**Inventario de Estrategias de Afrontamiento Religioso (IEAR)**

**Instrucciones:**

Piense en los eventos negativos y situaciones estresantes que ha experimentado en el último mes. 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 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 2. Buscar consuelo en Dios | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 3. Encontrar fortaleza en la oración  | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 4. Pensar que Dios siempre tiene el control | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 5. Aferrarme a mis creencias religiosas y espirituales  | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 6. Creer que Dios tiene un propósito con esta situación  | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 7. Buscar apoyo en mi comunidad de fe | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 8. Asistir a la iglesia o al templo | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 9. Leer textos sagrados de mi religión (ej. Biblia, Corán) | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 10. Leer otros libros de crecimiento espiritual  | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 11. Escuchar música sacra o religiosa.  | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 12. Recibir consejería o dirección espiritual por parte de un  líder religioso | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |

Desarrollada por el Dr. Juan A. González Rivera. Interesados en utilizar el IEAR para propósitos clínicos o investigativos, deben escribir a dr.juananibalgonzalez@outlook.com o visitar [www.juananibalgonzalez.com](http://www.juananibalgonzalez.com).

*Referencia*:

González-Rivera, J. A., & Pagán-Torres, O. M. (2018). Desarrollo y validación de un instrumento para medir estrategias de afrontamiento religioso. *Revista Evaluar, 18*(1), 70-86.