

INSTRUMENTO FINAL. INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO II

Le solicitamos 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: Marque con una cruz la alternativa que ud. considera apropiada para ud.

1.-Preguntas con respuestas: Siempre (S), la Mayoría de las Veces (MV), Algunas Veces (A), Nunca (N). Estas respuestas son para ver con que frecuencia ud hace o piensa algo

2.-Preguntas con respuestas: De Acuerdo (DA), En desacuerdo (DS), No se que pensar al respecto (NS). Son para ver si ud. reconoce como propio lo que se afirma en la frase que va primero.

SEXO M () F () EDAD _____ AÑOS CUMPLIDOS

ITEM	S	MV	A	N
1.-Cuando tengo un problema importante, me detengo a pensar, creo un plan de acción y lo pongo en práctica				
2.-Cuando tengo un problema importante, trato de analizarlo para entender lo que me pasa				
3.-Cuando tengo un problema, hago lo posible por resolverlo				
4.-Cuando tengo un problema importante, me siento optimista y capaz de salir adelante				
5.-Cuando tengo un problema importante, trato de imaginar varias maneras de salir de el				
6.-Cuando hago algo importante, me gusta imaginarme que haría si las cosas resultan mal				
7.-Cuando tengo un problema importante, pienso que debería cambiar mi forma de pensar y sentir respecto del problema				
8.-Cuando tengo un problema importante, me aplico eso de que no hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista				
9.-Cuando tengo un problema importante, pienso que es una oportunidad para cambiar para mejor y tomar las cosas en serio				
10.-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.				
11.-Cuando tengo un problema importante, pido ayuda a los que me quieren				
12.-Cuando tengo un problema importante, prefiero no contárselo a nadie				
13.-Cuando tengo un problema, busco la simpatía y comprensión de alguna persona amiga				
14.-Cuando tengo un problema importante, lo converso con gente de mi confianza, porque eso me permite ver el problema desde otras perspectivas				
15.-Cuando tengo un problema importante, le pregunto a alguien de mi confianza qué puedo hacer				
16.-Cuando tengo un problema importante, me gusta preguntarles a personas de buen criterio qué es lo que harían en mi lugar				
17.-Cuando enfrento un problema importante, espero a ver lo que pasa antes de hacer cualquier cosa.				

ITEM	DA	DS	NS
18.-Cuando uno tiene un problema "grande", lo mejor es hacerse un plan y cumplirlo			

ITEM	S	MV	A	N
19.-Cuando tengo un problema importante, sigo viviendo igual que antes porque creo que el destino de cada persona está fijado				
20.-Cuando tengo un problema importante, me siento más irritable que de costumbre y los que están más cerca de mí sufren las consecuencias				
21.-Cuando tengo un problema importante, pienso que la vida tan breve que no vale la pena gastarla en sentirse mal				
22.-Cuando tengo un problema importante, creo que lo mejor es dejar de pensar en el problema por unos días				
23.-Cuando tengo un problema importante, prefiero no contárselo a nadie				
24.-Cuando tengo un problema importante, me concentro en mi trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.				
25.-Cuando tengo problemas, sé lo que tengo que hacer, y me esfuerzo por hacerlo				
26.-Cuando aparece un problema importante en mi vida, siento que lo único que puedo hacer es resignarme y salir adelante lo mejor que pueda				
27.-Cuando enfrento un problema importante, espero a ver lo que pasa antes de hacer cualquier cosa.				
28.-Cuando tengo un problema importante, me pregunto porque esas cosas me pasan a mí y no parecen pasarle a otras personas				
29.-Cuando tengo un problema importante, pienso que si hubiera sido más cuidadoso no me ocurriría lo que me ocurre				

ITEM	DA	DS	NS
30.-Soy el tipo de persona que le deja la solución de los problemas al tiempo			

ITEM	S	MV	A	N
31.-Cuando tengo un problema importante, siento que debo aplicar eso de "al mal tiempo buena cara"				
32.-Cuando tengo un problema importante, lo pienso muy bien antes de hacer algo al respecto				
33.-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.				
34.-Cuando tengo un problema importante, me aíso y evito estar con los demás.				
35.-Cuando tengo un problema importante, no puedo pensar claramente en nada				
36.-Cuando tengo un problema importante, no puedo tomármelo en serio				
37.-Cuando tengo un problema importante, le pido ayuda a Dios				
38.-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.				

Muchas Gracias por su Colaboración!!