

## ANEXO 1. ESCALA DE RESILIENCIA WAGNILD Y YOUNG

Nombre.....Edad: ..... Sexo: ..... Semestre o año que cursa .....Fecha de Evaluación:.....

**Instrucciones:** A continuación, te vamos a presentar unas frases que te permitirán pensar acerca de tu forma de ser. Deseamos que contestes a cada una de las siguientes preguntas con una X en la casilla que mejor represente la frecuencia con la que actúas. ITEMS.

	EN DESACUERDO				DE ACUERDO		
	1	2	3	4	5	6	7
1.- Cuando planeo algo lo realizo.							
2.- Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
3.- Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
4.- Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
5.- Puedo estar solo si tengo que hacerlo.							
6.- Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
7.- Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
8.- Soy amigo de mí mismo.							
9.- Siento que puedo manejar vanas cosas al mismo tiempo.							
10.- Soy decidido (a).							
11.- Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
12.- Tomo las cosas una por una.							
13.- Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
14.- Tengo autodisciplina.							
15.- Me mantengo interesado en las cosas.							
16.- Por lo general, encuentro algo de qué reírme.							
17.- El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.							
18.- En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.							

19.- Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	1	2	3	4	5	6	7
20.- Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21.- Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22.- No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23.- Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24.- Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25.- Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7
<b>TOTAL</b>							

## ANEXO 2. BAI: INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

Nombre.....Fecha.....

Indique para cada uno de los sentimientos el grado en el que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana y en el momento actual. Elija de entre las siguientes opciones la que mejor se corresponda:

**0 = nada en lo absoluto**

**1 = levemente, no me molesta mucho**

**2 = moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo**

**3 = severamente, casi no podía soportarlo**

	0	1	2	3
1.Hormigueo o entumecimiento				
2.Sensación de calor				
3.Temblor de piernas				
4.Incapacidad de relajarse				
5.Miedo a que suceda lo peor				
6.Mareo y aturdimiento				
7.Palpitaciones o taquicardia				
8.Sensación de inestabilidad e inseguridad física				
9.Terrores				
10.Nerviosismo				
11.Sensación de ahogo				
12.Temblores de manos				
13.Temblor generalizado o estremecimiento				
14.Miedo a perder el control				
15.Dificultad para respirar				
16.Miedo a morir				

<b>17.Sobresaltos</b>				
<b>18.Molestias digestivas o abdominales</b>				
<b>19.Palidez</b>				
<b>20.Rubor facial</b>				
<b>21.Sudoración (no debido a calor</b>				

TOTAL:

### ANEXO 3. ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

**Nombre:**

**Edad:**

**Fecha:**

**Sexo:**

**INSTRUCCIONES:** A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.  
 B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra  
 C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así  
 D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

**Encierre con un círculo** la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido.	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo.	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado (a).	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que “NO”	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga(o) por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo	A B C D

22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se cómo "cortar " a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo(a) que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me "cuela " en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio "para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D
<b>Total</b>	

#### ANEXO 4. INVENTARIO DE AUTOESTIMA 35B

Nombre..... Edad.....  
 Fecha.....

A continuación encontraras una lista de los diversos modos en que puedes sentirte y comportarte. Considera cada planteamiento y marca en la hoja de acuerdo al orden que corresponda de cada proposición, cual firmemente crees que lo expresado es cierto o no.

Todas las respuestas deben ser respondidas de acuerdo a las siguientes alternativas:

“0”= Es mentira.

“1”=Tiene algo de verdad.

“2”= creo que es verdad.

“3”=estoy convencido(a) de que es verdadero.

N°	PREPOSICIÓN	RESPUESTA
1.	Generalmente me siento inferior o menos que los otros	
2.	Normalmente me siento a gusto y feliz de mi mismo, como soy yo	
3.	Con frecuencia me siento incomodo (a) para encarar situaciones nuevas	
4.	Por lo general me siento feliz y alegre ante aquella situación nueva	
5.	Habitualmente me reprocho por mis errores y olvidos	
6.	Soy libre de culpa, remordimientos, mentiras y vergüenzas	
7.	Tengo una fuerte necesidad de probar mi fuerza y dignidad a los demás	
8.	Tengo alegría y agrado por la vida	
9.	Yo sé lo que los otros piensan y dicen de mi	
10.	Puedo dejar que los otros se equivoquen sin tener el deseo de corregirlos (Ejm. Cuando mi compañero(a) se equivoca, tengo deseo de corregirle)	
11.	Siente una fuerte necesidad de ser reconocido (a) y aprobado (a)	
12.	Estoy generalmente libre de los problemas frustraciones, perturbaciones emocionales. (Ejm. No tengo problemas con mis compañeros de curso maestros, familia, amigos as )	
13.	Cuando hago algo bien, me siento resentido (a) y menos que el otro	
14.	Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en como ira ( Ejm. Cuando inicias una tarea te esfuerzas en que te ira bien )	

15.	Soy propenso (a) a corregir a otros y con frecuencia me gustaría castigarlos	
16.	Normalmente tengo mis propios pensamientos y tomo mis propias decisiones	
17.	Con frecuencia no estoy de acuerdo con otros con otros a la hora de considerar su fama y suerte (Ejm. Cuando felicitan a un (a) compañero (a) tú no estás de acuerdo con ello)	
18.	De buena gana tomo toda la responsabilidad de la gravedad de mis actos	
19.	Exagero y miento a fin de mantener el aprecio de los demás y que no me consideren mal	
20.	Me siento libre de dar gusto a mis deseos y necesidades	
21.	Tiendo de a disminuir mis talentos, posiciones y logros	
22.	Me siento libre y seguro (a) de hablar sobre mis opiniones	
23.	Habitualmente titubeo, medito, niego mis errores y defectos.	
24.	Estoy generalmente sereno (a) y bien en compañía de extraños. (Eje. Cuando te incorporas a un grupo donde están adolescentes de otros colegios, estas tranquilo (a) )	
25.	Generalmente ando criticando a otros. (Eje. Hablas mal de tus compañeros, maestros u otras personas)	
26.	Me siento libre de expresar amor, enojo, hostilidad, resentimiento, alegría, etc.	
27.	Fácilmente me afectan la opinión de los otros, sus comentarios y actividades.	
28.	Raramente tengo envidia, celos y sospechas	
29.	Mi profesión es alegrar a los demás	
30.	Tienes prejuicios raciales, étnicos, religiosos. (Eje. Tienes problemas con otras personas que no son de tu misma ciudad; que no son de tu misma religión que tu o que son de distinto color de piel que tu)	
31.	Soy miedoso(a) de expresar como soy	
32.	Soy por lo general amistoso(a), atento(a) y generoso con los demás	
33.	Con frecuencia echo la culpa a otros por mis problemas y errores	
34.	Rara vez me siento incomodo(a), abandonado(a) y asilado(a) cuando me encuentro solo(a)	
35.	Soy compulsivo(a), perfeccionista. (Eje. Te gusta que las cosas salgan súper bien)	
36.	Acepto cumplidos y regalos sin sentirme mal y obligado(a) a dar otro regalo	
37.	Con frecuencia soy muy rápido(a) para comer, fumar, tomar o hablar	
38.	Aprecio de los otros sus logros ideas. (Eje. Te sientes bien cuando otros ganan)	

39.	Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas, por temor a perder o cometer errores	
40.	Me hago amigos(as) con facilidad	
41.	Estoy con frecuencia preocupado(a) por lo que hacen mis amigos y mi familia	
42.	Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos	
43.	Siento un fuerte deseo y necesidad de defender mis actos, opiniones y creencias	
44.	Acepto el desacuerdo el rechazo sin sentirme menos que los demás	
45.	Tengo un intenso deseo de estar en camaradería de estar apoyado y confirmado por los demás	
46.	Estoy deseosos(a) de nuevas ideas invitaciones	
47.	Por lo general comparo mi fuerza con los demás	
48.	Me siento libre de pensar, sentir y percibir cualquier sentimiento o pensamiento que viene a mi mente	
49.	Con frecuencia reniego contra mí mismo, contra mi propia voluntad y hago lo que me parece y así me siento bien	
50.	Acepto que soy dueño(a) de mí mismo(a), de mi propia autoridad y así me siento	
<b>Puntaje:</b>		

<b>Pares:</b>	
<b>Impares:</b>	

### ANEXO 5. ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EPA

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

**N= Nunca    CN= Casi Nunca    AV= A veces    CS= Casi siempre    S = Siempre**

	N	CN	AV	CS	S
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto*					
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4. Asisto regularmente a clase.					
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan*					
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan*					
8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

**Firma**

**¡MUCHAS GRACIAS POR SU  
COLABORACIÓN!**



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA

**"JUAN MISAEL SARACHO"**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
CARRERA DE PSICOLOGIA

Departamento de Psicología Clínica General y Educativa  
Campus Universitario - Tel. 6643114 - Int.106 - Casilla 51 - Tarija - Bolivia  
Fax. 00591- 4 - 66 43403 WEB: [www.uajms.edu.bo](http://www.uajms.edu.bo) -- E-mail: [dpgclid@uajms.edu.bo](mailto:dpgclid@uajms.edu.bo)

Tarija, 20 de marzo de 2018  
UNIV. DPT. DE PSICOL. No. Of.17/18

Señor:

M.Sc. Lic. Javier Blades P.  
DECAÑO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

Presente.-

Distinguido licenciado:

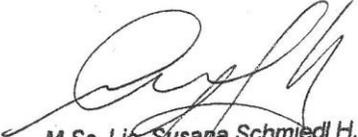
La Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma "Juan Misael Saracho", tiene en su currícula la Asignatura de Actividad de Profesionalización II (Área Clínica), en la cual, los estudiantes realizan trabajos de investigación y practicas Institucionales como modalidad de Graduación.

Por lo que solicito a su autoridad, muy respetuosamente, el permiso correspondiente para el universitario Marco Antonio Paco Quispe con C.I. 6711855 Tja. A la carrera de Psicología en los cursos de 2do a 5to año, y así pueda aplicar cuestionarios e inventarios en la realización de su trabajo de investigación titulado **"CAPACIDAD DE RESILIENCIA Y ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD JUAN MISAEL SARACHO"**.

Esta práctica se ejecutara en la presente gestión, en horario que se convenga.

Seguros de contar con su gentil aceptación saludo a usted con mis consideraciones más distinguidas.

Atentamente.

  
M.Sc. Lic. Susana Schmiedl H.  
DIRECTORA DPTOS. ADM. CONJUNTA DE LA  
CARRERA DE PSICOLOGIA; CS. SOCIALES Y  
EDUCATIVA Y PSICOLOGIA GRAL Y CLINICA





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
< JUAN MISAEL SARACHO >  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
Dirección de Departamentos en Adm. Conjunta de Psicología  
en CS. Sociales - Educativa - General y Clínica  
Campus Universitario - Tel. 6648114 Int. 108 106 - Casilla 51 - Tarija - Bolivia  
Fax 00591-4-6648403 - E-mail: direcdeptopsic.@uajmsa.edu.bo

### CERTIFICADO

La suscrita, Directora de departamentos de Psicología, Lic. Susana Schmiedl, certifica que:

El universitario: **Marco Antonio Paco Quispe** con C.I 6711855 Tja. ha aplicado cuestionarios e inventarios en los cursos de 2do a 5to año de la carrera de psicología, desde el 22 de marzo hasta el 21 de mayo de 2018, en la realización de su trabajo de investigación titulado "**CAPACIDAD DE RESILIENCIA Y ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD JUAN MISAEL SARACHO**".

Es cuanto informo, para fines consiguientes.

Atentamente.

M.Sc. Lic. Susana Schmiedl H.  
DIRECTORA DPTOS. ADM. CONJUNTA DE LA  
CARRERA DE /PSICOLOGIA/CS. SOCIALES Y  
EDUCATIVA YPSICOLOGIA GRAL Y CLINICA



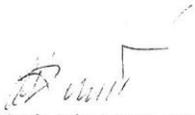
Lic. MSc. María Julia Acosta Ríos

Correctora Oficial de la UAJMS

### CERTIFICADO

CERTIFICO que el INFORME DE TESIS DE GRADO, titulado "CAPACIDAD DE RESILIENCIA Y ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO" elaborado por el postulante Marco Antonio Paco Quispe ha sido revisado y corregido según la Normas APA y las de la Real Academia de la Lengua Española, por lo que no presenta errores de forma, estilo, sintaxis ni ortografía.

Es todo cuanto CERTIFICO, a fines del interesado.

  
Lic. MSc. María Julia Acosta Ríos

noviembre de 2018

M.Sc. Lic. Ma. Julia Acosta de Peñarreta

Dirección: Azurduy 1139. Barrio San Jerónimo- Tel. 6645014 Cel 75143657