

Anexos

Anexo N° 1
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN Y TRATAMIENTO
PSICOLÓGICO

DIRIGIDO A MUJERES ADULTAS ENTRE 45 A 55 AÑOS
ESTRATEGIAS POSITIVAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL PROCESO
NATURAL DEL ENVEJECIMIENTO
FACULTAD DE HUMANIDADES
Carrera de Psicología

Gestión 2011

INTRODUCCIÓN

El siguiente programa de intervención surge como consecuencia de los resultados obtenidos en la investigación. Ya que se pudo comprobar que las mujeres adultas comprendidas entre 45 y 55 años utilizan estrategias de afrontamiento poco prácticos ante la realidad natural del proceso evolutivo del envejecimiento.

Un gran porcentaje de mujeres recurren a mecanismos psicológicos como la negación o la evitación cognitiva ante el hecho de envejecer, mostrando comportamientos negativos y/o agresivos, o al no contar con el apoyo y consideración de su entorno tratan de encontrar soluciones de manera independiente o autónoma.

En el plano afectivo las mujeres utilizan las estrategias de afrontamiento conocidas como de evitación emocional ocultando o inhibiendo sus sentimientos, encontrando muchas de ellas en la práctica religiosa el consuelo emocional necesario.

En vista de estos resultados es que se propone un programa de intervención psicológica con un enfoque humanista-existencialista, que permita aprender recursos prácticos para que las mujeres adultas puedan afrontar de manera positiva esta importante etapa de la vida.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Fortalecer las estrategias positivas de afrontamiento ante el proceso natural del envejecimiento en mujeres adultas entre 45 y 55 años.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- A través del programa lograr que las mujeres de 45 a 55 años, aprendan a aplicar en sus vidas el afrontamiento cognitivo basado en la reevaluación positiva.
- Lograr el autoconocimiento de las mujeres en relación a sus Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Aptitudes, mediante la técnica FODA
- Fortalecer el conocimiento de los cambios evolutivos en el plano físico, biológico, psicológico y social que atraviesan las mujeres durante el proceso de envejecimiento.
- En el plano Afectivo ayudar a las mujeres mayores a reconocer el valor que cada ser humano tiene a través del fortalecimiento de la Propia Valía.
- Romper viejos paradigmas negativos y transmutarlos en positivos mediante las reglas del “Pensamiento Positivo”, para que las mujeres aprendan estrategias de afrontamiento que les permita tener mejor calidad de vida.

METODOLOGÍA

La metodología a seguir será **expositiva-participativa** que consiste en la exposición oral de una o varias personas versadas en el contenido de un tema que se expone, con la contribución de los participantes a través del aporte de sus propios conocimientos y experiencia. **Activo-participativo:** Consiste en aprender haciendo es decir, en actividades de aprendizaje activo para alcanzar el desarrollo de las capacidades del pensamiento crítico y del pensamiento creativo. Permite el aprendizaje colaborativo, organizativo promoviendo el trabajo grupal, fomentando el debate y la crítica, aprendiendo a partir del juego. **Trabajo de grupo:** La participación de estos métodos es la participación activa del grupo de participantes armonizada con una planificación previa, estructuradas de sesiones formativas siguiendo los objetivos propuestos, la situación de contexto y llevada a cabo bajo la dirección de una persona con las competencias para tal fin. La actividad de aprendizaje está centrada en los participantes.

Juegos de Enseñanza: Esta técnica permite el aprendizaje a través del juego, fomenta la expresión corporal, el uso del lenguaje, sonidos, palabras, oraciones para poder comunicarse. Estimula la realización de nuevas acciones y actividades, empleando la imaginación para resolver problemas, aprendiendo así a compartir y a cooperar con los demás. **Dinámicas:** Técnicas que colaboran de modo especial para que personas, grupos y comunidades tengan un contacto más objetivo con la realidad de las personas y de los ambientes; cuestionen dichas realidades ya sea del cómo se presentan, o en su desarrollo; desencadenen un auténtico proceso de aprendizaje asistémico y mucho más existencial-comunitario. **Dinámicas de presentación:** Pretenden lograr, ya desde la partida, que todos se vayan conociendo tanto participantes como facilitadora para que el trabajo comunitario dinámico, que se desarrolla en el encuentro, favorezca el conocimiento más profundo del grupo. **Dinámica de conocimiento de sí mismo:** Estas dinámicas pretenden ayudar a los participantes a conocerse un poco más así mismos ayudando por el mismo grupo. Pretende que cada uno del grupo ayude a los otros a conocerse a sí mismo. Será un trabajo recíproco. **Dinámica de estudio y trabajo:** Se emplean para reflexionar sobre algo, para estudiar un tema dado, sirven para el trabajo grupal. **De carácter explicativo: Explicación oral** es una técnica de aprendizaje dirigida generalmente a un grupo, con la que se pretende que cada participante, por medio de la explicación, comprenda datos, métodos, procedimientos o conceptos, relacionándolos con los ya adquiridos y estructurándolos de forma individual. En la medida que se haga intervenir al participante, por medio de preguntas, se hará más interactivo.

Las terapias se desarrollarán durante siete semanas, con dos sesiones semanales

EVALUACIÓN

La evaluación será continua, durante todo el proceso, a través de la socialización de las experiencias por parte de las mujeres participantes.

UNIDAD I: FORTALECIMIENTO DE LAS ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE AFRONTAMIENTO

Objetivo: Fortalecer las estrategias cognitivas de afrontamiento ante los sucesos críticos de envejecimiento en mujeres adultas entre 45 a 55 años de edad.

1ª SESIÓN:

Tema 1. PRESENTACIÓN

Objetivo: Presentación de las mujeres participantes de manera dinámica y participativa.

Duración: 30 minutos.

Actividades: Se sugiere usar alguna de las siguientes dinámicas:

Dinámica N° 1. “Par de animalitos”: en esta dinámica de presentación se reparten al azar tarjetas con stickers con dibujos de animalitos repetidos de dos en dos, por ejemplo dos gatos, dos osos, etc., luego se pide que se busquen los animalitos pares, que conversen entre las parejas preguntándose su nombre, datos personales, sus gustos, qué esperan del programa de intervención, etc., luego se hace pasar cada par de animalitos haciendo los ruidos y ademanes del animal que les tocó, luego cada pareja se presenta de manera cruzada.

Dinámica N° 2. Llamada “presentando al globo” en la que se reparten pequeños globos, se les pide que si quieren le pongan ojos, boca, etc., y cada participante luego presenta su globo como si fuera ella misma, hablando en tercera persona, ahí el coordinador puede hacer varias preguntas que ayudan a un mejor conocimiento de la persona por parte de las demás participantes.

Dinámica N° 3. Presentación del “ovillo”, en el que se colocan a los participantes en círculo y se da la punta de una madeja de lana al primer participante y esta luego de decir su nombre lanza el ovillo hacia otra de las participantes y luego de decir su nombre lanza a otra y así se va formando una telaraña, cuando han completado todas de decir su nombre se envuelve la madeja y esta vez la persona dice el nombre de la otra persona a quien va a lanzar; es una manera adecuada de presentarse y además requiere atención y memoria para poder decir el nombre de la persona que le antecedió.

Objetivo de la actividad: Este tipo de presentaciones sirven para que las participantes se lleguen a conocer, además es un excelente “rompe hielo”.

TEMA 2. CAMBIOS EVOLUTIVOS

Objetivo: Fortalecer el conocimiento de los cambios evolutivos que se dan en el plano físico, biológico, psicológico y social que ocurren en las mujeres durante el proceso de envejecimiento.

Duración: 1 hora y 30 minutos.

Actividades:

Actividad 1.- Disertación teórica magistral, desde el enfoque biológico, psicológico y social, de los cambios que se presentan en cada etapa evolutiva, apoyada por imágenes, videos y presentaciones proyectadas en Data.

Objetivo de la actividad: Recordar y/o enseñar los diferentes cambios evolutivos de cada etapa de vida del ser humano.

Actividad 2.- Plenaria de preguntas y respuestas sobre los temas expuestos.

Objetivo de la actividad: Absolver dudas y promover la participación activa.

Actividad 3.- Dinámica.- Realización de pequeños sociodramas bajo la consigna: *“hoy mejor que ayer”*.

Objetivo de la actividad: Motivar a expresar todas las experiencias vividas en su niñez, adolescencia y juventud, lo que hacían o pensaban y cuáles son las posibilidades que la edad madura les brinda, haciendo hincapié en todo lo positivo que trae la madurez, relatado a través de sus experiencias.

2ª SESIÓN:

Tema 3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POR REEVALUACIÓN POSITIVA

Objetivo: Fortalecer estrategias de afrontamiento por reevaluación positiva que les permita vivir mejor el proceso natural de envejecimiento Romper viejos paradigmas negativos y transmutarlos en positivos mediante el enfoque del “Pensamiento Positivo” de Norman Vincent Peale.

Duración: 1 hora y 30 minutos.

Actividades:

Actividad 1.- Exposición de material auditivo: Escucha activa de un fragmento del Audio-libro “El pensamiento Positivo” de N.V.Peale.

Objetivo de la actividad: Hacer conocer las bases del Pensamiento Positivo.

Actividad 2.- Dictado y explicación de las reglas del “Pensamiento Positivo” de Norman Vincent Peale. Y esclarecimiento del contenido de cada una de las reglas.

Objetivo de la actividad: Dar a conocer las reglas del Pensamiento Positivo.

Actividad 3.- Plenaria y Debate sobre los contenidos expuestos. A través de la expresión de experiencias del uso de pensamientos negativos y positivos.

Objetivo de la actividad: Motivar la participación general y responder dudas.

Actividad 4.- Dinámica: “Lluvia de ideas” cómo vivir de acuerdo al “Pensamiento Positivo”.

Objetivo de la actividad: Poner en práctica los conceptos teóricos expuestos para aprender estrategias de afrontamiento por reevaluación positiva

Romper viejos paradigmas negativos y transmutarlos en positivos mediante el enfoque del “Pensamiento Positivo” de Norman Vincent Peale.

3ª SESIÓN:

Tema 4. TÉCNICAS COGNITIVAS

Objetivo: A través de trabajo terapéutico individualizado aplicar según el caso técnicas cognitivas para fortalecer las estrategias cognitivas de afrontamiento a los sucesos críticos de envejecimiento en mujeres de 45 a 55 años de edad.

Duración: 2 horas

Actividades:

Actividad 1.- Terapia racional-emotiva y de reestructuración cognitiva, del psicólogo estadounidense Albert Ellis, parte de considerar las creencias irracionales y el modo ilógico de pensar como causas de los trastornos emocionales.

Objetivo de la actividad: Su tratamiento consiste en que el paciente se enfrente a su irracionalidad, animándolo a trabajar vigilando ese modo irracional de pensar para sustituirlo por pensamientos y emociones más coherentes.

Actividad 2.- Técnicas de afrontamiento para el manejo de situaciones.

Objetivo de la actividad: Las terapias de conducta cognitivas emplean este enfoque para cambiar ideas y hábitos intelectuales que al parecer son la causa del malestar del paciente.

Actividad 3.- Técnicas de solución de problemas

Objetivo de la actividad: Otra técnica relacionada con el enfoque cognitivo, que se ha mostrado eficaz en el tratamiento de la depresión, es la desarrollada por el psicólogo estadounidense Aaron T. Beck, que parte del supuesto de que los individuos depresivos tienden a formar pensamientos negativos sobre ellos mismos y sus capacidades, sobre el mundo circundante y sus experiencias en él, y sobre el futuro —lo que se conoce como ‘tríada cognitiva’ de la depresión. Estas tendencias serían básicamente un problema del pensamiento, es decir, de utilizar modos de pensar inapropiados. Sus técnicas terapéuticas, como los planteamientos conductistas más estrictos, se dirigen a corregir el problema directamente, más que a intentar comprender sus orígenes en el pasado del individuo.

UNIDAD II: FORTALECIMIENTO DE LAS ESTRATEGIAS COMPORTAMENTALES DE AFRONTAMIENTO

Objetivo: A través de técnicas apropiadas reducir la reacción agresiva y comportamientos inadecuados empleados por mujeres adultas para afrontar la etapa evolutiva del envejecimiento.

4TA. SESIÓN

Tema 5. TÉCNICAS PARA REDUCIR LA REACCIÓN AGRESIVA

Objetivo: Aprender a utilizar técnicas psicológicas adecuadas para un comportamiento de afrontamiento al envejecimiento menos agresivo.

Duración: 2 horas

Actividades:

Actividad 1.- Técnica de Respiración

Objetivo de la actividad: La tensión produce por sí misma cambios en la respiración. Uno de los instrumentos más utilizados por los terapeutas es la respiración profunda, puesto que las personas sometidas a estrés tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales.

Actividad 2.- Técnica de Relajación

Objetivo de la actividad: La propuesta de la relajación es separarse de ciertas actividades que someten al cuerpo a un excesivo estrés. Consiste en un entrenamiento de los músculos del cuerpo para evitar tensiones ocultas. Las técnicas de relajación también enseñan a los individuos a reconocer ligeras tensiones de la vida diaria lo que les permite afrontarlas.

Actividad 3.- Imaginación y detención de pensamientos agresivos-negativos.

Objetivo de la actividad: A través de la técnica de la relajación profunda y el uso de la imaginación, vivenciar ficticiamente situaciones estresantes y mentalmente detener los pensamientos estresantes.

5TA. SESIÓN

Tema 6: TÉCNICAS DE EXPOSICIÓN DERIVADAS DEL CONDICIONAMIENTO CLÁSICO Y OPERANTE

Objetivo: Aprender a utilizar técnicas psicológicas adecuadas para un comportamiento de afrontamiento al envejecimiento menos agresivo.

Duración: 2 horas

Actividades:

Actividad 1.- Desensibilización sistemática

Objetivo de la actividad: Técnica empleada por los terapeutas de conducta, procedimiento desarrollado por el psiquiatra Joseph Wolpe, se aplica para eliminar fobias y en general aquellos trastornos en los que un estímulo determinado origina una reacción de ansiedad desproporcionada. Básicamente, la técnica consiste en ayudar al paciente a relajarse, para así presentarle de forma gradual los objetos o las situaciones que le producen ansiedad.

Se trabajará de manera individual en la práctica de la técnica de intervención clínica, para que las mujeres dominen las reacciones agresivas, reduzcan sus miedos que suelen expresar como respuesta a manifestaciones vertidas acerca de su edad o proceso de envejecimiento, para que puedan modificar su conducta y diseñar respuestas más positivas y facilitadoras de entendimiento y diálogo.

UNIDAD III: FORTALECIMIENTO DE LAS ESTRATEGIAS AFECTIVAS DE AFRONTAMIENTO

6TA. SESIÓN

Tema 7. PROPIA VALÍA

Objetivo: Fortalecer en las mujeres mayores el reconociendo del valor que cada ser humano tiene, a través de la Propia Valía

Duración: 2 horas

Actividades:

Actividad 1.- Propia Valía. Exposición de Presentaciones en Power Point que ayudan a comprender el verdadero valor de sí mismo.

Objetivo de la actividad: Reconocimiento del propio valor.

Actividad 2.- Dinámica “El gran tesoro”, luego de una reflexión de los tesoros que el hombre ha estado buscando a través de la historia: generalmente riquezas, poder y objetos materiales, se les muestra un cofre y se les dice que ahí se tiene el más grande tesoro, se les pide que opinen sobre qué tesoro creen que estará ahí guardado, después de una *lluvia de ideas* sobre lo que estuviera contenido se las hace pasar una por una y se les muestra el cofre donde descubren que el mayor Tesoro es su propia imagen reflejada en un espejo que se encuentra dentro del cofre. Posteriormente se les pregunta su opinión sobre lo visto y si alguna vez se habrían visto como un verdadero tesoro, único e irrepetible.

Objetivo de la actividad: Reconocer el verdadero valor de cada una.

Actividad 2.- Cuento “Historia de Hafid”: el hombre que perdió toda la fortuna que tenía al salir por el mundo en búsqueda de diamantes, según él para volverse el hombre más rico de la historia, pero que luego de años de infructuosa búsqueda y habiendo perdido familia, riquezas y posesiones decide suicidarse; pero la historia no termina allí, la propiedad que tenía en su ciudad natal fue comprada por un comerciante que un buen día recorriendo las extensas tierras de su pertenencia encuentra una piedra algo extraña, la lleva a su casa y cuál no sería su sorpresa al descubrir que se trataba de un diamante y que él había descubierto el mayor yacimiento de diamantes de la historia, en la ex propiedad de Hafid, convirtiéndose en un hombre multimillonario.

Objetivo de la actividad: Al concluir la historia hacer participar a las mujeres sobre las cosas que se buscan fuera de uno, sin darse cuenta que en nuestro interior ya somos el más bello diamante.

Actividad 3.- Dinámica la “*espalda de papel*”, se pega una hoja de papel en la espalda de cada participante donde todas deben escribir una frase o palabra positiva que describa mejor a la participante, cuando ya todas se hubieran escrito en la espalda, se les pide que cada una lea en voz alta lo que les escribieron y comenten si estas cualidades ya las conocían o no.

Se les pide que cada que se mire en un espejo, se diga algo bonito de sí misma, y aprendan a ser las mejores amigas de ellas mismas.

Objetivo de la actividad: Se les motiva a que refuercen su autoestima a través de la percepción que las otras mujeres tienen sobre el valor que cada una de ellas tiene.

7ma. SESIÓN

Tema 8. TÉCNICA FODA

Objetivo: Lograr el autoconocimiento de las mujeres en relación a sus Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Aptitudes, mediante la técnica FODA

Duración: 2 horas

Actividades:

Actividad 1. Elaboración del FODA de manera personal; luego de una breve explicación de la técnica.

Objetivo de la actividad: El uso de este instrumento es adecuado para lograr el autoconocimiento de cada una de las mujeres participantes, ya que así logran conocer sus fortalezas, saber sus oportunidades reales los desafíos a los que tienen que afrontar, en este caso hacer énfasis en el proceso natural del envejecimiento y las Aptitudes que son los dones y rasgos de personalidad que les puede favorecer.

Se cierra la serie de sesiones.

EVALUACIÓN

Objetivo.- Evaluar los resultados que se lograron con el programa de intervención.

Para finalizar el Programa de Intervención se realiza una plenaria sobre los resultados que objetivamente viven y sienten las mujeres participantes, valoración de las experiencias vividas al aplicar las diferentes técnicas de estrategias eficaces ante el proceso evolutivo del envejecimiento, para terminar con una convivencia, en la que se refuercen los objetivos planteados.

Anexo N° 2

Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M)

Adaptada por:

Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D., Aguirre, D. C.
Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología
Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia

Instrucciones:

A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X en la columna que le señala la flecha (L), el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Casi Siempre	5 Siempre
------------	-----------------	--------------	-------------------	--------------

1. Trato de comportarme como si nada hubiera pasado.	1	2	3	4	5
2. Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.).	1	2	3	4	5
3. Procuero no pensar en el problema.	1	2	3	4	5
4. Descargo mi mal humor con los demás.	1	2	3	4	5
5. Intento ver los aspectos positivos del problema.	1	2	3	4	5
6. Le cuento a familiares o amigos cómo me siento.	1	2	3	4	5
7. Procuero conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional.	1	2	3	4	5
8. Asisto a la iglesia.	1	2	3	4	5
9. Espero que la solución llegue sola.	1	2	3	4	5
10. Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados.	1	2	3	4	5
11. Procuero guardar para mí los sentimientos.	1	2	3	4	5
12. Me comporto de forma hostil con los demás.	1	2	3	4	5
13. Intento sacar algo positivo del problema.	1	2	3	4	5
14. Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema.	1	2	3	4	5
15. Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten.	1	2	3	4	5
16. Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro.	1	2	3	4	5
17. Espero el momento oportuno para resolver el problema.	1	2	3	4	5
18. Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona.	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre

19. Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo.	1 2 3 4 5
20. Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento.	1 2 3 4 5
21. Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema.	1 2 3 4 5
22. Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1 2 3 4 5
23. Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1 2 3 4 5
24. Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1 2 3 4 5
25. Tengo fe en que Dios remedie la situación	1 2 3 4 5
26. Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1 2 3 4 5
27. No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1 2 3 4 5
28. Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1 2 3 4 5
29. Dejo que las cosas sigan su curso	1 2 3 4 5
30. Trato de ocultar mi malestar	1 2 3 4 5
31. Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1 2 3 4 5
32. Evito pensar en el problema	1 2 3 4 5
33. Me dejo llevar por mi mal humor	1 2 3 4 5
34. Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1 2 3 4 5
35. Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1 2 3 4 5
36. Rezo	1 2 3 4 5
37. Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1 2 3 4 5
38. Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1 2 3 4 5
39. Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1 2 3 4 5
40. Me resigno y dejo que las cosas pasen	1 2 3 4 5
41. Inhibo mis propias emociones	1 2 3 4 5
42. Busco actividades que me distraigan	1 2 3 4 5
43. Niego que tengo problemas	1 2 3 4 5
44. Me salgo de casillas	1 2 3 4 5
45. Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1 2 3 4 5
46. A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1 2 3 4 5
47. Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir	1 2 3 4 5
48. Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1 2 3 4 5
49. Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1 2 3 4 5
50. Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1 2 3 4 5
51. Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1 2 3 4 5
52. Me es difícil relajarme	1 2 3 4 5
53. Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1 2 3 4 5
54. Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1 2 3 4 5

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre

55. Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1 2 3 4 5
56. Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”	1 2 3 4 5
57. Procuro que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1 2 3 4 5
58. Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1 2 3 4 5
59. Dejo todo en manos de Dios	1 2 3 4 5
60. Espero que las cosas se vayan dando	1 2 3 4 5
61. Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1 2 3 4 5
62. Trato de evitar mis emociones	1 2 3 4 5
63. Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1 2 3 4 5
64. Trato de identificar las ventajas del problema	1 2 3 4 5
65. Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1 2 3 4 5
66. Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1 2 3 4 5
67. Busco tranquilizarme a través de la oración	1 2 3 4 5
68. Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1 2 3 4 5
69. Dejo que pase el tiempo	1 2 3 4 5



Universidad Autónoma Juan Misael Saracho
Facultad de Humanidades
Carrera de Psicología

CUESTIONARIO DE ESTRATEGÍAS DE AFRONTAMIENTO

El presente cuestionario pretende recoger datos que nos ayuden con la realización del Proyecto de Investigación “**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO A LOS SUCEOS CRÍTICOS DE ENVEJECIMIENTO EN MUJERES ADULTAS MAYORES DE 45 A 55 AÑOS**”, por lo cual solicitamos a Usted poder responder a las preguntas lo más sinceramente posible, ya que los datos obtenidos serán tratados adecuadamente y estas sólo serán de conocimiento del equipo de investigación. Desde ya muchas gracias.

Nombre:.....

Fecha de Nacimiento:**Edad:**.....

Curso:..... **Fecha Actual:**

ESTRATEGIAS COGNITIVAS

1. ¿Trato de no pensar en lo que me esta pasado para no sentirme deprimida?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

2. ¿Trato de solucionar el problema de alguna manera?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

3. ¿Tomo la situación difícil con humor?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

4. ¿Pienso mucho en cuáles son los pasos que tendría que seguir para resolver esta nueva situación?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

5. ¿Acepto esta situación como una realidad de la vida, que me toca vivir?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

6. ¿Busco algo bueno o positivo de la situación que esto viviendo?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

7. ¿Trato de hacer un plan para saber qué hacer en mi situación?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

8. ¿Tomo medicamentos (tranquilizantes) para pasarla mejor?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

9. ¿Me niego a creer lo que me está pasando?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

10. ¿Hago todo lo posible para poder cambiar o mejorar la situación?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

11. ¿Tomo una bebida alcohólica para sentirme mejor?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

ESTRATEGIAS COMPORTAMENTALES

1. ¿Búsqueda ayuda de mis amigas/os con lo que me está pasando?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

2. ¿Me culpo a mi misma por lo que me pasa?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

3. ¿Aprendo a vivir con mi situación actual y busca ayuda profesional?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

4. ¿Busco ayuda de otras personas para saber más de la situación y recibir apoyo?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

5. ¿Le cuento a alguien lo que pienso y como me siento?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

6. ¿Recibo y acepto el apoyo y la comprensión de alguna persona?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

7. ¿Me critico a mi misma ahora más, que antes?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

8. ¿Busco ayuda y consejo de otras personas?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

9. ¿Pienso que esta situación no es real, que no me pasa a mi?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

10. ¿Me esfuerzo por hacer algo para resolver la situación?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

ESTRATEGIAS AFECTIVAS

1. ¿Trato de buscar en la religión refugio?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

2. ¿Rezo, oro o medito?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

3. ¿Trato de encontrar consuelo en una religión o creencia espiritual?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

4. ¿Hago algo para pensar menos en mi situación?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

5. ¿Hago bromas sobre lo que me pasa?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

6. ¿Admito que no puedo con la situación actual y dejo de enfrentarla?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

7. ¿Trato de ser positiva y aprender de las situaciones difíciles?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

8. ¿Digo lo que siento y expreso mis sentimientos o mi disgusto por alguna situación?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

9. ¿Me doy por vencida o me siento incapaz al no poder resolver la situación que estoy viviendo?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

10. ¿Busco apoyo emocional y afecto de alguien?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

11. ¿Me dedico a alguna tarea para distraerme y no preocuparme por la situación que me está pasando?

R. 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. Algunas Veces. 4. Casi Siempre 5. Siempre

Anexo N° 4

Matriz de Datos de la Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M)

Núm.	Nombre	Edad	Estado Civil	Ocupación	SP	EC	RP	N	BAS	BAP	RA	A	E	R	EE	EDA
1	Alberta	52	Casada	Comercia	1	5	1	2	4	4	1	5	2	3	5	1
2	Alejandro	49	Casada	Ama de C	3	1	3	5	5	3	1	4	5	5	2	1
3	Alicia L	50	Casada	Profesor	3	5	1	2	5	5	5	1	1	3	1	2
4	Ana Ara	49	Casada	Enfermer	4	3	3	1	5	2	1	1	1	3	1	1
5	Ana Mari	50	Casada	Enfermer	3	4	1	5	2	4	5	3	2	4	3	1
6	Ana Marí	48	Casada	Profesor	4	5	2	2	2	3	1	5	1	4	5	1
7	Angelica	54	Casada	Ama de c	4	5	2	1	3	2	1	5	1	3	5	1
8	Antonia	50	Casada	Ama de C	3	4	1	5	2	2	5	3	1	5	5	1
9	Arminda	51	Casada	Comercia	1	5	3	5	1	2	5	1	1	2	4	1
10	Bertha R	54	Viuda	Profesor	4	2	1	1	1	5	1	5	1	3	1	1
11	Carmela	53	Casada	Ama de c	2	2	2	5	5	1	5	2	1	4	1	5
12	Carmen	50	Casada	Comercia	1	5	1	1	1	5	5	1	1	2	2	1
13	Carmen	55	Casada	Ama de c	1	4	3	4	1	2	3	1	5	5	1	5
14	Carmiña	45	Divorciada	Comercia	1	5	1	1	1	4	5	5	1	5	1	1
15	Carola M	48	Casada	Ama de C	4	5	1	5	3	4	4	1	5	1	1	1
16	Carola M	50	Casada	Farmaceu	2	5	5	5	5	3	1	3	1	1	1	5
17	Carolina	52	Casada	Ama de C	2	2	5	5	2	1	5	2	1	2	1	5
18	Cecilia	49	Casada	Profesor	3	5	1	5	1	5	5	1	5	1	1	1
19	Celia Fl	55	Divorciada	Comercia	4	5	2	2	1	5	5	4	5	1	1	5

SP= Solución de Problemas
 EC = Evitación Cognitiva
 RP= Reevaluación Positiva
 N= Negación

BAS= Búsqueda de Apoyo Social
 BAP= Búsqueda de Apoyo Profesional
 RA= Reacción Agresiva
 A= Autonomía

E= Espera
 R= Religión
 EE= Evitación Emocional
 EDA= Expresión de la Dificultad de Afrontamiento

20	Celinda	49	Divorciada	Profesor	3	1	3	5	5	3	5	2	1	1	5	1
21	Claudia	45	Casada	Ama de C	1	2	2	5	1	2	3	5	5	1	1	5
22	Cleotild	52	Casada	Ama de c	2	1	1	1	1	2	1	5	5	1	5	2
23	Concepci	49	Soltera	Fisioter	1	5	5	5	1	2	1	1	3	1	1	4
24	Cristina	47	Casada	Profesor	4	1	2	5	4	3	5	2	5	1	1	4
25	Daniela	50	Viuda	Comercia	1	5	1	4	1	4	5	1	4	5	5	3
26	Dominga	54	Soltera	Profesor	1	5	1	5	1	5	1	8	1	1	5	1
27	Elisa Ma	52	Casada	Comercia	1	5	1	4	2	4	4	8	5	5	1	5
28	Elisabet	51	Casada	Abogada	4	5	1	2	5	4	2	8	5	1	5	5
29	Elva Mar	50	Divorciada	Odontolo	1	5	1	3	1	4	3	1	1	1	5	1
30	Elvira C	53	Viuda	Enfermer	1	5	3	1	1	3	5	8	1	5	1	5
31	Esther F	54	Casada	Ama de c	1	5	1	1	1	5	5	1	2	5	3	5
32	Esther L	49	Divorciada	Profesor	3	1	4	3	3	3	2	5	1	1	1	4
33	Fanny	47	Divorciada	Médico	1	5	2	4	2	4	5	2	1	5	2	5
34	Felisa M	45	Casada	Comercia	3	1	2	5	1	2	1	5	1	5	5	4
35	Gabriela	46	Casada	Peluquer	4	5	1	5	1	5	5	1	1	2	4	2
36	Gabriela	52	Casada	Enfermer	4	1	1	2	5	4	5	2	1	3	2	3
37	Gloria S	48	Casada	Ama de c	4	5	1	1	1	2	5	1	1	2	1	1
38	Graciela	53	Viuda	Profesor	1	1	1	2	4	3	1	1	1	5	3	1
39	Isabel M	51	Casada	Profesor	1	5	1	5	1	5	5	1	5	5	2	3
40	Isabel P	47	Divorciada	Contador	1	5	1	5	2	4	2	5	1	1	1	1
41	Janeth S	45	Divorciada	Profesor	1	5	1	5	2	5	2	1	5	5	1	2
42	Jenny Al	50	Casada	Cocinera	1	5	1	1	4	5	5	1	1	5	1	1
43	Josefina	50	Casada	Ama de C	2	5	2	5	1	4	5	5	1	4	3	1
44	Juanita	51	Casada	Ama de C	2	3	4	4	1	1	5	1	5	5	1	5
45	Julia Me	45	Divorciada	Odontolo	3	5	1	5	1	5	1	1	5	4	1	1
46	Justina	52	Casada	Auditori	3	1	1	5	5	5	2	3	1	2	1	1
47	Karina S	45	Soltera	Abogada	4	1	1	1	4	5	5	5	5	3	1	2
48	Liseth C	46	Casada	Comercia	1	4	1	5	5	2	5	5	5	1	1	1

49	Lorena C	48	Casada	Auditora	3	5	1	2	3	5	1	1	2	1	1	1
50	Lourdes	45	Soltera	Profesor	3	1	1	5	1	3	5	5	5	3	1	1
51	Lucía Ar	55	Soltera	Ama de c	1	4	1	1	1	2	3	2	5	4	1	1
52	Lucía He	48	Casada	Profesor	3	5	3	4	1	5	3	1	1	4	4	1
53	Lucia Ra	50	Casada	Costurer	3	5	1	2	2	5	2	1	5	4	2	1
54	Ma. Eug	47	Casada	Regente	1	5	4	5	3	4	5	1	5	4	1	1
55	Ma. Hele	50	Divorciada	Comercia	3	2	1	1	1	5	4	2	4	1	1	5
56	Ma. Tere	51	Divorciada	Enfermer	3	3	5	4	5	5	5	5	5	1	4	1
57	Mabel C	54	Casada	Profesor	1	1	1	2	2	1	1	1	4	1	1	5
58	Marcela	50	Casada	Comercia	3	5	1	5	1	4	4	1	2	2	5	1
59	Marcia P	54	Divorciada	Enfermer	4	2	1	5	5	3	5	5	3	1	1	1
60	María Ag	45	Divorciada	Enfermer	1	2	1	2	1	5	2	1	1	1	4	5
61	María El	55	Casada	Ama de c	4	5	1	1	1	2	1	1	1	1	5	5
62	Mariana	50	Casada	Abogada	1	2	1	5	4	3	1	3	3	1	3	1
63	Maribel	46	Casada	Profesor	1	4	1	2	4	1	5	4	1	1	3	5
64	Marina C	52	Casada	Abogada	1	1	1	5	5	2	3	2	5	1	1	5
65	Marisol	55	Divorciada	Comercia	4	5	1	5	5	5	5	3	3	1	1	2
66	Matilde	49	Casada	Comercia	1	4	1	2	4	4	5	1	1	5	2	5
67	Máxima	53	Casada	Comercia	1	5	1	1	3	2	3	5	5	1	1	5
68	Mercedes	52	Casada	Enfermer	1	5	1	4	1	5	3	4	2	5	1	1
69	MeryZeb	53	Casada	Comercia	1	1	4	2	3	2	1	5	5	1	1	5
70	Mirian N	52	Casada	Ama de C	1	5	1	2	4	5	5	3	5	1	1	5
71	Mirtha C	49	Viuda	Comercia	2	1	1	3	4	2	2	5	1	5	1	4
72	Modesta	51	Viuda	Ama de c	2	5	2	4	5	4	5	5	5	5	1	5
73	Mónica	54	Divorciada	Profesor	3	5	1	2	2	2	3	5	5	1	1	4
74	Nancy Sa	48	Casada	Comercia	3	5	1	5	4	4	3	1	4	5	5	2
75	Nativida	49	Casada	Comercia	1	5	5	1	1	4	5	2	5	5	1	3
76	Nativida	48	Divorciada	Odontolo	1	5	2	4	4	4	5	5	4	5	5	1
77	Nativida	53	Viuda	Enfermer	1	1	3	4	2	2	5	5	2	2	1	1

78	Norah Sá	55	Casada	Ama de c	1	1	5	2	1	3	1	1	3	5	1	3
79	Norma D	51	Divorciada	Profesor	1	1	1	4	4	2	1	2	1	3	5	1
80	Olga Vac	54	Viuda	Ama de c	2	3	1	1	5	3	5	5	1	2	5	1
81	Paola Gu	48	Divorciada	Profesor	2	5	2	4	1	2	5	1	3	5	1	3
82	Pascuala	49	Soltera	Comercia	3	2	1	2	1	3	1	5	5	5	5	1
83	Patricia	53	Casada	Peluquer	3	5	2	5	4	5	5	5	2	4	5	1
84	Rita Gar	50	Divorciada	Abogado	1	4	2	5	2	5	1	5	5	5	1	5
85	Rosa Ale	47	Casada	Costurer	1	2	3	5	5	3	5	3	3	5	1	4
86	Rosa Mir	48	Casada	Comercia	1	5	1	5	2	1	1	1	2	1	1	1
87	Rosmery	52	Casada	Comercia	1	1	1	5	1	3	2	5	5	4	2	2
88	Silvia M	50	Casada	Administ	1	5	1	1	1	4	5	1	5	3	1	3
89	Silvina	46	Casada	Odontolo	1	1	1	4	5	3	1	5	4	5	1	4
90	Sofia Ba	46	Divorciada	Auditora	1	5	1	1	1	3	5	3	5	2	1	1
91	Susana R	52	Casada	Ama de C	1	2	1	4	3	2	1	1	5	3	2	2
92	Teodora	53	Casada	Pofesora	1	5	1	1	5	3	4	5	1	1	1	3
93	Teresa A	49	Casada	Comercia	2	5	5	5	1	4	3	5	4	2	2	1
94	Teresa O	50	Casada	Profesor	2	5	1	1	5	3	5	5	3	1	2	1
95	Tereza A	51	Divorciada	Economis	3	5	2	5	1	1	5	5	5	1	1	1
96	Tereza O	55	Casada	Comercia	3	5	5	1	2	5	5	3	2	5	1	4
97	Valeria	55	Casada	Ama de C	4	5	1	1	5	3	5	1	3	5	1	4
98	Victoria	45	Casada	Farmaceu	1	1	2	1	1	4	1	1	1	5	1	1
99	Yobanna	59	Casada	Ama de C	3	2	1	2	4	3	2	3	2	5	5	2
100	Zulma A	52	Casada	Comercia	3	2	1	1	4	1	5	3	1	4	2	5

Anexo N° 5

Matriz de Datos del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento

Núm.	Estrategias Cognitivas											Estrategias Comportamentales										Estrategias Afectivas										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	5	4	2	2	4	4	4	3	5	1	3	2	4	2	4	5	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	5	2	3	2	2	
2	5	5	4	4	5	5	5	4	2	2	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	2	1	4	
3	2	5	4	4	5	5	5	2	5	5	3	2	5	2	5	2	2	4	2	2	5	3	2	4	4	2	4	2	2	4	2	4
4	3	5	5	5	5	5	5	1	3	1	3	2	5	2	5	3	2	5	1	2	5	3	2	5	5	2	5	3	4	1	1	5
5	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	5	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	5	1	3	2	3
6	5	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	1	4	1	4	5	1	4	2	1	4	4	1	4	4	1	4	5	3	2	2	4
7	5	3	5	5	3	3	3	1	4	1	3	2	3	2	3	5	2	5	5	2	3	3	2	5	5	2	5	5	4	1	2	5
8	5	3	4	4	3	3	3	4	4	5	5	1	3	1	3	5	1	4	6	1	3	5	1	4	4	1	4	5	2	1	2	4
9	2	1	2	2	1	1	1	4	4	5	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	4	1	3	2
10	5	1	4	4	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	5	1	4	2	1	1	3	1	4	4	1	4	5	1	5	2	4
11	4	5	3	3	5	5	5	4	3	5	4	1	5	1	5	4	1	3	5	1	5	4	1	3	3	1	3	4	3	1	3	3
12	2	2	3	3	2	2	2	1	4	4	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	5	5	3
13	3	1	3	3	1	1	1	4	4	2	5	1	1	1	1	3	1	3	6	1	1	5	1	3	3	1	3	3	4	2	3	3
14	5	1	2	2	1	1	1	2	5	5	5	2	1	2	1	5	2	2	4	2	1	5	2	2	2	2	2	5	2	3	2	2
15	4	3	5	5	3	3	3	4	4	3	5	2	3	2	3	4	2	5	2	2	3	5	2	5	5	2	5	4	2	2	1	5
16	5	5	3	3	5	5	5	4	5	2	2	4	5	4	5	5	4	3	2	4	5	2	4	3	3	4	3	5	5	2	1	3
17	4	3	3	3	3	3	3	4	3	5	2	3	3	3	3	4	3	3	6	3	3	2	3	3	3	3	3	4	5	1	1	3
18	2	2	4	4	2	2	2	4	5	5	2	3	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	4	2	2	4	5	4
19	4	1	4	4	1	1	1	2	5	5	5	2	1	2	1	4	2	4	5	2	1	5	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4
20	4	5	4	4	5	5	5	4	2	5	5	1	5	1	5	4	1	4	5	1	5	5	1	4	4	1	4	4	4	2	3	4
21	5	2	3	3	2	2	2	4	3	2	4	3	2	3	2	5	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	5	3	1	5	3

22	5	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	5	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	5	2	2	2	2	3	
23	2	1	3	3	1	1	1	6	4	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	5	1	3	3	3	
24	4	5	4	4	5	5	5	4	2	3	5	1	5	1	5	4	1	4	5	1	5	5	1	4	4	1	4	4	3	2	3	4	4	
25	2	2	3	3	2	2	2	3	5	5	2	1	2	1	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	
26	5	2	3	3	2	2	2	5	5	1	4	3	2	3	2	5	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	5	2	5	1	3	3	
27	5	4	3	3	4	4	4	4	4	5	3	5	2	4	2	4	5	2	3	2	2	4	5	2	3	3	2	3	5	2	3	2	3	
28	5	5	5	5	5	5	5	2	5	4	5	1	5	1	5	5	1	5	3	1	5	5	1	5	5	1	5	5	2	2	2	2	5	
29	2	2	2	2	2	2	2	3	5	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	
30	5	1	2	2	1	1	1	1	4	5	5	3	1	3	1	5	3	2	2	3	1	5	3	2	2	3	2	5	4	2	2	2	2	
31	2	1	3	3	1	1	1	1	4	5	2	4	1	4	1	2	4	3	6	4	1	2	4	3	3	4	3	2	2	5	2	3	3	
32	5	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	5	3	4	5	3	3	2	3	4	4	3	4	5	5	2	1	4	4	
33	4	3	2	2	3	3	3	3	4	5	4	1	3	1	3	4	1	2	5	1	3	4	1	2	2	1	2	4	3	2	3	2	2	
34	5	1	4	4	1	1	1	4	1	1	5	5	1	5	1	5	5	4	2	5	1	5	5	4	4	5	4	5	3	2	2	4	4	
35	2	2	4	4	2	2	2	4	4	5	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	1	5	2	4	
36	4	5	5	5	5	5	5	3	2	4	3	2	5	2	5	4	2	5	2	2	5	3	2	5	5	2	5	4	2	2	1	5	5	
37	2	1	5	5	1	1	1	1	5	5	5	2	1	2	1	2	2	5	3	2	1	5	2	5	5	2	5	2	2	1	1	5	5	
38	3	5	2	2	5	5	5	3	2	2	3	1	5	1	5	3	1	2	2	1	5	3	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	
39	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
40	5	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4	1	3	1	3	5	1	2	2	1	3	4	1	2	2	1	2	5	2	2	2	2	2	
41	2	3	2	2	3	3	3	4	1	1	3	1	3	1	3	2	1	2	2	1	3	3	1	2	2	1	2	2	1	5	2	2	2	
42	2	5	2	2	5	5	5	2	2	5	5	2	5	2	5	2	2	2	4	2	5	5	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	
43	4	3	3	3	3	3	3	5	5	4	3	2	3	2	3	4	2	3	5	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	
44	2	2	3	3	2	2	2	3	3	5	5	1	2	1	2	2	1	3	6	1	2	5	1	3	3	1	3	2	4	1	2	3	3	
45	2	2	4	4	2	2	2	5	4	1	4	1	2	1	2	2	1	4	2	1	2	4	1	4	4	1	4	2	2	5	2	4	4	
46	5	5	4	4	5	5	5	5	2	2	4	2	5	2	5	5	2	4	2	2	5	4	2	4	4	2	4	5	2	4	2	4	4	
47	5	4	4	4	4	4	4	1	1	5	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	2	5	2	4	4	
48	4	5	2	2	5	5	5	4	4	5	2	3	5	3	5	4	3	2	5	3	5	2	3	2	2	3	2	4	2	1	2	2	2	

49	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	5	1	4
50	4	2	4	4	2	2	2	4	2	5	3	3	2	3	2	4	3	4	5	3	2	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	4
51	4	1	2	2	1	1	1	2	4	2	4	1	1	1	1	4	1	2	2	1	1	4	1	2	2	1	2	4	2	1	1	2
52	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	5	2	3	2	3	2	2	4	1	2	3	5	2	4	4	2	4	2	4	4	5	4
53	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	2	5	2	4
54	2	3	2	2	3	3	3	4	5	5	5	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	5	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2
55	4	2	4	4	2	2	2	1	3	3	3	4	2	4	2	4	4	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	5	3	4
56	4	5	4	4	5	5	5	3	3	5	5	3	5	3	5	4	3	4	2	3	5	5	3	4	4	3	4	4	5	5	2	4
57	2	4	3	3	4	4	4	2	2	1	3	1	4	1	4	2	1	3	2	1	4	3	1	3	3	1	3	2	2	1	1	3
58	2	2	4	4	2	2	2	4	5	3	5	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	5	2	4	4	2	4	2	2	3	2	4
59	4	5	4	4	5	5	5	1	3	4	3	2	5	2	5	4	2	4	2	2	5	3	2	4	4	2	4	4	1	2	1	4
60	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	5	2
61	2	1	5	5	1	1	1	2	4	1	3	2	1	2	1	2	2	5	2	2	1	3	2	5	5	2	5	2	2	1	3	5
62	5	4	2	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	5	4	2	2	4	4	3	4	2	2	4	2	5	2	2	2	2
63	5	4	2	2	4	4	4	3	4	5	5	1	4	1	4	5	1	2	1	1	4	5	1	2	2	1	2	5	2	1	2	2
64	4	5	3	3	5	5	5	4	2	2	2	1	5	1	5	4	1	3	3	1	5	2	1	3	3	1	3	4	2	2	3	3
65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	5	3	1	5	5	1	5	5	1	5	5	3	4	2	5
66	2	5	3	3	5	5	5	2	4	5	5	1	5	1	5	2	1	3	1	1	5	5	1	3	3	1	3	2	2	2	5	3
67	4	3	2	2	3	3	3	1	5	3	4	1	3	1	3	4	1	2	3	1	3	4	1	2	2	1	2	4	2	1	2	2
68	5	1	4	4	1	1	1	3	5	3	5	2	1	2	1	5	2	4	2	2	1	5	2	4	4	2	4	5	2	4	5	4
69	4	3	2	2	3	3	3	2	3	1	4	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	4	5	1	1	2
70	5	5	4	4	5	5	5	3	5	5	3	4	5	4	5	5	4	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	5	2	4	1	4
71	5	4	5	5	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	4	5	4	5	2	4	4	2	4	5	5	4	5	5	2	1	1	5
72	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	1	5	1	5	4	1	5	5	1	5	3	1	5	5	1	5	4	3	2	3	5
73	5	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	1	3	1	3	5	1	2	2	1	3	3	1	2	2	1	2	5	2	2	2	2
74	2	5	5	5	5	5	5	4	5	2	2	2	5	2	5	2	2	5	4	2	5	2	2	5	5	2	5	2	3	2	2	5
75	4	2	3	3	2	2	2	1	5	5	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	5	2	1	3

76	4	4	5	5	4	4	4	3	5	5	3	1	4	1	4	4	1	5	5	1	4	3	1	5	5	1	5	4	3	2	3	5
77	5	3	4	4	3	3	3	3	1	5	5	3	3	3	3	5	3	4	5	3	3	5	3	4	4	3	4	5	4	1	2	4
78	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	5	2	5	2
79	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	4	1	4	4	1	4	2	1	4	3	1	4	4	1	4	4	2	1	2	4
80	5	5	3	3	5	5	5	1	3	5	4	2	5	2	5	5	2	3	2	2	5	4	2	3	3	2	3	5	2	2	2	3
81	3	2	4	4	2	2	2	3	5	4	5	3	2	3	2	3	3	4	5	3	2	5	3	4	4	3	4	3	3	2	2	4
82	4	1	5	5	1	1	1	3	3	2	3	2	1	2	1	4	2	5	2	2	1	3	2	5	5	2	5	4	2	2	2	5
83	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	5	2	4	5	2	4	4	2	4	4	2	4	5	3	4	2	4
84	4	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	1	3
85	5	5	4	4	5	5	5	1	3	5	5	1	5	1	5	5	1	4	5	1	5	5	1	4	4	1	4	5	4	2	3	4
86	2	3	3	3	3	3	3	4	5	1	3	5	3	5	3	2	5	3	2	5	3	3	5	3	3	5	3	2	2	1	1	3
87	5	2	4	4	2	2	2	4	2	2	3	4	2	4	2	5	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	5	2	2	1	4
88	3	2	4	4	2	2	2	1	4	5	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	4	4	2	4	3	2	3	1	4
89	4	5	3	3	5	5	5	4	2	2	3	2	5	2	5	4	2	3	2	2	5	3	2	3	3	2	3	4	1	2	1	3
90	5	2	5	5	2	2	2	2	5	5	2	1	2	1	2	5	1	5	4	1	2	2	1	5	5	1	5	5	3	2	3	5
91	2	3	4	4	3	3	3	4	3	1	3	1	3	1	3	2	1	4	2	1	3	3	1	4	4	1	4	2	2	2	1	4
92	5	5	4	4	5	5	5	1	5	3	2	1	5	1	5	5	1	4	4	1	5	2	1	4	4	1	4	5	3	2	2	4
93	4	1	3	3	1	1	1	4	5	2	5	2	1	2	1	4	2	3	2	2	1	5	2	3	3	2	3	4	5	3	5	3
94	5	5	3	3	5	5	5	1	5	5	5	1	5	1	5	5	1	3	4	1	5	5	1	3	3	1	3	5	3	2	2	3
95	4	2	5	5	2	2	2	4	2	5	4	3	2	3	2	4	3	5	5	3	2	4	3	5	5	3	5	4	3	1	2	5
96	5	3	3	3	3	3	3	1	3	5	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	5	5	5	2	3
97	3	5	3	3	5	5	5	1	5	5	3	2	5	2	5	3	2	3	3	2	5	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3
98	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2
99	5	5	5	5	5	5	5	2	3	2	3	2	5	2	5	5	2	5	4	2	5	3	2	5	5	2	5	5	1	2	2	5
100	5	5	2	2	5	5	5	1	3	5	4	1	5	1	5	5	1	2	2	1	5	4	1	2	2	1	2	5	1	1	1	2

Anexo N° 6

Estrategias Cognitivas-Cuestionario

	Nunca		Casi Nunca		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1.Trato de no pensar para no estar deprimida	0	%	26	26%	9	9%	27	27%	38	38%	100	100%
2.Trato de solucionar el problema	16	16%	22	22%	21	21%	12	12%	29	29%	100	100%
3.Toma la situación con humor	0	%	23	23%	27	27%	34	34%	16	16%	100	100%
4.Pienso en los pasos para resolver el problema	0	%	23	23%	27	27%	34	34%	16	16%	100	100%
5.Acepto como una realidad	16	16%	22	22%	21	21%	12	12%	29	29%	100	100%
6.Busco algo positivo o bueno de la situación	16	16%	22	22%	21	21%	12	12%	29	29%	100	100%
7.Hago un plan para saber qué hacer	16	16%	22	22%	21	21%	12	12%	29	29%	100	100%
8.Tomo medicamentos	21	21%	17	17%	19	19%	36	36%	7	7%	100	100%
9.Niego lo que está pasando	6	6%	17	17%	20	20%	27	27%	30	30%	100	100%
10.Hago lo posible para cambiar la situación	18	18%	21	21%	11	11%	11	11%	39	39%	100	100%
11.Tomo una bebida alcohólica	0	%	20	20%	33	33%	17	17%	30	30%	100	100%

Anexo N° 7

Estrategias Comportamentales-Cuestionario

	Nunca		Casi Nunca		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1.Busco apoyo de mis amigos	35	35%	36	36%	17	17%	9	9%	3	3%	100	100%
2.Me culpo a mi misma por lo que me pasa	16	16%	22	22%	21	21%	12	12%	29	29%	100	100%
3.Aprendo a vivir con mi situación actual	35	35%	36	36%	17	17%	9	9%	3	3%	100	100%
4.Busco ayuda de los demás para saber qué hacer	16	16%	22	22%	21	21%	12	12%	29	29%	100	100%
5.Le cuento a alguien lo que pienso y siento	0	%	26	26%	9	9%	27	27%	38	38%	100	100%
6.Recibo y acepto apoyo y la comprensión de otro	35	35%	36	36%	17	17%	9	9%	3	3%	100	100%
7.Me critico a mi misma ahora más que antes	0	%	23	23%	27	27%	34	34%	16	16%	100	100%
8.Busco ayuda y consejo de otros	4	4%	44	44%	17	17%	12	12%	23	23%	100	100%
9.Pienso que esta situación no es real	35	35%	36	36%	17	17%	9	9%	3	3%	100	100%
10.Me esfuerzo por hacer algo para resolver esta situación	16	16%	22	22%	21	21%	12	12%	29	29%	100	100%

Anexo N° 8

Estrategias Afectivas-Cuestionario

	Nunca		Casi Nunca		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1.Me dedico a alguna tarea para distraerme	0	%	23	23%	27	27%	34	34%	16	16%	100	100%
2.Busco apoyo emocional de alguien	26	26%	49	49%	16	16%	0	%	9	9%	100	100%
3.Me doy por vencida o me siento incapaz de seguir	23	23%	42	42%	10	10%	11	11%	14	14%	100	100%
4.Digo lo que siento y expreso mis sentimientos	9	9%	46	46%	23	23%	11	11%	11	11%	100	100%
5.Trato de ser positiva y aprender de las situaciones difíciles	0	%	26	26%	9	9%	27	27%	38	38%	100	100%
6.Admito que no puedo con la situación actual	0	%	23	23%	27	27%	34	34%	16	16%	100	100%
7.Hago bromas sobre lo que me pasa	35	35%	36	36%	17	17%	9	9%	3	3%	100	100%
8.Hago algo para pensar menos en mi situación	0	%	23	23%	27	27%	34	34%	16	16%	100	100%
9.Trato de encontrar consuelo en un religión	0	%	23	23%	27	27%	34	34%	16	16%	100	100%
10.Rezo, oro, medito	3%	3%	9%	9%	17	17%	35	35%	36	36%	100	100%
11.Trato de buscar en al religión refugio	0	%	20	20%	17	17%	33	33%	30	30%	100	100%

