

PROYECTO: VALIDACIÓN MULICENTRICA DE UN INVENTARIO PARA MEDIR AFRONTAMIENTO DEL ESTRES EN ADOLESCENTES NORMALES

OBJETIVO:

Validar estadísticamente un inventario para medir las estrategias que aplican espontáneamente los adolescentes para afrontar el estrés.

MUESTRA

Seleccionar una muestra intencionada de 50 alumnos y 50 alumnas de la enseñanza secundaria pública. Edad: 15 a 16 años. Nivel socioeconómico: clase media de acuerdo a lo que en la cultura local se entiende por clase media.

INSTRUMENTO PRELIMINAR

El siguiente es el inventario que se valida estadísticamente. Ha sido construido desde un banco de frases propuestas por adolescentes, por expertos, y frases extraídas de instrumentos que miden diversos aspectos del afrontamiento del estrés por parte de adolescentes normales. En este contexto se entiende por adolescente normal al adolescente que asiste normalmente a clases en un instituto público de enseñanza media.

VER ANEXO 1

PRUEBA DE COMPRESIÓN DEL INSTRUMENTO PRELIMINAR

Del alumnado de un colegio de enseñanza media que educa alumnos de clase media elegir 10 alumnos y 10 alumnas con rendimiento escolar promedio. Estos alumnos y alumnas deben responder el inventario preliminar y consultar sobre cualquier duda que tengan respecto del significado de las frases. El objetivo de este trámite es ajustar el lenguaje al uso local. Por lo tanto si se detectan problemas de comprensión por el uso de términos o ambigüedades de las frases, los términos deben ser cambiados por los de mejor comprensión y las frases deben ser purgadas de su ambigüedad.

CODIFICACION

Cada alternativa de respuesta en cada ítem del inventario tiene un puntaje. El puntaje se asigna según la alternativa que marca el o la respondiente. El puntaje se codifica con un número entre 1 y 4.

VER ANEXO 2.

PLANILLA EXCEL

Una vez respondido el inventario por los alumnos de la muestra se ingresan los

puntajes de cada estudiante en cada pregunta según la alternativa de respuesta que hay marcado en cada ítem. En la primera columna ponen las iniciales del nombre de cada estudiante. En la fila superior están los códigos de cada pregunta.
VER ANEXO 3

ANEXO 1

INSTRUMENTO PRELIMINAR

INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO

LE ROGAMOS RESPONDER ESTE INVENTARIO. SUS RESPUESTAS SERÁN MUY VALIOSAS PARA CONOCER MEJOR A LAS PERSONAS DE SU EDAD. NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS. TODAS VALEN. OBSERVE QUE HAY DOS TIPOS DE RESPUESTAS:

- 1.-PREGUNTAS CON ALTERNATIVAS SIEMPRE () LA MAYORÍA DE LAS VECES () ALGUNAS VECES () NUNCA (). ESTAS RESPUESTAS SON PARA VER CON QUE FRECUENCIA UD HACE O PIENSA ALGO
- 2.-PREGUNTAS CON RESPUESTAS DE ACUERDO () EN DESACUERDO () NO SE QUE PENSAR AL RESPECTO (). SON PARA VER SI UD RECONOCE COMO PROPIO LO QUE SE AFIRMA EN LA FRASE QUE VA PRIMERO.

MARQUE CON UNA CRUZ LA ALTERNATIVA QUE UD. CONSIDERA APROPIADA PARA UD.

GRACIAS POR SU AYUDA

SEXO M () F () EDAD _____ AÑOS CUMPLIDOS

1.-Cuando tengo un problema importante, pienso que tarde o temprano todos tenemos problemas y que hay poco que podamos hacer para evitarlos

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

2.-Cuando tengo un problema, pienso que los problemas de alguna manera se resuelven solos con el paso del tiempo

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

3.-Cuando tengo un problema importante, trato de mirar el lado bueno de mi situación

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()

ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

4.-Cuando tengo un problema importante, confío en mi buena suerte

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

5.-Cuando tengo un problema importante, creo que lo mejor es contárselo a una persona de confianza y preguntarle qué puedo hacer

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

6.-Cuando uno tiene un problema “grande”, lo mejor es resolverlo por partes de a poco
DE ACUERDO () EN DESACUERDO () NO SÉ QUÉ PENSAR ()

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

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

8.-Cuando estoy en dificultades, sé que cuento con la ayuda de personas que me quieren

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

9.-Cuando tengo un problema “grande”, lo dejo de lado hasta que llega el momento en que siento que puedo atacarlo

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

10.-Cuando tengo un problema importante, trato de imaginar que es lo que tengo que hacer para resolverlo en vez de quejarme o llorar

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

11.-Cuando tengo un problema importante, trato de imaginar que haría en mi lugar una persona que yo identifico como la más atinada de las que conozco

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

12.-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 ()

13.-Soy el tipo de persona a la que le gustan los desafíos en la vida
De acuerdo () en desacuerdo () no se qué pensar al respecto ()

14.-Como todo el mundo tengo sueños y anhelos y trato de realizarlos a pesar de las dificultades
De acuerdo () en desacuerdo () no sé que pensar al respecto ()

15.-Cuando tengo un problema importante, pienso que el único problema sin solución es la muerte
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

16.-Cuando estoy alterado por un problema, trato de que mis sentimientos y preocupaciones no interfieran con mis asuntos cotidianos (trabajo o estudios, por ejemplo)
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

17.-Cuando tengo un problema importante, pienso que es mejor conversarlo con la almohada
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

18.-Cuando tengo un problema importante, me desespero y pienso que la vida es injusta conmigo en lo que respecta al problema
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

19.-Cuando tengo un problema importante, desde el comienzo no puedo dormir, pero no le digo a nadie lo que me pasa.
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()

ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

20.-Cuando tengo un problema importante, lo tomo como una señal de que debo esforzarme por imaginar una solución

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

21.-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 ()

22.-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 ()

23.-Cuando tengo un problema importante, me desespero y siento ganas de llorar durante un rato.

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

24.-Cuando uno tiene un problema “grande”, lo mejor es hacerse un plan y cumplirlo
De acuerdo () en desacuerdo () no sé que pensar al respecto ()

25.-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 ()

26.-Cuando tengo un problema importante, me aísló y evito estar con los demás.

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

27.-Cuando tengo un problema importante, quiero modificar lo que me está ocurriendo
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

28.-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 ()

29.-Cuando tengo un problema importante, pienso que he tenido mala suerte en la vida.
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

30.-Cuando tengo un problema importante, no puedo pensar claramente en nada
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

31.-Cuando tengo un problema importante, pienso que algo terrible va a sucederme
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

32.-Cuando tengo un problema importante, trato de analizarlo para entender lo que me pasa
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

33.-Cuando tengo un problema importante, trato de entender el problema para ver modo de resolverlo
SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

34.-Cuando tengo un problema importante, busco la ayuda de alguien que pueda ayudarme a enfrentarlo mejor
SIEMPRE ()

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

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

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

36.-Cuando tengo un problema importante, me cuesta creer que eso me esté pasando a mí

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

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

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

38.-Cuando tengo un problema importante, pienso que es menos grave de lo que mi imaginación me hace creer

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

39.-Cuando tengo un problema, intento resolverlo por mí mismo/a.

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

40.-Cuando tengo un problema, me lo callo para no preocupar a los que me quieren

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

41.-Creo que soy el tipo de persona que no se deja vencer fácilmente

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

42.-Estoy acostumbrado a que me vaya mal, así que cuando tengo un problema no tengo mucha esperanza de salir bien parado

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

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

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

44.-Cuando tengo un problema importante y quiero resolverlo, pienso en las consecuencias de la solución que quiero darle

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

45.-Cuando tengo un problema “grande”, trato de dividirlo en problemas más “chicos”, para ver si lo resuelvo mejor

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

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

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

47.-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 ()

48.-Cuando tengo un problema importante, busco refugio en mi religión

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

49.-Cuando tengo un problema importante, me gusta imaginar mi vida sin el problema

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

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

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

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

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

52.-Cuando uno tiene un problema “grande”, lo mejor es hacerse un plan y cumplirlo
De acuerdo () en desacuerdo () no sé que pensar al respecto ()

53.-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 ()

54.-Cuando tengo un problema importante, pienso que yo tengo buena parte de culpa por lo
que me pasa

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

55.-En general, soy el tipo de persona que sale adelante pase lo que pase
De acuerdo () en desacuerdo () no sé que pensar al respecto ()

56.-Cuando tengo un problema, trato de identificar qué necesito para resolverlo

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

57.-Cuando me enfrento a un problema importante, trato de no precipitarme y pensar con
calma en la situación

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

58.-Cuando me siento alterado por un problema, pienso que debo tomarme las cosas con
calma

SIEMPRE ()

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

59.-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 ()

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

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

61.-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 ()

62.-Cuando tengo un problema importante, de verdad me asusto y siento que no sé qué hacer por mí mismo

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

63.-Cuando tengo un problema importante, siento que la culpa la tiene mi familia por muy diversas razones

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

64.-Cuando tengo un problema importante, trato de sentirme mejor haciendo las cosas que nunca me atreví a hacer antes (fumar mucho, emborracharme, tomar drogas...).

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

65.-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 ()

66.-Cuando tengo un problema importante, lo sufro pero pienso que Dios me protege

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

67.-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 ()

68.-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 ()

69.-Cuando tengo un problema importante, creo que eso me ocurre porque tengo problemas con mi familia

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

70.-Cuando tengo un problema importante, trato de recordar como he resuelto problemas parecidos en mi vida pasada para hacer lo mismo de nuevo

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

71.-Cuando tengo un problema importante, siento rabia, porque yo no pedí venir a este mundo para tener dificultades

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

72.-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 ()

73.-Cuando tengo un problema importante, me digo a mi mismo que tengo suerte, porque las cosas podrían ser peores

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

74.-Cuando tengo un problema importante, me consuelo pensando que hay gente que tiene problemas peores

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

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

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

76.-Cuando tengo un problema importante, pienso que el paso del tiempo terminará arreglándolo todo

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

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

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

78.-Cuando tengo un problema importante, lo tomo como una oportunidad para madurar

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

79.-Los problemas le enseñan a uno lo que es importante en la vida y lo que no lo es tanto
De acuerdo () en desacuerdo () no sé que pensar al respecto ()

80.-En general, hago lo posible por resolver los problemas que surgen en mi relación con mi familia o amistades

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

81.-Cuando tengo un problema importante, me digo a mí mismo/a cosas que me hagan sentirme bien

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

82.-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 ()

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

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

84.-Cuando tengo un problema importante, creo que mi vida ya nunca volverá a ser como antes

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

85.-Cuando tengo un problema grande, trato de olvidarme de todo.

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

86.-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 ()

87.-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 ()

88.-Cuando tengo un problema importante, de verdad me asusto y siento que no sé qué hacer sin ayuda

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

89.-Soy el tipo de persona que cuando tiene un problema se siente capaz de hacer lo posible por resolverlo

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

90.-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 ()

91.-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 ()

92.-Soy el tipo de persona capaz de sacar lo bueno de lo malo en su vida

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

93.-Cuando tengo un problema importante, me resulta difícil imaginar como salir de el bien parado

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

94.-Me gusta imaginarme que resuelvo problemas graves

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 0 ()

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

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

96.-Cuando tengo un problema importante, siento que debo ser realista y hacer lo que puedo hacer humanamente y ver que pasa

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

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

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

98.-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 ()

ANEXO 2

CODIFICACIÓN DEL INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO

1.-Cuando tengo un problema importante, pienso que tarde o temprano todos tenemos problemas y que hay poco que podamos hacer para evitarlos

- SIEMPRE 1 ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
- ALGUNAS VECES 3 ()
- NUNCA 4 ()

2.-Cuando tengo un problema, pienso que los problemas de alguna manera se resuelven solos con el paso del tiempo

- SIEMPRE 1 ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
- ALGUNAS VECES 3 ()

NUNCA 4 ()

3.-Cuando tengo un problema importante, trato de mirar el lado bueno de mi situación

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

4.-Cuando tengo un problema importante, confío en mi buena suerte

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

5.-Cuando tengo un problema importante, creo que lo mejor es contárselo a una persona de confianza y preguntarle qué puedo hacer

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

6.-Cuando uno tiene un problema "grande", lo mejor es resolverlo por partes de a poco

DE ACUERDO 4 () 1 EN DESACUERDO () NO SÉ QUÉ PENSAR 0 ()

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

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1

8.-Cuando estoy en dificultades, sé que cuento con la ayuda de personas que me quieren

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1

9.-Cuando tengo un problema "grande", lo dejo de lado hasta que llega el

momento en que siento que puedo atacarlo

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

10.-Cuando tengo un problema importante, trato de imaginar que es lo que tengo que hacer para resolverlo en vez de quejarme o llorar

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

11.-Cuando tengo un problema importante, trato de imaginar que haría en mi lugar una persona que yo identifico como la más atinada de las que conozco

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

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

De acuerdo 1 () en desacuerdo 4 () no sé que pensar al respecto 0 ()

13.-Soy el tipo de persona a la que le gustan los desafíos en la vida

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 0 ()

14.-Como todo el mundo tengo sueños y anhelos y trato de realizarlos a pesar de las dificultades

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 0 ()

15.-Cuando tengo un problema importante, pienso que el único problema sin solución es la muerte

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

16.-Cuando estoy alterado por un problema, trato de que mis sentimientos y

preocupaciones no interfieran con mis asuntos cotidianos (trabajo o estudios, por ejemplo)

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

17.-Cuando tengo un problema importante, pienso que es mejor conversarlo con la almohada

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

18.-Cuando tengo un problema importante, me desespero y pienso que la vida es injusta conmigo en lo que respecta al problema

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

19.-Cuando tengo un problema importante, desde el comienzo no puedo dormir, pero no le digo a nadie lo que me pasa.

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

20.-Cuando tengo un problema importante, lo tomo como una señal de que debo esforzarme por imaginar una solución

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

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

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |

ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

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

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

23.-Cuando tengo un problema importante, me desespero y siento ganas de llorar durante un rato.

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

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

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 0 ()

25.-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 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

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

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

27.-Cuando tengo un problema importante, quiero modificar lo que me está ocurriendo

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

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

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

29.-Cuando tengo un problema importante, pienso que he tenido mala suerte en la vida.

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

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

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

31.-.Cuando tengo un problema importante, pienso que algo terrible va a sucederme

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

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

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

33.-Cuando tengo un problema importante, trato de entender el problema para ver modo de resolverlo

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |

ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

34.-Cuando tengo un problema importante, busco la ayuda de alguien que pueda ayudarme a enfrentarlo mejor

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

35 Cuando tengo un problema, hago lo posible por resolverlo

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

36-Cuando tengo un problema importante, me cuesta creer que eso me esté pasando a mí

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

37 Cuando tengo un problema importante, no puedo tomármelo en serio

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

38 Cuando tengo un problema importante, pienso que es menos grave de lo que mi imaginación me hace creer

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

39 Cuando tengo un problema, intento resolverlo por mí mismo/a.

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()

NUNCA 1 ()

40-Cuando tengo un problema, me lo callo para no preocupar a los que me quieren

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

41-Creo que soy el tipo de persona que no se deja vencer fácilmente

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 0 ()

42-Estoy acostumbrado a que me vaya mal, así que cuando tengo un problema no tengo mucha esperanza de salir bien parado

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

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

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

44-Cuando tengo un problema importante y quiero resolverlo, pienso en las consecuencias de la solución que quiero darle

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

45-Cuando tengo un problema "grande", trato de dividirlo en problemas más "chicos", para ver si lo resuelvo mejor

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

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

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()

ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

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

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

48.-Cuando tengo un problema importante, busco refugio en mi religión

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

49.-Cuando tengo un problema importante, me gusta imaginar mi vida sin el problema

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

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

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

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

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

52.-Cuando uno tiene un problema "grande", lo mejor es hacerse un plan y cumplirlo

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 0 ()

53.-Cuando tengo un problema importante, pienso que la vida tan breve que no

vale la pena gastarla en sentirse mal

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

54.-Cuando tengo un problema importante, pienso que yo tengo buena parte de culpa por lo que me pasa

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

55.-En general, soy el tipo de persona que sale adelante pase lo que pase

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 0 ()

56.-Cuando tengo un problema, trato de identificar qué necesito para resolverlo

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

57.-Cuando me enfrento a un problema importante, trato de no precipitarme y pensar con calma en la situación

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

58.-Cuando me siento alterado por un problema, pienso que debo tomarme las cosas con calma

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

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

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |

ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

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

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

61.-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 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

62.-Cuando tengo un problema importante, de verdad me asusto y siento que no sé qué hacer por mí mismo

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

63.-Cuando tengo un problema importante, siento que la culpa la tiene mi familia por muy diversas razones

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

64.-Cuando tengo un problema importante, trato de sentirme mejor haciendo las cosas que nunca me atreví a hacer antes (fumar mucho, emborracharme, tomar drogas...).

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

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

SIEMPRE 1 ()

LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

66.-Cuando tengo un problema importante, lo sufro pero pienso que Dios me protege

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

67.-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 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

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

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

69.-Cuando tengo un problema importante, creo que eso me ocurre porque tengo problemas con mi familia

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

70.-Cuando tengo un problema importante, trato de recordar como he resuelto problemas parecidos en mi vida pasada para hacer lo mismo de nuevo

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

71.-Cuando tengo un problema importante, siento rabia, porque yo no pedí venir a este mundo para tener dificultades

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

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

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

73.-Cuando tengo un problema importante, me digo a mi mismo que tengo suerte, porque las cosas podrían ser peores

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

74.-Cuando tengo un problema importante, me consuelo pensando que hay gente que tiene problemas peores

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

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

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

76.-Cuando tengo un problema importante, pienso que el paso del tiempo terminará arreglándolo todo

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

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

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

78.-Cuando tengo un problema importante, lo tomo como una oportunidad para madurar

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

79.-Los problemas le enseñan a uno lo que es importante en la vida y lo que no lo es tanto

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 0 ()

80.-En general, hago lo posible por resolver los problemas que surgen en mi relación con mi familia o amistades

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

81.-Cuando tengo un problema importante, me digo a mí mismo/a cosas que me hagan sentirme bien

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

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

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

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

SIEMPRE 4 ()

LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

84.-Cuando tengo un problema importante, creo que mi vida ya nunca volverá a ser como antes

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

85.-Cuando tengo un problema grande, trato de olvidarme de todo.

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

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

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

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

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

88.-Cuando tengo un problema importante, de verdad me asusto y siento que no sé qué hacer sin ayuda

SIEMPRE 1 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 2 ()
ALGUNAS VECES 3 ()
NUNCA 4 ()

89.-Soy el tipo de persona que cuando tiene un problema se siente capaz de hacer lo posible por resolverlo

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 9 ()

90.-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 | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

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

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

92.-Soy el tipo de persona capaz de sacar lo bueno de lo malo en su vida

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 0 ()

93.-Cuando tengo un problema importante, me resulta difícil imaginar como salir de el bien parado

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 1 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 2 () |
| ALGUNAS VECES | 3 () |
| NUNCA | 4 () |

94.-Me gusta imaginarme que resuelvo problemas graves

De acuerdo 4 () en desacuerdo 1 () no sé que pensar al respecto 0 ()

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

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |
| NUNCA | 1 () |

96.-Cuando tengo un problema importante, siento que debo ser realista y hacer lo que puedo hacer humanamente y ver que pasa

| | |
|-------------------------|-------|
| SIEMPRE | 4 () |
| LA MAYORÍA DE LAS VECES | 3 () |
| ALGUNAS VECES | 2 () |

NUNCA 1 ()

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

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

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

SIEMPRE 4 ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES 3 ()
ALGUNAS VECES 2 ()
NUNCA 1 ()

ANEXO 3

PLANILLA EXCEL