

DETALLE DE LOS FACTORES IDENTIFICADOS

ACTITUD ACTIVA Y POSITIVA ANTE POSIBILIDAD DE SOLUCION

23.-Cuando tengo un problema importante, me detengo a pensar, creo un plan de acción y lo pongo en práctica

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

35.-Cuando tengo un problema importante, trato de analizarlo para entender lo que me pasa

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

38.-Cuando tengo un problema, hago lo posible por resolverlo

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

80.-Cuando tengo un problema importante, me siento optimista y capaz de salir adelante

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

88.-Cuando tengo un problema importante, trato de imaginar varias maneras de salir de el

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

100.-Cuando tengo un problema, me gusta imaginarme varias maneras de salir de el

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

FACTOR 2: IMAGINACIÓN CREATIVA

9.-Cuando hago algo importante, me gusta imaginarme que haría si las cosas resultan mal

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA

31.-Cuando tengo un problema importante, pienso que debería cambiar mi forma de pensar y sentir respecto del problema

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

73.-Cuando tengo un problema importante, me aplico eso de que no hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

87.-Cuando tengo un problema importante, pienso que es una oportunidad para cambiar para mejor y tomar las cosas en serio

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

95.-Cuando tengo un problema importante, trato de imaginar como lo evitaría una persona distinta de mí y a la que no le pasarían estas cosas.

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

FACTOR TRES: BÚSQUEDA DE APOYO EN OTROS

46.-Cuando tengo un problema importante, pido ayuda a los que me quieren

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

49.-Cuando tengo un problema importante, prefiero no contárselo a nadie

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

54.-Cuando tengo un problema, busco la simpatía y comprensión de alguna persona amiga

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

63.-Cuando tengo un problema importante, lo converso con gente de mi confianza, porque eso me permite ver el problema desde otras perspectivas

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

82.-Cuando tengo un problema importante, le pregunto a alguien de mi confianza qué puedo hacer

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

103.-Cuando tengo un problema importante, me gusta preguntarles a personas de buen criterio qué es lo que harían en mi lugar

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

**FACTOR CUATRO: ACTITUD FRENTE A PROBLEMAS
“GRANDES”**

55.-Cuando uno tiene un problema “grande”, lo mejor es hacerse un plan y cumplirlo

De acuerdo () en desacuerdo () no sé que pensar al respecto ()

91.-Cuando enfrento un problema importante, espero a ver lo que pasa antes de hacer cualquier cosa.

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

96.-Cuando tengo un problema importante, sigo viviendo igual que antes porque creo que el destino de cada persona está fijado

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

FACTOR CINCO: ALEJAMIENTO

24.-Cuando tengo un problema importante, me siento más irritable que de costumbre y los que están más cerca de mí sufren las consecuencias

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

57.-Cuando tengo un problema importante, pienso que la vida tan breve que no vale la pena gastarla en sentirse mal

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

70.-Cuando tengo un problema importante, creo que lo mejor es dejar de pensar en el problema por unos días

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

FACTOR SEIS: PERPLEJIDAD AFRONTAR/ALEJARSE

49.-Cuando tengo un problema importante, prefiero no contárselo a nadie

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

50.-Cuando tengo un problema importante, me concentro en mi trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

65.-Cuando tengo problemas, sé lo que tengo que hacer, y me esfuerzo por hacerlo

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

66.-Cuando aparece un problema importante en mi vida, siento que lo único que puedo hacer es resignarme y salir adelante lo mejor que pueda

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

91.-Cuando enfrento un problema importante, espero a ver lo que pasa antes de hacer cualquier cosa.

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()

ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

92.-Cuando tengo un problema importante, me pregunto porque esas cosas me pasan as mí y no parecen pasarle a otras personas

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

FACTOR SIETE: TOLERANCIA AL PROBLEMA

6.-Cuando tengo un problema importante, pienso que si hubiera sido más cuidadoso no me ocurriría lo que me ocurre

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

14.-Soy el tipo de persona que le deja la solución de los problemas al tiempo

De acuerdo () en desacuerdo () no sé que pensar al respecto ()

77.-Cuando tengo un problema importante, siento que debo aplicar eso de “al mal tiempo buena cara”

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

102.-Cuando tengo un problema importante, lo pienso muy bien antes de hacer algo al respecto

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

FACTOR OCHO: REACCIÓN CATASTRÓFICA

28.-Cuando tengo un problema importante, no puedo concentrarme porque el recuerdo de lo que me pasa me viene una y otra vez a la cabeza.

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

29.-Cuando tengo un problema importante, me aílo y evito estar con los demás.

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

33.-Cuando tengo un problema importante, no puedo pensar claramente en nada

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

40.-Cuando tengo un problema importante, no puedo tomármelo en serio

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

53.-Cuando tengo un problema importante, le pido ayuda a Dios

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

72.-Cuando tengo un problema importante, pienso que la vida es demasiado corta como para perder tiempo en ese tipo de cosas y trato de olvidarlo.

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()