

# **ANEXOS**

## INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO (BARRANZA, 2007)

### Datos personales

Género:                                  Masculino                                  Femenino

Carrera

¿Cursaste otra carrera universitaria anteriormente?      SI    No    ¿La finalizaste?  
Sí    No

---

### INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO

Por favor marcar con una cruz la respuesta que sea apropiada en tu caso.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

   Si

   No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por incluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

### 3.- DIMENSIONES ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señale con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3.- La responsabilidad el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5.- Problemas con el horario de clases					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					

#### 4.- DIMENSION SINTOMAS (REACCIONES)

4.-En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimension: Síntomas o Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migraña					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimension: Síntomas o reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Subdimension: Síntomas o reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13.- Aislamiento de los demás					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					

## 5.- DIMENSION ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5.- en el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Concentrase en resolver la situación que me preocupa					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

## ESCALA MODOS DE AFRONTAMIENTO DE LAZARUS

Nombre:

Sexo:

Estado civil:

### Instrucciones:

El siguiente cuestionario tiene por finalidad ayudarlo a analizar las formas o estilos principales en que usted enfrenta las situaciones conflictivas. Lea por favor cada uno de los ítems que se indican a continuación y escriba el número que exprese en qué medida usted actuó en cada uno de ellos.

**0 En absoluto.**

**1 En alguna medida.**

**2 Bastante.**

**3 En gran medida.**

1. Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer (próximo paso) ( )
2. Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor. ( )
3. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás. ( )
4. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar. ( )
5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación. ( )
6. Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada. ( )
7. Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión. ( )
8. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema. ( )
9. Me critiqué o me reprendí a mí mismo. ( )
10. No intenté quemar mis naves, así que dejé alguna posibilidad abierta. ( )
11. Confié en que ocurría un milagro. ( )
12. Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte). ( )
13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada. ( )
14. Intenté guardar para mí mis sentimientos. ( )

15. Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno. (✓)
16. Dormí más de lo habitual. (✓)
17. Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema. (✓)
18. Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona. (✓)
19. Me dije a mi misma cosa que me hicieron sentirme mejor. (✓)
20. Me sentí inspirado para hacer algo creativo. (✓)
21. Intenté olvidarme de todo. (✓)
22. Busqué la ayuda de un profesional. (✓)
23. Cambié, maduré como persona. (✓)
24. Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada. (✓)
25. Me disculpé o hice algo para compensar. (✓)
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí. (✓)
27. Acepté la segunda posibilidad mejor de lo que yo quería. (✓)
28. De algún modo expresé mis sentimientos. (✓)
29. Me di cuenta de que yo fui la causa del problema. (✓)
30. Salí de la experiencia mejor de lo que entré. (✓)
31. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema. (✓)
32. Me alejé del problema por un tiempo; intenté descansar o tomarme unas vacaciones. (✓)
33. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos, etc. (✓)
34. Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado. (✓)
35. Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso. (✓)
36. Tuve fe en algo nuevo. (✓)
37. Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara. (✓)
38. Redescubrí lo que es importante en mi vida. (✓)
39. Cambié algo para que las cosas fueran bien. (✓)
40. Evité estar con la gente. (✓)
41. No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo. (✓)
42. Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo. (✓)

43. Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas. ( )
44. No me tomé en serio la situación, me negué a considerarlo en serio. ( )
45. Le conté a alguien cómo me sentía. ( )
46. Me mantuve firme y peleé por lo que quería. ( )
47. Me desquité con los demás. ( )
48. Recurrí a experiencias pasadas, ya que me había encontrado antes en una situación similar. ( )
49. Sabía lo que iba a hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien. ( )
50. Me negué a creer lo que había ocurrido. ( )
51. Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez. ( )
52. Me propuse un par de soluciones distintas al problema. ( )
53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto. ( )
54. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con mis cosas. ( )
55. Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía. ( )
56. Cambié algo en mí. ( )
57. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente. ( )
58. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo. ( )
59. Inventé e imaginé el modo en que podría cambiar las cosas. ( )
60. Recé. ( )
61. Me preparé mentalmente para lo peor. ( )
62. Repasé mentalmente lo que haría o diría. ( )
63. Pensé como dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo. ( )
64. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona. ( )
65. Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas. ( )
66. Corrí o hice ejercicio. ( )
67. Intenté algo distinto de todo lo anterior (por favor descríballo) ( )