>
- Villarreal-Fernández, J. E. (2023). El Estrés y Burnout percibidos en docentes colombianos en el regreso a la presencialidad en las aulas. Un estudio exploratorio. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 18(1), 71. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.236>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of*

nursing measurement. *Dissertation*, 1(2), 165–17847.

Wagnild, G. (2009). *The Resilience Scale User's Guide for the US English version of the Resilience Scale and the 14-Item Resilience Scale (RS-14)*. The Resilience Center.

Anexos

Inventario de Estrategias de Afrontamiento Religioso (IEAR)

Instrucciones:

Piense en los eventos negativos y situaciones estresantes que ha experimentado durante la pandemia COVID-19. A continuación, encontrará una serie de premisas que describen ciertas estrategias espirituales y religiosas que usted pudo haber utilizado para afrontar dichos eventos y situaciones.

Lea cada frase y haga una marca de cotejo ☑ en la categoría que mejor describa el grado en que usted realizó lo que cada premisa indica para afrontar los eventos negativos y situaciones estresantes que experimentó, marcando el número que corresponda:

0 = En absoluto 1 = Un poco 2 = Bastante 3 = Mucho 4 = Totalmente

Listado de Estrategias	0	1	2	3	4
1. Continuar confiando en Dios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Buscar consuelo en Dios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Encontrar fortaleza en la oración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pensar que Dios siempre tiene el control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Aferrarme a mis creencias religiosas y espirituales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Creer que Dios tiene un propósito con esta situación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Buscar apoyo en mi comunidad de fe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Asistir a la iglesia o al templo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Leer textos sagrados de mi religión (ej. Biblia, Corán)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Leer otros libros de crecimiento espiritual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Escuchar música sacra o religiosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Recibir consejería o dirección espiritual por parte de un líder religioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE)

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo sueles responder ante los problemas o sobre cómo te afectan éstos. Señala con una cruz (o aspa) en la casilla correspondiente tu grado de acuerdo con cada una de estas frases.

	Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo
1. Cuando tengo problemas o contratiempos en mi vida me cuesta trabajo funcionar lo más normalmente posible						
2. Cuando tengo problemas o contratiempos procuro que no afecten a mis emociones, relaciones u otras esferas de mi vida						
3. Cuando tengo problemas mi salud no se resiente notablemente						
4. Cuando tengo problemas o contrariedades dudo de mi capacidad para afrontarlos eficazmente						
5. Soy capaz de no dramatizar los problemas y le doy su justo valor a las cosas						
6. Cuando tengo problemas o contratiempos mi cuerpo lo acusa notablemente y me noto activado o tenso						
7. Para resolver un problema pongo en marcha todos los recursos que están a mi alcance						
8. Cuando tengo problemas o contrariedades no dejo de pensar en ellos y soy incapaz de prestar atención a otras cosas						

La Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14) Adaptada al español

Instrucciones: A continuación, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde “1” (totalmente en desacuerdo) a la izquierda a “7” (totalmente de acuerdo) a la derecha. Marque “X” en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, el círculo de “1”. Si no está muy seguro, haga un círculo en el “4”, y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el “7”, y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de los números.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo		

N°	Ítems						
1	Normalmente, me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6 7
2	Me siento orgulloso de las cosas que he logrado.	1	2	3	4	5	6 7
3	En general, me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6 7
4	Soy una persona con una adecuada autoestima.	1	2	3	4	5	6 7
5	Siento que puedo manejar varias cosas a la vez.	1	2	3	4	5	6 7
6	Soy resuelto y decidido.	1	2	3	4	5	6 7
7	No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado.	1	2	3	4	5	6 7
8	Soy una persona disciplinada.	1	2	3	4	5	6 7
9	Pongo interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6 7
10	Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme.	1	2	3	4	5	6 7
11	La seguridad en mí mismo me ayuda en momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6 7
12	En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.	1	2	3	4	5	6 7
13	Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6 7
14	Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida.	1	2	3	4	5	6 7



Una Institución Adventista

Ñaña, Lima, 25 de agosto de 2022

**EL COMITÉ DE ÉTICA DE LA ESCUELA DE POSGRADO DE LA UNIVERSIDAD PERUANA
UNIÓN**

CONSTA

Que el proyecto de investigación del investigador Onofrio Varillas Enoc Rodolfo, identificado con DNI N° 09939717, y su asesora, Richard Pérez Sara Esther, identificada con DNI N° 40955228, con título "Influencia de las estrategias de afrontamiento religioso sobre el afrontamiento al estrés y la resiliencia en docentes de instituciones educativas religiosas post pandemia -COVID-19 - Perú 2021", fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, el bienestar de sus participantes y la conformidad en función de los estándares establecidos en el Código de Ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión. Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

- 1) Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número 2022-CE-EPG-0000172.

Dr. Josué Edison Turpo Chaparro
Presidente
Comité de Ética de Escuela de Posgrado

Mg. Denis Frank Cunza Aranzábal
Secretario
Comité de Ética de Escuela de Posgrado