

# **Anexos**

**ANEXO 1 (pág. 54) Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) versión Adultos.**  
**MANUAL REVISION 2010 - ESCALA DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH - VERSIÓN**  
**ADULTOS**

**FICHA TÉCNICA:**

**Nombre:** Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) versión Adultos.

**Autor :** Stanley Coopersmith

**Administración:** Individual y colectiva.

**Duración:** Aproximadamente 15 minutos.

**Niveles de aplicación:** De 16 años de edad en adelante.

**Finalidad:** Medir las actitudes valorativas hacia el SI MISMO, en las áreas: Personal, Familiar y Social de la experiencia de un sujeto.

**DESCRIPCION DEL INSTRUMENTO:**

El Inventario de Autoestima de Coopersmith para Adultos, de acuerdo al análisis del inventario en referencia se puede observar que a diferencia de la versión Escolar (original), el Inventario de Autoestima de Coopersmith para Adultos toma como referencia los primeros 25 ítems del primer inventario en mención, modificando los reactivos correspondientes al de las áreas “Hogar Padres” por el de “Familiar” (06 reactivos), y unifica las áreas “Social Pares y Escolar” en uno solo, al que denomina “Área Social” (07 reactivos); y con relación al contenido de los ítems, éstos son similares a los que se mencionan en el inventario original.

Está compuesto por 25 Ítems, en los que no se encuentran incluidos ítems correspondientes a la escala de mentiras.

La prueba se encuentra diseñada para medir las actitudes valorativas con adolescentes y adultos a partir de los 16 años de edad en adelante.

Los ítems se deben responder de acuerdo a si el sujeto se identifica o no con cada afirmación en términos de verdadero o falso.

Los 25 ítems del inventario generan un puntaje total, así como puntajes separados en Tres áreas:

**I. SI MISMO GENERAL:** El cual refieren a las actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas.

**II. SOCIAL:** Se encuentra construido por ítems que refieren las actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos. Así como sus referentes a las vivencias en el interior de instituciones educativas o formativas y las expectativas en relación a su satisfacción de su rendimiento académico o profesional.

**III. FAMILIAR:** Expone ítems en los que se hace referencia a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia.

## ADMINISTRACION

La administración puede ser llevada a cabo en forma individual o grupal (colectivo). colectiva y tiene un tiempo aproximado de 20 minutos.

## PUNTAJE Y CALIFICACION.

El puntaje máximo es de 100 puntos. Cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las sub - escalas multiplicadas por 4 (CUATRO)

La calificación es un procedimiento directo, el sujeto debe responder de acuerdo a la identificación que se tenga o no con la afirmación en términos de Verdadero (Tal como a mí) o Falso (No como a mí).

Los puntajes se obtienen haciendo uso de la clave de respuestas se procede a la calificación (JOSUE TEST ha elaborado una plantilla y protocolo para ser utilizado en la calificación individual o grupal). El puntaje se obtiene sumando el número de ítem respondido en forma correcta (de acuerdo a la clave) y multiplicando éste por cuatro (4), siendo al final el puntaje máximo 100.

Autoestima sub escalas	
Si mismo	*7,69
Social	*16,67
Familiar	*16,67

Autoestima General	*4
--------------------	----

## CLAVE DE RESPUESTA:

**Ítems Verdaderos:** 1,4,5,8,9,14,19,20.

**Ítems Falsos:** 2,3,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,25.

## SUB ESCALAS:

**I. SI MISMO GENERAL:** (13 ítems) 1,3,4,7,10,12,13,15,18, 19,23,24,25.

**II. SOCIAL:** (6 ítems) 2,5,8,14,17,21.

**III. FAMILIAR:** (6 ítems) 6,9,11,16,20,22.

## CATEGORIAS

De 0 a 24	Nivel de Autoestima Bajo
25 a 49	Nivel de Autoestima Medio Bajo
50 a 74	Nivel de Autoestima Medio Alto
75 a 100	Nivel de Autoestima Alto

## VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.

En las investigaciones realizadas para la elaboración del presente Manual, no se han encontrado antecedentes relacionados a la aplicación de la prueba en nuestro medio que permitan dar a conocer la validez o confiabilidad de la misma. Aunque actualmente se viene trabajando en la Universidad de Lima un estudio con muestras significativas.

## PROTOCOLO

### INVENTARIO DE AUTOESTIMA-COOPERSMITH-VERSIÓN ADULTOS

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_

Religión: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Marque con una **X** debajo de **V** o **F**, de acuerdo a los siguientes criterios:

- ✓ **V** cuando la frase **SI** coincide con su forma de ser o pensar.
- ✓ **F** si la frase **NO** coincide con su forma de ser o pensar.

#### FRASE DESCRIPTIVA

Nº	PREGUNTAS	V	F
1	Usualmente las cosas no me molestan		
2	Me resulta difícil hablar frente a un grupo		
3	Hay muchas cosas de mí que cambiaría, si pudiese		
4	Puedo tomar decisiones sin mayor dificultad		
5	Soy muy divertido(a)		
6	Me altero fácilmente en casa		
7	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cualquier cosa nueva		
8	Soy muy popular entre las personas de mi edad		
9	Generalmente mi familia considera mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mi familia espera mucho de mi		
12	Es bastante difícil ser "yo mismo"		
13	Me siento muchas veces confundido		
14	La gente usualmente sigue mis ideas		
15	Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo		
16	Hay muchas ocasiones que me gustaría irme de mi casa		
17	Frecuentemente me siento descontento con mi trabajo		
18	No estoy tan simpático como mucha gente		
19	Si tengo que decir, usualmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Muchas personas son más preferidas que yo		
22	Frecuentemente siento como si mi familia me estuviera presionado		
23	Frecuentemente me siento desalentado con lo que hago		
24	Frecuentemente desearía ser otra persona		
25	No soy digno de confianza		

## HOJA DE CALIFICACIÓN DE LAS RESPUESTAS – AUTOESTIMA VERSION ADULTOS

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_

Religión: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### HOJA DE RESPUESTA DE AUTOESTIMA – ADULTOS

Marque con una **X** en la palabra **SI**, si su respuesta está de acuerdo con la oración, y en **NO** cuando está en desacuerdo.

1	SI	NO
2	SI	NO
3	SI	NO
4	SI	NO
5	SI	NO
6	SI	NO
7	SI	NO
8	SI	NO
9	SI	NO
10	SI	NO
11	SI	NO
12	SI	NO
13	SI	NO
14	SI	NO
15	SI	NO

16	SI	NO
17	SI	NO
18	SI	NO
19	SI	NO
20	SI	NO
21	SI	NO
22	SI	NO
23	SI	NO
24	SI	NO
25	SI	NO

SM	
SP	
H	
ES	

**ANEXO 2 (Pág. 57) Cuestionario de Ansiedad (Estado y Rasgo) Adaptación Española G. Buela Casal, A. Gullen Riquelme y N. Seisdedos Cubero – 8º Edición**

**1. DESCRIPCIÓN GENERAL**

**1.1 FICHA TÉCNICA**

- Nombre original: “State – Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)”
- Autores: C.D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene
- Procedencia: Consulting Psychologists Press, Palo Alto, California
- Adaptación española: Sección de Estudios de TEA Ediciones, S.A., Madrid
- Duración: Aproximadamente unos 15 minutos
- Aplicación: Adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario
- Tipificación: Muestras de cada sexo de escolares y de población general de adultos, e información estadística de grupos clínicos.

**1.2. FUNDAMENTOS Y DATOS HISTORICOS**

Una primera versión del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) está descrita y evaluada en la obra de Levitt (1967); en un capítulo dedicado a la ansiedad, el autor compara y contrasta el STAI con otros instrumentos psicológicos desarrollados para medir esta variable.

El cuestionario STAI comprende escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado (E) y como rasgo (R). Aunque originalmente fue ideado como instrumento para investigar los fenómenos de la ansiedad en adultos “normales” (sin alteraciones psiquiátricas), el STAI ha mostrado ser útil para medir ambos conceptos tanto en escolares de estudios medios y superiores como en pacientes de diversos grupos clínicos.

La ansiedad Estado (E/A) está conceptualizada como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad.

La ansiedad Rasgo (A/R) señala una relativamente estable propensión ansiosa por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad Estado (A/E). Como un concepto psicológico, la A/R posee características similares a los constructos que Atkinson llama “motivos” (esas disposiciones que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos de la situación), y que Campbell alude como “disposiciones comportamentales adquiridas” (residuos de experiencias pasadas que predisponen tanto a ver el mundo de una determinada manera como a manifestar unas tendencias de respuesta vinculada al objeto).

Ambos conceptos, en ciertos aspectos, se asemejan a las energías cinestésicas y potencial en el mundo de la física. La primera es una manifestación, en un determinado momento y con un grado de intensidad, de un proceso o reacción empírica, mientras que la segunda indica diferencias de fuerza en una disposición latente para manifestar un determinado tipo de reacción. De la misma manera que la energía potencial presenta diferencias entre los objetos en la cantidad de energía cinestésica de una fuerza apropiada, la ansiedad rasgo implica diferencias entre los sujetos en su disposición para responder a situaciones tensas con diferentes cantidades de ansiedad estado.

En general, los sujetos A/R + (con mayor ansiedad rasgo) presentarán un A/E + (mayor ansiedad estado) que los sujetos A/R -, porque los A/R + ven muchas más situaciones amenazadoras. Por tanto, los A/R + son más propensos a responder con un aumento de A/E en situaciones de relaciones interpersonales que impliquen alguna amenaza a la autoestima (por ejemplo, enfrentarse a una tarea difícil o novedosa). Sin embargo, el hecho de que las personas que difieren en A/R muestren unas correspondientes diferencias en A/E, dependerá del grado en que la situación específica es percibida por un determinado individuo como peligrosa o amenazadora, y esto está muy influido por las particulares experiencias pasadas.

Los conceptos del estado y rasgo que guiaron la construcción del STAI son tratadas con detalle en la obra de Spielberger (1966), y las circunstancias y condiciones que parecen evocar niveles altos de A/E en personas que difieren en A/R se analizan en el trabajo de Spielberger y colaboradores (1971).

### **1.3. DESCRIPCIÓN DE LAS ESCALAS**

La construcción del STAI comenzó en 1964, con la finalidad de desarrollar una única escala que permitiera medidas objetivas de autoevaluación e la ansiedad, tanto de estado como de rasgo. Durante el curso de los estudios, los resultados vinieron a introducir cambios en la concepción teórica de la ansiedad, y especialmente en lo que se refiere a la ansiedad rasgo; en consecuencia, se introdujeron modificaciones en el proceso de la construcción del STAI.

En principio, se dio por supuesto que los elementos que presentasen relaciones con otros instrumentos de medida de la ansiedad, serían útiles en un cuestionario diseñado para medir el estado rasgo de la ansiedad. Como la mayoría de las escalas de ansiedad existentes medían el rasgo, se redactaron de nuevo muchos elementos, de modo que midieran tanto el estado como el rasgo; y el resultado fue STAI único (Forma A) que, con diferentes instrucciones de aplicación, podía medir ambas variables.

Sin embargo, se observó que las características psicolingüísticas de algunos elementos de esa Forma A (sobre todo las palabras claves) presentaban significados que interferían cuando se las utilizaba como medidas de ambas variables. Más aun, muchos de los mejores elementos de ambas habían sido excluidos porque, incluso alterando las instrucciones de aplicación, no se soslayaban las fuertes

connotaciones estado o rasgo de las palabras claves utilizadas. Por ejemplo “Me canso rápidamente”, que parecía tener la connotación de un rasgo relativamente estable de la personalidad, presentó elevadas correlaciones con otros elementos de A/R y no mostraba los cambios esperados como medida de A/E en condiciones experimentales de tensión o relajación. Sin embargo, “Me siento alterado” resultó un buen elemento de A/E y deficiente en A/R.

Consecuentemente, se cambió la estrategia de selección de elementos para tomar aquellos que mejor midieran A/E y aquellos otros que discriminaran mejor A/R, y su resultado fue la Forma X (la utilizada para elaborar la versión española). Aunque todavía existen unos pocos elementos que miden bien ambas variables, la mayoría discrimina mejor una de ellas. En dicha Forma X existen cinco elementos con igual redacción en A/E y A/R (por lo menos en cuanto a la palabra clave). Las restantes 15 cuestiones de cada escala difieren suficientemente en cuanto a su contenido y sus connotaciones.

En las primeras fases de su construcción se utilizaron muestras de estudiantes universitarios no graduados (con más de 3000 casos) que contestaron a la Forma A. En la siguiente fase se aplicó la Forma X a unos 33000 alumnos de enseñanza secundaria y universitaria, y se complementaron con más de 600 pacientes de medicina y neuropsiquiatría y unos 200 reclusos de prisiones.

En la adaptación española, como se ha indicado anteriormente, se ha seguido un proceso de tipificación similar al original: obtención de muestras de estudiantes universitarios con una primera versión experimental (Bermúdez 1977), replicación de los resultados obtenidos con nuevas muestras de estudiantes y con una segunda versión experimental, y su contraste y validación con grupos clínicos (Urraca 1981; Iglesias 1982). En muestras de sujetos normales se ha alcanzado el millar de casos, lo cual ha permitido una buena fundamentación estadística de la versión española del STAI. La escala (E/A) consta de 20 frases con las que el sujeto puede describir cómo se siente “en un momento particular”, mientras que la escala R (A/R), también con 20 frases, puede mostrar cómo se siente el sujeto “generalmente”. Cada subescala está impresa en una de las caras del ejemplar e instrucciones del examinador.

#### **1.4. FINALIDAD Y APLICACIONES**

Como se ha indicado anteriormente, la primera finalidad de la construcción del STAU fue la de disponer de un instrumento para investigar los fenómenos de la ansiedad (mediante una autoevaluación de dos conceptos independientes de la misma).

Así, la subescala A/E puede ser utilizada para determinar los niveles actuales de intensidad de la ansiedad inducidos por procedimientos experimentales cargados de tensión o “estrés”, o como un índice del nivel del impulso (“drive”, D), tal como fue definido por Hull (1943) y Spence (1958). Se ha observado que las puntuaciones A/E aumentan como respuesta a diferentes tipos de tensión y disminuyen como resultado de las técnicas de relajación.

Por otra parte, la variable A/R puede ser utilizada en la investigación para seleccionar sujetos con diferente predisposición a responder al “estrés” psicológico con distintos niveles de intensidad de la A/E.

El STAI también ha mostrado ser útil en la labor clínica. La puntuación A/R permite discriminar a la alumna (enseñanza secundaria o universitaria) según su predisposición a la ansiedad, así como para evaluar el grado en que están afectados por problemas de ansiedad neurótica los alumnos que acuden a los servicios de orientación y consejo.

La puntuación A/E es un índice sensible del nivel de ansiedad transitoria de los sujetos o pacientes de orientación, psicoterapia, modificación de conducta u hospital psiquiátrico. También puede ser utilizada para medir los cambios que ocurren en estas situaciones en la variable A/E. Las características esenciales evaluadas por A/E incluyen sentimientos de tensión, nerviosismo, preocupación y aprensión.

En el Manual original se citan trabajos (capítulo III) en los que se ha utilizado el STAI en investigaciones tomando como sujetos alumnos de diferentes edades y niveles escolares, así como variadas poblaciones de pacientes o grupos clínicos.

## **1.5. MATERIAL**

Aparte del presente material (con las bases teóricas, descripción, normas de aplicación e interpretación y fundamentación estadística), es necesario el material siguiente:

- Ejemplar de la prueba impreso por ambas caras
- Plantilla de corrección.

Es posible utilizar la mecanización en los procesos de corrección, puntuación e interpretación, pero exige la utilización del Ejemplar como si fuera un Cuadernillo, de una hoja de respuestas de diseño especial y de lapicero y gomo para su cumplimiento.

## **2. NORMAS DE APLICACIÓN Y CORRECCIÓN**

### **2.1 INSTRUCCIONES PARA LA APLICACIÓN**

En principio el STAI fue diseñado para una autoevaluación, y puede ser administrado individualmente y colectivamente. Las instrucciones necesarias para cada una de las dos partes (A/E y A/R) están impresas en el Ejemplar

El cuestionario no tiene tiempo limitado, y los estudiantes universitarios emplean entre seis u ocho minutos para cada parte, es decir, aproximadamente un cuarto de hora para la aplicación completa del STAI; cuando es necesario repetir la parte A/E, solo se necesitan cinco minutos.

Aunque algunos de los elementos del STAI tienen validez aparente como medida de la “Ansiedad”, el examinador procurará no emplear este término; es preferible referirse al instrumento y sus partes como “Cuestionario de autoevaluación”, como figura en la cabecera del ejemplar del STAI.

Su validez descansa en el supuesto de que el sujeto evaluado entiende claramente las instrucciones referidas al “estado” y refleja sus impresiones sobre lo que siente “en ese momento” mientras que en la parte referida al “rasgo” anota lo que siente “en general”. Conviene subrayar estas diferencias en las dos partes del STAI, y leer cuidadosamente sus respectivas instrucciones, aunque en principio parezcan casi iguales. Si el examinador las lee en voz alta mientras los sujetos lo hacen el silencio, se pueden resolver algunas dudas.

Cuando, durante el desarrollo del examen, surja alguna pregunta, el examinador puede contestarla de forma que no influya en el resto de la prueba ni en los demás examinados. Casi siempre es suficiente contestar con un “Simplemente intente contestar de acuerdo con lo que usted siente o piensa en este momento o en general”

La mayoría de las personas contestan con prontitud a todas las frases del STAI, pero, en ocasiones, hay que decir o subrayar que es necesario contestar a todas ellas.

En la tipificación del STAI se ha aplicado siempre primero la parte A/E y luego la A/R, y se recomienda este orden. Como la medida A/E se ha diseñado para ser sensible a las condiciones o circunstancias que han aconsejado su uso, las puntuaciones en esta escala pueden verse afectadas por la atmosfera emocional creada si la parte A/R se aplicase primero. Por otra parte, se ha demostrado que la puntuación A/R no se afecta por esas condiciones específicas en las que se aplica el STAI.

En las instrucciones de aplicación, el examinador pedirá a los sujetos que pongan un aspa sobre uno de los números 0 a 3 impresos en el Ejemplar después de cada frase. Cuando el STAI se aplique con Hoja de respuestas especial para su mecanización, el Ejemplar se utilizará como Cuadernillo (y se pedirá que no se hagan anotaciones en el mismo) y las respuestas se darán en la Hoja; en estas situaciones, el examinador adecuará sus instrucciones a estas exigencias y las impuestas por el diseño específico de la Hoja que va a mecanizarse.

No debería nunca modificarse las instrucciones impresas en la parte A/R; sin embargo, las referidas al A/E pueden alterarse para evaluar el nivel de intensidad “estado” en una determinada situación o para un específico intervalo de tiempo de interés para el investigador o para el psicólogo clínico. Así, por ejemplo, para fines de investigación, el examinador puede enfocar su interés en un determinado período de tiempo: “lo que sentía cuando realizaba la tarea experimental X”, “al enfrentarse a la tarea X” o “al terminar la tarea X”, “durante la escena A”, “cuando tenía delante el estímulo S” (en el caso de terapia conductual), etc. Para la mayoría de las personas no es difícil responder al STAI A/E de acuerdo con los sentimientos específicos en un momento determinado, siempre que éstos sean recientes y el sujeto esté motivado para colaborar con el experimentador.

Para medir los cambios de “estado” después de un tiempo, se recomienda aplicar la parte S/E en cada ocasión crítica. Se ha observado que la repetición de los tests de personalidad aumenta su fiabilidad para discriminar entre los sujetos, o al menos no influye significativamente en las puntuaciones.

Cuando sea absolutamente necesario dentro de una investigación obtener medidas repetidas de A/E durante la realización de tareas experimentales, se pueden construir pequeñas escalas con cuatro o cinco elementos del STAI A/E de mayor calidez, con lo cual se alteraría poco o nada el área experimental.

## 2.2 OBTENCIÓN DE LAS PUNTUACIONES A/E Y A/R

Las puntuaciones A/E y A/R pueden variar desde un mínimo de 0 puntos hasta un máximo de 60 puntos. Los sujetos mismos se evalúan en una escala que va de 0 a 3 puntos en cada elemento. En cada parte, las categorías son las siguientes:

STAI A/E	STAI A/R
0 Nada	0 Casi Nunca
1 Algo	1 A veces
2 Bastante	2 A menudo
3 Mucho	3 Casi siempre

En la versión española del STAI se ha cambiado la escala 1 – 4 original por otra (0 – 3) en la que a negación de un sentimiento (Nada o Casi nunca, respectivamente) tuviera un valor de cero puntos en la aparición del sujeto.

Algunos elementos (como “Estoy tenso”) se han redactado de forma que el punto 3 de la escala señala un elevado nivel de ansiedad, mientras que otros (como “Me siento seguro”) el mismo punto 3 indica un bajo nivel de ansiedad. En este sentido, para obtener la puntuación el primer tipo de elementos se ponderan en el mismo sentido de la escala, mientras que en los segundos hay que invertir la escala (es decir, se conceden tres puntos si el sujeto marca el 0, dos si señala el 1, y un punto si el 2 y cero puntos si se da un 3).

En la elaboración del STAI se han entremezclado los elementos de ambos tipos (escala directa y escala inversa) para soslayar el efecto de aquiescencia en las respuestas del sujeto. En la parte A/E hay 10 elementos de escala directa y otros 10 de escala invertida, mientras que en la parte A/R, como no se disponía de suficiente número de elementos satisfactorios de escala invertida, solo se incluyeron 7 de éstos, y los 13 restantes son de escala directa. Los elementos de escala invertida en cada parte son los siguientes:

A/E:	1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20
A/R:	21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39.

Para evitar que el examinador tenga que hacer la inversión y recordar a cuáles elementos afecta esto, se ha construido una plantilla transparente que facilita la tarea de corrección y puntuación. Basta

colocar la columna izquierda de la plantilla (señalada con las letras A/E y el signo +) sobre el espacio destinado a las respuestas en la parte A/E y contar los puntos señalados por el sujeto; su suma puede trasladarse al recuadro impreso en el ángulo superior derecho del Ejemplar, a la primera fila y detrás del signo +. A continuación, se correrá hacia la izquierda la plantilla, de modo que ahora coincida sobre las respuestas del sujeto la segunda columna de la plantilla (Señalado con A/E y el signo -). Y se contarán los puntos obtenidos por el sujeto; este valor puede trasladarse al citado recuadro superior, detrás del signo -. En este momento puede resolverse la operación indicada ( $30 + - =$ ) y el resultado será la puntuación en el STAI estado.

Si esta operación se realiza en el dorso del Ejemplar, utilizando las dos columnas siguientes de la plantilla (A/R + y A/R-), y sus valores se trasladan al citado recuadro de la portada, puede resolverse la operación indicada ( $21 + - =$ ) y obtener la puntuación directa en el SATI rasgo.

Con este proceso se ha tenido en cuenta el sentido directo e inverso de las escalas de los elementos. Si el usuario intentara mecanizar por su cuenta estas operaciones, debe atender a los distintos puntos que reciben las alternativas de respuesta de los elementos, tal como se ha indicado anteriormente.

La mayoría de los sujetos responde al STAI dando una respuesta a todos los elementos sin necesidad de unas instrucciones específicas de tipo compulsivo. Si se dejan elementos en blanco, eso puede ser debido a inatención a las instrucciones o a incomprensión del contenido de los mismos elementos. Cuando se ha omitido uno o dos elementos, se puede prorratear la puntuación final de la siguiente manera:

1. Calcular la media en los elementos contestados en esa parte (Puntuación directa/ número de elementos contestados);
2. Multiplicar el resultado por 20.
3. Redondear el resultado al entero más próximo.

Si el número de elementos omitidos en una de las partes E o R es tres o más, es conveniente poner en duda la validez de la aplicación realizada.

### **3. JUSTIFICACIÓN ESTADÍSTICA**

Este capítulo expone y recoge, de manera resumida algunos resultados estadísticos obtenidos en los estudios originales (tomados del manual de Spielberger y colaboradores, 1970) y en los análisis realizados en la adaptación española. (Consúltese la bibliografía recogida para un mayor detalle y especificación). Con ello se pretende justificar, expositiva y estadísticamente, aquellos índices que permitan una utilización práctica más sensata y científica del STAI.

#### **3.1. ESTUDIOS OTIGINALES**

En los estudios y tipificaciones se utilizaron muestras amplias de alumnos de enseñanza secundaria (grupos A) y universitaria (grupos B y C), de pacientes de neuropsiquiatría (NP) y de medicina general

y cirugía (MGC), así como jóvenes recluidos en cárceles (JRC). La tabla I presenta los casos (N), medias (x) y desviaciones típicas (Sx) de los citados grupos de sujetos normales (en los que se obtuvieron también los coeficientes “alfa”) y de tipo clínico.

Tabla I  
Estadísticos descriptivos de muestras originales

GRUPO	N	ESTADO			RASGO		
		$\bar{X}$	Sx	ALFA	$\bar{X}$	Sx	ALFA
A- Varones	190	36,99	9,07	0,86	39,37	9,40	0,89
A- Mujeres	187	37,57	11,76	0,92	41,61	11,29	0,92
B- Varones	334	40,01	7,85	0,83	38,07	8,20	0,86
B- Mujeres	648	39,39	8,62	0,86	38,22	8,20	0,86
C- Varones	253	36,35	9,67	0,89	37,68	9,69	0,90
C- Mujeres	231	35,12	9,25	0,89	38,25	9,14	0,89
TotalpacientesNP	416	47,74	13,24		46,62	12,41	
Reacción depresiva	28	54,43	13,02		53,43	12,91	
Reacción de ansiedad	60	49,02	11,62		48,08	10,65	
Esquizofrenia	161	45,70	13,44		45,72	12,37	
Lesión cerebral	31	46,94	13,41		44,64	11,20	
Alteración de carácter	22	40,54	14,27		40,32	13,06	
Total de casosMGC	161	42,38	13,79		41,91	12,70	
Con complicación Psiquiátrica	34	42,35	15,66		44,62	14,12	
Sin complicación Psiquiátrica	110	42,68	13,76		41,33	12,55	
Jóvenes en cárceles	212	45,96	11,04		44,64	10,47	

Cuando el psicólogo español compare sus resultados con los originales, debe recordar que en la versión española del STAI se ha cambiado la escala de respuestas (se ha reducido a 0 – 3 la original 0 – 4). Esto afecta únicamente a los promedios (medias) que se ven reducidos en 20 puntos; es decir, un valor de 46 puntos tiene la misma consideración que un dato español de 26 puntos. Este cambio no ha afectado a los demás estadísticos (desviación típica, índices de fiabilidad y correlación, etc.) y su comparación puede hacerse directamente.

Estos resultados originales muestran que, aunque en el grupo A (alumnos de enseñanza secundaria), las puntuaciones son algo mayores en las mujeres, entre los universitarios ambos sexos obtienen puntuaciones similares. EN los grupos B y C se observó l efecto de la situación de tensión del examen (en el caso del grupo B el STAI fue aplicado en un proceso selectivo de ingreso a los estudios universitarios).

En los grupos clínicos, la edad media de los sujetos NP era de 43 años, 55 años en los casos de MGC, y 21 años en los internos en prisiones. Aunque la edad y el nivel de formación parecen no tener correlación significativa con las puntuaciones de ansiedad, se encontró una  $r_{xy} = - 0,22$  con el nivel de formación y la puntuación A/R en casos MGC; algo parecido se puede observar en un análisis de los promedios de los grupos A, B y C

Los coeficientes “alfa” son una medida de la consistencia interna; se obtuvieron mediante la fórmula KR-20 modificada por Cronbach, y los índices hallados en muestras de sujetos normales son bastante buenos (entre 0,83 y 0,92)

Otro tipo de fiabilidad (Tabla 2) fue obtenido, en subgrupos de sujetos normales, mediante el procedimiento test – retest con diferentes intervalos de tiempo: 1 hora, 20 días y 104 días. En el primer caso, los alumnos que realizaron el retest, durante la hora de intervalo fueron expuestos a las siguientes condiciones experimentales: breve período de relajación, examen con un test difícil de inteligencia y exposición de una película de accidentes con heridos y muertos.

Esto hizo que, aunque la fiabilidad en el A/R era relativamente buena, la fiabilidad A/E se vio afectada por los factores situacionales introducidos durante la hora de intervalo. Naturalmente, los mejores índices se obtienen en el A/R.

**Tabla 2**  
Fiabilidad test – retest en alumnos universitarios

GRUPO	1 HORA		20 DIAS		104 DIAS	
	N	r	N	r	N	r
A/E Varones	88	0,33	38	0,54	25	0,33
A/E Mujeres	109	0,16	75	0,27	22	0,31
A/R Varones	88	0,84	38	0,86	25	0,73
A/R Mujeres	109	0,76	75	0,76	22	0,77

La validez del criterio del STAI fue tenida en cuenta en el proceso de construcción y selección de los elementos. En la tabla 3 se ofrecen algunos resultados de la validez concurrente, obtenidos originalmente; se pusieron en relación el STAI A/R, la Escala de Ansiedad de Cattell y colaboradores (IPAT), La Escala de Ansiedad Manifiesta de Taylor (TMAS) y el Inventario de Adjetivos de Afectos de Zuckerman (AACL), en dos grupos de estudiantes universitarios (varones y mujeres) y otro de pacientes neuropsiquiátricos (NP). Como las inter correlaciones entre STAI, IPAT y TMAS son elevadas y se acercan a sus índices de fiabilidad, puede concluirse que los tres son medidas alternativas de la ansiedad, mientras que el AACL correlaciona solo moderadamente con las citadas medidas de ansiedad.

**Tabla 3**  
Correlación entre el STAI A/R y otras medidas de ansiedad

GRUPOS	80 varones universitarios			126 Mujeres universitarias			66 casos NP		
	STAI A/R	IPAT	TMAS	STAI A/R	IPAT	TMAS	STAI A/R	IPAT	TMAS
Tests									
IPAT	0,76			0,75			0,77*		
TMAS	0,79	0,73		0,80	0,85		0,83		
AACL	0,58	0,51	0,41	0,52	0,57	0,53	-	-	-

\* N = 112 para la correlación entre el STAI A/R y el IPAT

Una evidencia de la validez de constructo de A/E fue determinada analizando las diferencias entre los resultados en situaciones normales y suponiendo la inminencia de un examen entre los alumnos universitarios (332 varones y 645 mujeres); no solo la puntuación final A/E, sino también todos los

elementos (excepto el número ()) mostraban diferencias significativas a un nivel de confianza (N.c.) del 1 por ciento.

Cuando se ha puesto en relación los resultados del STAI con otras pruebas de personalidad, se han encontrado índices positivos significativos entre el A/R (que son valores más importantes que los A/E al ponerlos en relación con las medidas de la personalidad) y la Agresión y la Impulsividad, y negativos con la Dureza, Afiliación, Dominancia, Cuidado y Orden; pero esta información puede resultar improcedente si no se tiene en cuenta el instrumento de personalidad utilizado. Por estas razones, y dado que en los estudios originales se citan cuestionarios de personalidad desconocidos en el ambiente psicológico español, tal vez sea más ilustrativo reflejar los índices encontrados utilizando un instrumento más universalmente conocido, MMPI. En este estudio se utilizaron dos muestras de pacientes varones, veteranos de guerra, hospitalizados como casos neuropsiquiátricos (NP); además de los estadísticos obtenidos con el “Cornell Medical Index” y el test Beta de inteligencia.

Los resultados de ansiedad rasgo presentados en la tabla 4 son bastante comparables en ambas muestras de pacientes neuropsiquiátricos; en cuanto a la ansiedad estado, se observa una mayor correlación en la primera muestra, que es, naturalmente la que tiene mayores elevaciones en las escalas clínicas del MMPI (lo cual señala la sensibilidad del STAI para mostrar esas diferencias), sobre todo en las escalas D, Pt y Sc (Depresión, Psicastenia y esquizofrenia) del MMPI. Por otra parte, el hecho de la elevada relación con el Cornell viene a mostrar que tanto el A/E como el A/R están asociados con un gran número de síntomas médicos. Finalmente, la inexistencia de relación del STAI con la medida de la inteligencia corrobora otros hallazgos en los estudios originales no citados en este Manual para aligerar su texto.

Por esas mismas razones no se van a incluir y detallar otras investigaciones en las que el STAI ha sido un instrumento importante. A pesar de su corta historia, ha sido introducido en variados estudios en estudiantes y grupos clínicos, tales como:

- **Estudiantes: retest** después de tensión (fracaso escolar o shock), estudio de la tensión después de los exámenes, análisis de A/E junto a tests de figuras o formas enmascaradas, introspección personal de la ansiedad, análisis del temor y alteraciones psicósomáticas frente al hablar en público, relación con información y retroinformación en tareas intelectuales (inteligencia, memoria o aprendizajes diversos), etc.
- **Grupos clínicos:** ansiedad en casos de esquizofrenia con diferente entrevista de contacto, factores emocionales/ actitudinales en embarazo normal o complicado, información preterapéutica y modificación de conducta, etc.

El lector puede acudir a las fuentes bibliográficas para encontrar el desarrollo y resultados de estos estudios.

Tabla 4  
Correlación del STAI A/R y A/E con otras pruebas

MMPI	129 caos NP				79 caos NP			
	$\bar{X}$	Sx	I <sub>xy</sub>		$\bar{X}$	Sx	I <sub>xy</sub>	
			A/E	A/R			A/E	A/R
L	4,43	2,90	-0,52	-0,49	4,75	2,51	-0,34	-0,25
F	10,90	7,14	0,56	0,60	10,06	8,44	0,34	0,61
K	11,77	5,65	-0,64	-0,63	13,76	5,33	-0,46	-0,60
Hs	16,32	7,44	0,57	0,60	14,30	7,91	0,40	0,49
D	30,44	7,07	0,57	0,57	27,58	6,87	0,44	0,61
Hv	28,71	6,90	0,26	0,26	27,34	6,72	0,23	0,21
Pd	22,90	5,55	0,52	0,49	21,48	6,08	0,48	0,60
Mf	24,44	4,75	0,20	0,28	23,15	4,52	0,16	0,25
Pa	13,24	5,11	0,50	0,53	12,26	5,18	0,24	0,50
Pt	23,54	10,97	0,79	0,81	17,92	11,25	0,45	0,65
Sc	24,01	13,60	0,71	0,75	19,53	14,67	0,46	0,68
Ma	19,38	5,36	0,30	0,31	18,57	5,23	0,33	0,48
Comell	33,74	19,46	0,70	0,70				
Beta	96,37	9,48	-0,08	-0,03				

### 3.2. ADAPTACIÓN ESPAÑOLA: FIABILIDAD Y VALIDEZ

Tal vez el primer antecedente de la adaptación española del STAI sea el estudio de Bermúdez (1977) con su tesis doctoral; este estudio empleó una versión experimental del STAI para utilizar las escalas estado y rasgo como variables moduladoras en el estudio del rendimiento de los sujetos en una tarea fácil (test perceptivo) y otra difícil (test de inteligencia). Se utilizó una muestra de más de 500 casos a los que se les aplicó el STAI con unos elementos muy similares a los que ahora se ofrecen como versión definitiva (excepto que en el elemento 34 se invirtió el sentido: “Trato de afrontar...”, en vez de “Evito afrontar...” que ahora tiene). Por otra parte, en estos análisis se utilizó la escala original 1 – 4 puntos en cada elemento, y se ahí que sus puntuaciones directas sea necesario restarle 20 puntos para poder compararlas con las obtenidas en la tipificación y análisis que vienen en los párrafos siguientes; cuando se hace esta diferencia se observa que sus promedios en Estado (16,81) y Rasgo (18,15) son comparables a los de la tipificación.

En los análisis factoriales que realiza Bermúdez (1977) con sus datos, los resultados son también muy parecidos a los que se han obtenido ahora: cuatro dimensiones con saturaciones muy similares a las actuales.

Un segundo antecedente de esta adaptación española es otra Tesis doctoral (Urraca 1981), en la que, mediante las aplicaciones de varios cuestionarios (entre ellos el STAI, versión Bermúdez 1977), se han estudiado las actitudes ante la muerte. La muestra era más amplia que la anterior (N = 1282) y diversa (estudiantes y enfermos). No se ha podido disponer de las puntuaciones directas de este estudio para su comparación con las de la versión definitiva, y en los análisis factoriales de Urraca solo se introducen los 20 elementos de cada escala, es decir, se independiza estado de rasgo a la hora de conocer su estructura factorial. Sin embargo, los elementos de cada escala se agrupan de modo muy similar a como resultan en los análisis de Bermúdez y en los actuales; se encuentran dos factores en cada escala, de tipo afirmativo y negativo de la ansiedad (transitoria o permanente). En este trabajo, la ansiedad se

presenta como una variable concomitante en las actitudes ante la muerte. Tal vez habría sido interesante e instructivo conocer los valores promedios del STAI A/R en los diversos subgrupos que pueden formarse en la amplia muestra de Urraca (por edad, sexo, estado de salud, etc.); abría sido ilustrativo de las manifestaciones y estructura de la ansiedad en muestras españolas.

A partir de los trabajos anteriores y la citada versión experimental de Bermúdez, se retocó la redacción de los elementos del STAI y se preparó una adición expresamente destinada a los estudios y tipificación. Se han obtenido más de mil aplicaciones de las mismas y clasificadas de varios modos han sido utilizadas en los análisis que se describen a continuación.

### 1. Elementos y escalas: Fiabilidad y valor discriminativo

Como se ha indicado anteriormente, existen 20 elementos en cada escala (Estado y rasgo), que son puntuados en 0 – 3 según su carga y dirección hacia la ansiedad; existen 10 elementos en A/E y 13 en A/R que son afirmativos de ansiedad y 10 y 7, respectivamente en A/E y A/R, negativos de la misma. En la tabla 5 los negativos de ansiedad vienen señalados con un asterisco después de su número de orden. En esta tabla 5 se presentan los resultados de varios análisis de elementos; en la mitad izquierda de la tabla se encuentran los elementos de A/E y en la mitad derecha los de A/R. Estos análisis se refieren a cuatro muestras; A(N=854 varones y mujeres, entre los cuales se encuentra un grupo de escolares de enseñanza secundaria), B (N=276 varones de profesiones diversas), C (N=376 mujeres de profesiones diversas) y D ((; casos clínicos) .En cada elemento se presentan las medias aritméticas obtenidas en la escala de puntuación 0 – 3.

Tabla 5  
Análisis de elementos de varias muestras (normales u clínicas)

Nº	ANSIEDAD ESTADO				Nº	ANSIEDAD RASGO			
	A	B	C	D		A	B	C	D
1*	1,61	1,64	1,48	1,35	21*	2,10	2,05	1,98	1,09
2*	1,75	1,79	1,56	1,40	22	0,76	0,73	0,82	2,30
3	0,81	0,89	0,80	1,21	23	0,66	0,40	1,01	1,72
4	0,74	0,84	0,79	0,98	24	1,07	1,23	1,19	1,67
5*	1,50	1,34	1,42	1,57	25	0,94	0,89	0,97	1,31
6	0,68	0,70	0,71	1,12	26*	1,56	1,78	1,49	0,73
7	0,89	1,08	1,00	1,59	27*	1,48	1,74	1,41	1,07
8*	1,32	1,51	1,22	1,17	28	0,91	0,93	1,12	1,28
9	0,63	0,66	0,83	1,05	29	1,26	1,13	1,50	1,99
10*	1,28	1,24	1,14	1,46	30*	1,98	1,94	1,87	1,54
11*	2,00	2,20	1,80	1,69	31	2,32	2,32	2,41	2,46
12	0,82	0,78	0,93	1,24	32	0,86	0,80	1,11	0,88
13	0,72	0,84	0,77	1,16	33*	1,84	1,97	1,56	1,54
14	0,64	0,67	0,71	1,06	34	0,93	0,97	0,90	1,42
15*	1,42	1,47	1,27	1,22	35	0,99	0,87	1,19	2,04
16*	1,43	1,30	1,24	1,11	36*	1,67	1,56	1,50	1,16
17	1,21	1,31	1,36	1,83	37	1,03	0,99	1,19	1,48
18	0,48	0,48	0,59	1,25	38	1,10	1,07	1,29	2,00
19*	1,42	1,16	1,26	0,70	39*	1,88	2,08	1,81	1,85
20*	1,67	1,59	1,52	1,52	40	1,45	1,46	1,67	2,05
$\bar{X}$	22,22	23,08	24,78	29,00	$\bar{X}$	22,77	21,77	25,90	34,07
SX	11,22	11,54	11,80	12,11	SX	9,56	9,14	9,50	10,67
KR 20	0,92	0,92	0,93	0,90	KR 20	0,87	0,84	0,86	0,84
EDAD	13 - 59	16 - 57	16 - 52	15 - 72	EDAD	13 - 59	16 - 57	16 - 52	15 - 72

Una observación detallada de la tabla 5 mostrará que, en general, la muestra clínica obtiene mayores promedios en los elementos afirmativos de ansiedad y menor en los negativos de la misma.

Profundizando el análisis de las diferencias, a nivel de sexo y en varios grupos de edades, se encontraron elementos discriminativos de estas variables, en número suficiente como para aconsejar una tipificación atendiendo a estas dos variables diferenciadoras. Aunque alguna evidencia de esta se muestra en la misma tabla 5, ésta no puede ofrecer su verdadero alcance porque en la composición de las muestras A, B y C no se conjugaron equilibrada y ponderadamente el peso de dichas variables diferenciadoras.

En la base de la tabla se encuentran algunos estadísticos de los grupos: media aritmética ( $\bar{X}$ ) en estado y rasgo, su desviación típica ( $S_x$ ), el coeficiente de consistencia interna KR- $\alpha$  (fórmula 20 de Kuder – Richardson) y el ámbito de edad en cada grupo.

En resumen, parece que los elementos del STAI son suficientemente discriminadores y diferenciadores (en variables tan fundamentales como la edad, el sexo u naturalmente, en la que el instrumento intenta medir la ansiedad) y poseen una buena consistencia interna (entre 0,90 y 0,93 en la ansiedad /estado y entre 0.84 y 0.87 en ansiedad/rasgo). En la muestra más amplia y heterogénea ( $N=$  (%\$) se calculó también la fiabilidad por el procedimiento de las dos mitades (pares – impares), y los coeficientes obtenidos son similares a los anteriores: 0,94 en A/E y 0.86 en A/R.

Conviene recordar que estos índices de fiabilidad se refieren a la consistencia interna del instrumento; se asemejan a los obtenidos en estudios originales (véase la tabla 1, en el apartado anterior). Estos elevados índices de fiabilidad solo se mantienen en la variable rasgo cuando se han realizado análisis de test – retest (en estudios originales, en tabla2), mientras que la fiabilidad de A/E se ve muy afectada por la situación cuando se intenta una aplicación retest. Por otra parte, parece ser que la consistencia interna del A/E es más elevada en condiciones experimentales o situaciones en las que existe un mayor grado de estado de ansiedad.

## **2. Validez e inter correlaciones del STAI**

En cuanto que el STAI intenta medir el estado u rasgo de la ansiedad, la validez de sus elementos y escalas está íntimamente relacionada con los constructos previamente definidos y la construcción del instrumento; en esas fases previas se fueron eligiendo aquellos elementos que mejor validez de criterio tuvieran.

En la tabla 3 se han incluido índices de validez concurrente obtenidos en los estudios originales; en una de las fases de la adaptación española se pudieron obtener índices de ese tipo aplicando junto al STAI un instrumento que evalúa ansiedad y desajuste de la personalidad a nivel de factor de segundo orden, el cuestionario de personalidad 16 PF Forma A de R.B. Cantell. Se utilizaron dos muestras (311 varones y 266 mujeres) de adultos profesionales que pasaron a formar parte de la muestra de tipificación; los varones obtuvieron en A/E y A/R unas medias de 19,34 y 19,50 mientras que en las mujeres sus respectivos promedios fueron 19,99 y 22,38. En los análisis se mantuvieron separados ambos sexos y, además de las 16 escalas primarias (A a Q4) del Cuestionario, se utilizó la escala de Distorsión

motivacional (DM) incorporada en el mismo; en cada sujeto se calculó el factor Ansiedad de segundo orden mediante la fórmula de ponderación de los decatipos en las escalas primarias (fórmula definida en la adaptación española del 16 PF, Seisdedos, 1981). Los resultados del estudio de correlación vienen expresados en centésimas (sin cero ni como decimales) en la tabla 6.

Tabla 6  
Correlaciones del STAI A/R y A/E con las escalas de 16 PF Forma A

Escala	Sexo	DM	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	Ans
A/E	V	-14	-06	-27	-38	-13	-12	02	-16	-04	21	-05	29	36	-17	-10	-10	20	44
A/E	M	-19	-15	-09	-03	-18	-14	-08	-10	09	10	-08	22	25	-04	-24	-24	17	32
A/R	V	-28	-22	-15	-55	-26	-21	-09	-34	04	25	-12	31	48	-16	-30	-30	40	55
A/R	M	-22	-14	-12	-54	-16	-16	-09	-26	-02	20	-23	28	48	-09	-37	-37	40	58

En estos análisis de la ansiedad estado parece estar relacionada con la personalidad inestable (c -), sumisa (E-), sobria (F -), calculadora (N+), aprensiva (O+) y frustrada (Q4+), y de ahí que resulte muy significativa la correlación de A/E con el factor de Ansiedad de segundo orden. Es de destacar que los sujetos distorsionadores (DM) tienden a ocultar este tipo de ansiedad en una situación profesional. EN esta muestra, solo en los varones se observa alguna relación (0,12) entre A/E y la edad.

En cuanto a las ansiedad rasgo (que en esta escala solo en las mujeres tiene una relación con la edad, -0,14), se repite el esquema de personalidad anterior: sujetos inestables, sumisos, sobrios, calculadores, aprensivos y frustrados, pero en mayor grado que en A/E; el resumen de Ansiedad que significa el factor de segundo orden presenta una relación altamente significativa (entre 0,55 y 0,58), mayor que en el caso de A/E, lo cual parece indicar que la medida de la ansiedad que supone el cuestionario factorial de Cattell es más de rasgo que de estado.

En la parte de estas dos muestras se obtuvo también, una medida de la inteligencia (mediante un test ómnibus de tipo Otis), pero sus relaciones con el STAI no mostraron una tendencia clara, como tampoco la encontró Bermúdez (1977) no fue hallada en los análisis originales americanos con variables de inteligencia y rendimiento escolar.

En un análisis sobre estudiantes universitarios, B Sandín (1981) puso en relación el STAI con el cuestionario 8SQ ("Eight State Questionnaire" IPAT, 1971), pues en éste una de sus escalas es la Ansiedad; sometió una muestra de 83 sujetos (50 varones y 23 mujeres) a ambos instrumentos en dos momentos:

1. Situación normal
2. Condiciones de tensión (descarga eléctrica en la mano)

La medida de ansiedad del 8SQ correlacionó con el A/E en un grado elevado (0,88 y 0,82 respectivamente, en los dos momentos), y esta relación se redujo mucho en A/R (0,29 y 0,26 respectivamente). Aunque hay un ligero descenso en la situación experimental, parece que ésta no afecta en gran medida a las inter correlaciones de las variables.

Finalmente, en casi todas las muestras de los análisis españoles citados se ha estudiado la interrelación de las dos escalas del STAI. Como han señalado los autores, el grado de esta relación depende del nivel de tensión existente cuando se aplique el A/E; en condiciones normales de aplicación y en muestras de mujeres se han encontrado índices que varían entre 0,44y 0,55, mientras que entre los varones se ha encontrado índices que van de 0,51 a 0,57; esta elevación entre los varones parece mostrar que cuándo éstos presentan un elevado grado de A/R suelen tener también un elevado A/E con mayor frecuencia que las mujeres. En las muestras españolas se han observado los siguientes datos:

- a) 0,37 y 0,36 en los dos momentos del estudio de B. Sandín (1981)
- b) 0,43 como promedio en los análisis de J. Bermúdez (1978)
- c) 0,62 en 311 varones y 0,55 en 266 mujeres profesionales del estudio de Tarilonte
- d) 0,51 en 81 casos clínicos de síndrome tóxico (comparado con 0,59 en 276 profesionales normales) del estudio de R. Iglesias.
- e) 0,58 en 854 V + M de un estudio general; 660 sujetos de esta muestra fueron clasificados por edad (adolescentes y adultos) y sexo, y los resultados mostraron el mismo sentido de diferencias inter sexos en los adultos (0,60 y 0,52)

Así, pues, en la muestra de tipificación española se ha observado también que entre los varones (sean adolescentes o adultos) existe una mayor interrelación entre A/E y A/R que entre las mujeres.

### **C. Análisis factoriales**

Los primeros análisis factoriales en la adaptación española fueron realizados por J. Bermúdez (1978) con la versión experimental. En el estudio se incluyeron los 40 elementos del STAI y se obtuvieron cuatro dimensiones que, en los distintos análisis, explicaban entre el 62% y el 68% de la varianza común.

En el trabajo de Urraca (1981) se introdujeron separadamente los 20 elementos de cada escala del STAI, y en cada grupo se hallaron dos dimensiones, similares a las de Bermúdez.

Utilizando la versión definitiva del STAI se han replicado estos resultados en diferentes muestras (casos normales y clínicos), tanto con soluciones ortogonales (Varimax) como oblicuas (Direct Quartimin). Se han obtenido cuatro dimensiones, similares a las de Bermúdez (1978); atendiendo a las saturaciones más significativas en los elementos, se podrían definir por la escala y dirección o signo de la siguiente manera:

- Factor I: Ansiedad Estado Afirmativo (nerviosismo, tensión, preocupación e intranquilidad).
- Factor II: Ansiedad Estado Negativo (activación positiva, animación, bienestar, satisfacción y confianza en sí mismo)
- Factor III: Ansiedad rasgo afirmativo (melancolía, desesperanza y sentimientos de incapacidad)
- Factor IV: Ansiedad Rasgo Negativo (estabilidad y ausencia de cambios de humor)

**Tabla 7**  
**Saturaciones factoriales de los 40 elementos del STAI (se han señalado con los que niegan ansiedad) en las cuatro dimensiones**

Elemento	I	II	III	IV	h <sup>2</sup>
-1		-358	212	369	41
-2			347	321	39
3		629			43
4		369			17
-5	204	-259	501		38
6		544			30
7		443			31
-8		-236	391	211	33
9		398		204	26
-10			504		30
-11	-261		261	272	30
12		605			41
13		366			17
14	229	356			28
-15		-346	282	274	37
-16			436		24
17		503			34
18		542			33
-19			623		42
-20		-311	642		63
-21	-517		441		53
22	348				14
23	468				27
24	334			222	19
25	414			-207	23
-26	-277		317		24
-27	-222			312	21
28	432	233			30
29	473				30
-30	-412		438		41
31				303	09
32	482				27
-33	-491		266		44
34					06
35	525		343		31
-36	-327				26
37	438				27
38	499				31
-39	-421			425	44
40	343	238			25
VT %	8,34	7,96	7,04	3,08	12,29
VC%	32,60	29,70	26,24	11,47	-

Los valores h<sup>2</sup> representan el cuadrado de las correlaciones múltiples (covarianzas) de cada elemento con los factores, y en la base de la tabla se encuentra su suma total. Por la cuantía de estas comunales puede observarse que en algunos elementos todavía queda mucha varianza sin explicar por estos cuatro factores.

Al lado del título se han incluido entre paréntesis los conceptos descriptivos utilizados por Bermúdez (1978). Probablemente, en realidad, la bipartición de cada escala (Estado o rasgo) en dos dimensiones (afirmativa y negativa de ese tipo de ansiedad) pueda entenderse como un artefacto estadístico en cuanto que la agrupación de los elementos en cada dimensión sea debida al signo o dirección en que están redactadas las frases: afirmación de una conducta ansiosa o afirmación de una conducta positiva, estable o satisfactoria) lo cual en el STAI es una escala invertida de ansiedad).

Conviene recordar aquí lo indicado anteriormente; en la construcción del STAI y para balancear equilibradamente su presentación se introdujeron 10 elementos positivos y 10 negativos de ansiedad en el A/E, y 13 positivos y 7 negativos en el A/R. Ha sido ésta la agrupación fundamental que han mostrado los análisis factoriales, con una estructura casi unánime en las distintas muestras. La tabla 7 presenta, en milésimas, las saturaciones superiores a 0,20 de los 40 elementos del STAI en las cuatro dimensiones en una muestra general de 1109 sujetos, con una solución oblicua de factores principales (así como las

comunalidades ( $h^2$ ) en centésimas, de los elementos en estos factores); en la base se indica el porcentaje de varianza total (VT) y varianza común (VC) que explica cada dimensión. En este estudio, para no desaprovechar aquellos sujetos que en uno o dos elementos no había dado una respuesta) los habían dejado en blanco), se les adjudicó una puntuación intermedia (ni afirmativa ni negativa de ansiedad) en la escala de 0 – 3 puntos que tiene cada elemento, es decir, se les concedió 1,50 puntos en el elemento.

Finalmente, para conocer las implicaciones de estas cuatro dimensiones en las variables edad y sexo, se elaboraron las plantillas de corrección que permitieran las puntuaciones afirmativas y negativas de ansiedad en A/E y A/R: EA (estado afirmativo), EN (estado negativo), RA (rasgo afirmativo) y RN (rasgo negativo). En la tabla 8 se ofrecen los estadísticos obtenidos por los varones y mujeres, adolescentes y adultos.

La observación y análisis estadístico de las diferencias que presenta la tabla 8, permite algunas interesantes consideraciones:

- a)** Aunque varias subescalas de estado (EA y EN) tienen igual número de elementos, en ambos sexos es mayor la puntuación obtenida en la negación de la ansiedad (EN) que en la afirmación de la misma (EA)
- b)** No hay destacadas diferencias en la afirmación de esa ansiedad estado en cuanto al sexo y a la edad, pero sí parece que los varones niegan (EN) más esta ansiedad que las mujeres (sobre todo en los adultos)
- c)** Dado que existen 13 elementos afirmativos de la ansiedad rasgo y solo 7 elementos negativos de la misma, se repite el esquema anterior: se tiende, más a negar que a afirmar la ansiedad rasgo. Ello puede ser debido probablemente a un rasgo actitudinal. Y en el caso de A/R aparece más claramente en los varones que en las mujeres.
- d)** En la ansiedad Rasgo, y en la subescala afirmativa de la misma, las mujeres obtienen mayores puntuaciones que los varones, mientras que en la subescala negativa de la ansiedad sobresalen un poco los varones.

Así, pues, estos resultados añaden alguna luz explicativa a las diferencias inter sexos (elevación de A/R en las mujeres) comentadas y documentadas en los apartados y párrafos anteriores. El fenómeno parece estar relacionado con los resultados encontrados en el estudio de otro cuestionario de personalidad (16 PF) que tiene una dimensión superior con este mismo nombre, Ansiedad; en el Apéndice A de la publicación de dichos resultados (Seisdedos, 1981) se comentan e ilustran estas diferencias interesadas e inter sexos, tanto a nivel de ese factor secundario (Ansiedad), como de sus componentes primarios o escalas C (Estabilidad), O (Aprensividad) y Q4 (Tensión energética o ansiedad flotante).

Tabla 8  
Estadísticos obtenidos en la afirmación/negación del estado/Rasgo dentro del STAI (muestra de tipificación)

ESCALA		VARONES			MUJERES		
		Grupo adolescentes	Grupo adultos	Total varones	Grupo adolescentes	Grupo adultos	Total mujeres
EA	N	150	307	457	176	381	557
	$\bar{X}$	8,10	7,17	7,48	8,36	7,72	7,92
	Sx	5,94	6,14	6,08	5,99	6,70	6,49
EN	N	155	314	469	182	389	571
	$\bar{X}$	15,81	16,60	16,34	14,88	14,40	14,55
	Sx	6,38	6,00	6,14	5,55	6,14	5,96
RA	N	153	322	475	186	398	584
	$\bar{X}$	10,76	9,62	9,99	12,50	12,31	12,37
	Sx	5,20	5,42	5,37	5,59	6,24	6,04
RN	N	157	327	484	183	403	586
	$\bar{X}$	13,13	13,61	13,84	12,12	11,72	11,85
	Sx	4,52	4,27	4,36	4,11	4,53	4,41

#### 4.1. MUESTRA GENERAL DE TIPIFICACIÓN

La muestra española e 1109 casos normales ha sido tomada en muy diversas situaciones (centros escolares o profesionales) de varias partes del país. No se ha intentado una recogida sistemática y representativa de diferentes variables personales, culturales, económicas y sociales. Pero, en realidad, éstas han intervenido de la siguiente manera:

- EDAD: entre 16 y 62 años,  $X = 25,45$  y  $Sx = 10,18$  años
- SEXO: 45% de varones y 55 5 mujeres
- ESTADO: 73% de solteros y 26% de casados
- PROFESIÓN: 45% de estudiantes y el resto de profesionales diversos.

Dado que tanto el sexo como la edad han sido las dos variables que han mostrado, aunque pequeña, alguna influencia en las puntuaciones directas del STAI, para el proceso de tipificación y elaboración de los baremos se han formado los siguientes grupos:

- Por el sexo:**
  - Varones
  - Mujeres
- Por la edad:**
  - Adolescentes (hasta 19 años inclusive)
  - Adultos (20 y más años)

#### 4.2 CONVERSIÓN DE VALORES DIRECTOS EN PUNTUACIONES TRANSFORMADAS

Aunque en los estudios se ha utilizado la escala T (media = 50, desviación típica = 10), en la tipificación española se ha creído más conveniente obtener las puntuaciones transformadas en las escalas de centiles y decatipos.

La puntuación centil indica tanto el tanto por ciento del grupo normativo al que un sujeto determinado es superior en la variable apreciada por el test; los centiles no forman una escala típica,

sino ordinal, y no pueden emplearse para calcular promedios con los centiles obtenidos en otras variables.

Las puntuaciones decapitos constituyen una escala típica de diez puntos (media = 5,50 y desviación = 2) que puede ser fácilmente comprendida por el público en general.

Una vez obtenidas las puntuaciones directas mediante la aplicación de la plantilla a las respuestas del sujeto y la utilización de la adecuada fórmula (apartado 2.2), y determinadas las características (sexo y edad) del sujeto cuyos resultados se van a interpretar, es fácil buscar en la tabla 9 de baremos las dos columnas (Estado y rasgo) correspondientes a ese sexo y edad. En cada una de estas columnas se buscará la puntuación directa obtenida por el sujeto y, a la misma altura, horizontalmente, se encontrará la puntuación centil en la primera columna de la izquierda y la puntuación decapito en la columna final de la tabla.

Cuando una puntuación directa no aparezca expresamente indicada en la tabla, debe hacerse una interpolación y asignarle un centil o decapito comprendido entre los correspondientes a los valores inmediatamente superior e inferior registrados. No ha parecido convenientemente la utilización de todos los centiles, pues con ello se daría la impresión de una excesiva exactitud que el error de medida de la prueba no garantiza.

#### **4.3 OBTENCIÓN DE PUNTUACIONES FACTORIALES**

No es difícil obtener las puntuaciones factoriales en las dimensiones definidas en el punto C del apartado 3.2; basta aplicar los correspondientes pesos factoriales a las puntuaciones obtenidas por el sujeto en los 40 elementos del STAI. Pero esto puede resultar muy laborioso para el usuario normal del instrumento cuando no dispone de un sistema mecanizado para realizar estos cálculos.

Por estas razones, y como procedimiento de aproximación, tal vez sea más asequible utilizar el método indicado en el párrafo final del citado punto C: utilizar unas plantillas que puntúen únicamente los elementos afirmativos o negativos de cada subescala (Estado y raso) y contrastar sus resultados con los que ofrece la tabla 8 obtenidos en la muestra de tipificación.

Si se obtienen estas puntuaciones mediante un procedimiento mecanizado, las saturaciones factoriales presentadas en la tabla 7 no son directamente utilizables; para calcular la matriz de pesos factoriales y constantes adecuadas, es necesario transformarlas a la escala típica (decapito u otra) que se desee emplear. En estos casos, el usuario puede solicitar la tabla de pesos y constantes elaboradas por la Sección de estudios de TEA Ediciones.

#### **4.4 GRUPOS CLINICOS**

Las puntuaciones directas obtenidas en el STAI por un sujeto que ha sido definido dentro de un determinado grupo clínico, apriorísticamente o mediante la utilización de otras técnicas, pueden ser

interpretadas utilizando los baremos incluidos en la tabla 9 o aplicarle aquellos otros que puedan ser elaborados en el futuro para grupos específicos.

Cuando se utilicen los baremos de la tabla 9, la puntuación transformada de ese sujeto indicará su posición relativa a la población normal; podrá ser utilizada para observar variaciones en los distintos momentos de la aplicación de una terapia específica. Si el psicólogo dispone además de un número suficiente de casos clínicos en un determinado grupo, podrá elaborar el baremo correspondiente y utilizarlo como contraste en la labor clínica o de diagnóstico que realice en el futuro.

**BAREMOS**  
**Adolescentes y Adultos, Varones y Mujeres**

Centiles	PUNTUACIONES DIRECTAS								Decatipos
	Adolescentes				Adultos				
	VARONES		MUJERES		VARONES		MUJERES		
	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	
99	47-60	46-60	53-60	49-60	47-60	46-60	54-60	49-60	10
97	45	41	44	43	43	39-40	49	45	-9
96	44	40	42-43	42	42	38	48	44	9
95	43	39	41	41	40-41	37	47	43	9
90	38	33	39	36	37	33	41	40	8
89	37	32	38	35	36	32	40	39	8
85	36	30	36	33	33	29	37	37	8
80	34	28	34	31	30	27	34	34	7
77	32	27	33	30	29	26	32	33	7
75	31	26	31	29	28	25	31	32	7
70	28	24	28	27	25	24	29	30	7
65	26	23	26	26	23	23	26	29	6
60	24	22	25	25	21	21	24	27	6
55	22	21	23	23	20	20	23	26	6
50	20	20	22	22	19	19	21	24	6
45	19	19	20	21	18	18	19	23	5
40	17	18	19	20	16	17	18	21	5
35	16	17	18	19	15	16	17	20	5
30	14	16	17	18	-	15	16	18	4
25	13	15	16	17	14	14	15	17	4
23	-	-	15	-	13	-	14	-	4
20	12	14	14	16	12	13	13	16	4
15	11	13	13	15	10	11	12	14	3
11	-	-	12	14	9	10	11	13	3
10	10	12	11	13	8	9	10	12	3
5	9	11	8	12	6	8	7	11	2
4	8	10	7	11	5	7	6	10	2
1	0-2	0-6	0-4	0-7	0-2	0-4	0-2	0-7	1
N	146	151	169	180	295	318	365	387	N
Media	22,35	21,30	23,28	23,42	20,54	20,19	23,30	24,99	Media
Desviación típica	11,03	8,53	10,56	9,10	10,56	8,89	11,93	10,05	Desviación típica

STAI	<b>Apellido y nombres:</b>		
	<b>Edad:</b>	<b>Sexo:</b>	<b>Fecha.</b>
	<b>Centro.</b>		<b>Curso/puesto:</b>
	<b>Otros datos:</b>		

<b>A-E</b>	<b>A continuación, encontraras unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor como se SIENTE UD. AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente</b>	<b>Nada</b>	<b>Algo</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>
1	Me siento calmado.	0	1	2	3
2	Me siento seguro.	0	1	2	3
3	Estoy tenso.	0	1	2	3
4	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6	Me siento alterado.	0	1	2	3
7	Estoy preocupado por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8	Me siento descansado.	0	1	2	3
9	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10	Me siento confortable.	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo.	0	1	2	3
12	Me siento nervioso.	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado.	0	1	2	3
14	Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15	Estoy relajado.	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho.	0	1	2	3
17	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19	Me siento alegre.	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien.	0	1	2	3
<b>A-R</b>	<b>A continuación, encontraras unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor como se SIENTE UD. EN GENERAL, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Casi siempre</b>
21	Me siento bien.	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26	Me siento descansado.	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	0	1	2	3

28	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30	Soy feliz.	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33	Me siento seguro.	0	1	2	3
34	Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importar.	0	1	2	3
38	Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos.	0	1	2	3
39	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3



### **ANEXO 3. (Pág.59) Escala de modos de afrontamientos**

**Título:** Escala de modos de afrontamientos

**Autores:** Folkman y Lazarus (1984).

**Fundamentación:** Esta escala es posiblemente el instrumento más popular para el estudio del afrontamiento, ya que ha sido desarrollada por los autores "clásicos" del tema: R. S. Lazarus y S. Folkman. Los autores, aunque reconocen las limitaciones de los autoinformes, consideran que sus bondades superan sus deficiencias, por lo que defienden el uso de este tipo de métodos: "...¿no deberíamos también darnos cuenta de que las personas son extraordinariamente capaces de poner de manifiesto elaborados modelos de pensamiento y sentimientos a través del lenguaje? Eliminar esta fuente de información supone descortezar al ser humano como objeto de investigación y relegarlo a un estado infrahumano"... En el caso de la evaluación del afrontamiento, ellos consideran vital combinación de los métodos de autoinforme con otros como la observación, la entrevista, etc.

Lazarus y Folkman definen el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo". Ellos plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

Esta consideración de afrontamiento implica que:

- El afrontamiento puede ser adaptativo o no en función de los factores que intervengan en el proceso.
- El afrontamiento es una aproximación orientada al contexto y unas estrategias son más estables que otras.
- Existen al menos dos funciones principales del afrontamiento, una centrada en el problema y otra en la emoción.
- El afrontamiento depende de la evaluación respecto a que pueda o no hacerse algo para cambiar la situación.

En tanto que proceso, Lazarus y Folkman enfatizan que para la evaluación del afrontamiento debe: "1) hacer referencia a sentimientos, pensamientos y actos específicos y no a los informes de lo que el individuo podría o querría hacer, 2) ser examinado en un contexto específico, y 3) ser estudiado en diferentes períodos de tiempo, de modo que puedan observarse los cambios en los pensamientos, sentimientos y actos como consecuencias de los cambios en las demandas y evaluaciones del entorno".

Consecuentes con esta idea, elaboraron una metodología consistente en pedir al sujeto que reconstruya una situación estresante y responda lo que sintieron, pensaron e hicieron. Para ello elaboraron una lista de "modos de afrontamiento" que puede ser auto o hetero administrada.

Los ítems que integran esta lista proceden de diversos estudios, tanto de otros autores, como de Lazarus y su equipo. Además de contener ítems relacionados con las dos funciones básicas del afrontamiento (regulación emocional y solución del problema), contiene otros relativos a cuatro formas básicas de afrontamiento: acción directa, inhibición de la acción, búsqueda de información y una categoría compleja designada por los autores como afrontamiento intrapsíquico o cognitivo. Aunque el análisis factorial corroboraba inicialmente este enfoque, Lazarus y Folkman son reacios a calificar de una forma rígida los afrontamientos, en el sentido de considerarlos dirigido a la solución del problema o a la regulación emocional, ya que cualquier estrategia concreta puede cumplir con ambas funciones.

**Descripción:** El instrumento consta de 67 índices; cada uno de los cuales se responde de acuerdo con los criterios siguientes; en función de la medida en que el sujeto respondió o actuó como describe cada uno de ellos. Se otorgan las siguientes puntuaciones:

0 = En absoluto

1 = En alguna medida

2 = Bastante

3 = En gran medida

Para su evaluación ordinaria los 67 índices están clasificados en ocho subescalas. Las puntuaciones se suman y se obtienen totales que delimitan cuál de las categorías propuestas es la que predomina; este será el modo de afrontamiento que ha utilizado con mayor frecuencia.

- **Confrontación.** Describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación. Sugiere también un cierto grado de hostilidad y riesgo. Este tipo de afrontamiento incluye acción directa. Los índices que componen la subescala son: 6, 7, 17, 28, 34 y 46.
- **Distanciamiento.** Describe los esfuerzos para separarse. También alude a la creación de un punto de vista positivo. Los índices que componen estas subescalas son: 12, 13, 15, 19, 21, 32, 41 y 44.
- **Auto - control.** Describe los esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones. La subescala está conformada por los índices 10, 14, 35, 37, 43, 53, 54, 57, 62 y 63.
- **Búsqueda de apoyo social.** Describe los esfuerzos para buscar apoyo. Puede consistir en buscar consejo, asesoramiento, asistencia o información o en buscar apoyo moral, simpatía o comprensión. Esta subescala está compuesta por los índices 8, 18, 31, 42 y 45.
- **Aceptación de la responsabilidad.** Reconocimiento de la propia función desempeñada en el problema. Esta subescala está representada por los índices 9, 25, 29 y 51.

- **Huida - evitación.** Describe el pensamiento desiderativo. Los índices de esta escala que sugieren huida y evitación contrastan con los índices de la escala de distanciamiento, que sugieren separación. Está compuesta por los índices 11, 16, 24, 33, 40, 47, 55, 58 y 59.
- **Planificación.** Describe los esfuerzos deliberados y centrados en el problema para alterar la situación, unido a la aproximación analítica para resolver el problema. Los índices son: 1, 2, 6, 27, 39, 48, 49, y 52.
- **Reevaluación positiva.** Describe los esfuerzos para crear un significado positivo y centrarse en el desarrollo personal. Los índices son: 20, 23, 30, 36, 38, 56 y 60.

**Validez y utilidad:** La validez de esta escala para evaluar el afrontamiento está íntimamente relacionada en primer término, con la forma en que se aplica y con las pretensiones y presunciones del examinador con respecto a los resultados obtenidos. Los propios autores resaltan la importancia de aplicar la escala para evaluar el afrontamiento en contextos y situaciones específicas, por lo tanto, es un error (que se comete con bastante frecuencia) usarla para caracterizar estilos generales de afrontamiento.

La escala se ha utilizado para la evaluación del afrontamiento en casi todos los países occidentales y en todas las áreas de la Psicología (educativa, clínica, salud, organizacional, deportiva, militar, etc.) con numerosas adaptaciones. En una búsqueda realizada en Google, utilizando como palabras claves Escala de modos de afrontamiento de Lazarus (su nombre original), encontramos más de 34 000 referencias. Sería innumerable la lista de autores que han realizado adaptaciones de la escala para la evaluación de problemas específicos (dolor crónico, exámenes académicos, competencias deportivas, enfrentamiento a procesos de selección de personal, diferentes enfermedades agudas y crónicas, etc.) Lamentablemente, en casi todas las adaptaciones se pasa por alto los reclamos de Lazarus y Folkman de contextualizar las conductas de afrontamiento, y se insiste en la búsqueda de rasgos globales o estilos generales de afrontamiento.

En nuestro país se ha utilizado en diversas investigaciones (Molerio y García, 2004; Chacón M [comunicación personal], y otros), pero no existen datos normativos para la población cubana. Por otra parte, la propia forma en que está concebida y construida la escala no requiere de este tipo de datos, ya que no se pretende comparar a un sujeto con un grupo con respecto a una cualidad concreta (o sea, la escala no ha sido concebida para informar acerca de cuán "centrado en la acción" es un sujeto en comparación con otro), si no como un instrumento que ayuda a caracterizar las estrategias específicas que una persona ha utilizado ante determinadas demandas. Enfocada de esta manera, haciendo un análisis cualitativo de las respuestas del sujeto, es válida como un auxiliar en el diagnóstico.

## ESCALA MODOS DE AFRONTAMIENTO DE LAZARUS

**Nombre:**

**Edad:**

**Sexo:**

**Estado civil:**

**Fecha:**

**Instrucciones:**

El siguiente cuestionario tiene por finalidad ayudarlo a analizar las formas o estilos principales en que usted enfrenta las situaciones problemáticas o 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.

**FRECUENCIA**

- 0 En absoluto.
- 1 En alguna medida.
- 2 Bastante.
- 3 En gran medida.

N°	Ítems	0	1	2	3
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 sermoneé a mí mismo				
10	No intenté quemar mis naves, así que dejé alguna posibilidad abierta				
11	Confíe 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 mis mismas cosas 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.				

<b>58</b>	Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.				
<b>59</b>	Fantaseé e imaginé el modo en que podría cambiar las cosas.				
<b>60</b>	Recé.				
<b>61</b>	Me preparé mentalmente para lo peor.				
<b>62</b>	Repasé mentalmente lo que haría o diría.				
<b>63</b>	Pensé como dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo.				
<b>64</b>	Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.				
<b>65</b>	Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas.				
<b>66</b>	Corrí o hice ejercicio.				
<b>67</b>	Intenté algo distinto de todo lo anterior (por favor descríballo)				

# VALORACIÓN RESULTADOS ESTRATEGIA DE CONFRONTACIÓN DE LA ESCALA MODOS DE AFRONTAMIENTO

Dionisio Zadirvar Pérez

**Nombre:**

**Edad:**

**Sexo:**

**Estado civil:**

**Fecha:**

Favor valorar de acuerdo con la escala que se presenta a continuación los resultados más frecuentes que usted ha obtenido en el enfrentamiento a situaciones conflictivas mediante el empleo de las estrategias de afrontamiento que usted ha señalado más arriba (escala modos de afrontamiento)

## Frecuencia

Muy Poco      Muy poco

Frecuente      Frecuente      RegularFrecuente

## Resultados

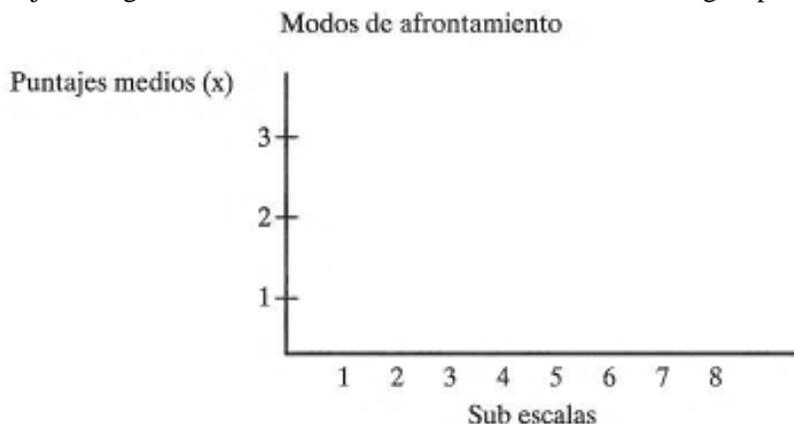
1. No resuelto y peor.
2. No cambió
3. Resuelto, pero no satisfactorio
4. No resuelto pero mejorado
5. Resuelto satisfactoriamente

## Calificación y Evaluación: Escala: Modos de Afrontamiento

El objetivo de la escala es evaluar los modos particulares de afrontamiento que el individuo utiliza, por lo que sugerimos valorar los mismos a partir de las 8 subescalas que componen el test, empleando los puntajes medios obtenidos por el sujeto, lo cual se puede reflejar en el gráfico.

## Observaciones:

Valiéndose del procesamiento planteado por Folkman y Cols para evaluar los resultados de la confrontación ante una situación de estrés, hemos añadido a la escala de afrontamiento un anexo para que los sujetos hagan una valoración de la efectividad de las estrategias por ellos utilizadas.



**Leyenda**

Puntajes Medios

0= En absoluto

1= En alguna medida

2= Bastante

3= En gran medida

**Sub-escalas**

1= Confrontación

2= Distanciamiento

3= Auto – control

4= Búsqueda de apoyo social

5= Aceptación de la responsabilidad

6= Huida – evitación

7= Planificación

8= Reevaluación positiva

En el análisis de los resultados, se tendrá también en cuenta la valoración de los resultados en las estrategias de confrontación empleadas. En algunos casos puede resultar saludable completar este análisis con una entrevista donde se precisen aspectos de interés sobre el particular.

**Anexo 4. Elaboración propia - cuestionario para medir el impacto del programa.**

**ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL**

**(SEGÚN LA PERCEPCIÓN DE LAS PARTICIPANTES)**

**Nombre:**

**Edad:**

**Sexo:**

**Estado civil:**

**Fecha:**

**Instrucciones:** Otorgue una calificación del 1 al 10 sobre la efectividad del programa, donde **10 es excelente y 1 muy malo**, tomando en cuenta su estado antes y después de la intervención del programa, de acuerdo a cada afirmación mencionada a continuación:

<b>AUTOESTIMA</b>		
<b>Antes de la intervención</b>	<b>Afirmaciones</b>	<b>Después de la intervención</b>
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Siento satisfacción conmigo misma.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Siento que me valoro y me respeto.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Suelo tener pensamientos positivos durante el día.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Me siento confiada y decidida en realizar cambios en mi vida.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Tengo buena relación con mi familia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>ANSIEDAD</b>		
<b>Antes de la intervención</b>	<b>Afirmaciones</b>	<b>Después de la intervención</b>
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Siento que la ansiedad me domina	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Practico la relajación para sentirme tranquila.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Para despejar mi mente y conciliar el sueño, suelo escuchar videos que me ayudan a visualizar escenarios que me agradan.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Tengo dificultades para poder controlar y ordenar las preocupaciones que me generan ansiedad.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Para reducir las sensaciones de nerviosismo, suelo concentrarme en mi forma de respirar.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS		
Antes de la intervención	Afirmaciones	Después de la intervención
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Elijo ver oportunidades a cada uno de los problemas que se me presentan.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Reconozco y gestiono mis emociones.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Antes de tomar una decisión equivocada analizo y pienso sobre mi futuro.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si tengo un problema, analizo que aspectos se encuentra bajo mi control para resolverlo.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Cuando se me presenta un problema y no logro encontrar una solución, solicito opiniones de otras personas.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Instrucciones:** Otorgar una calificación del **1 al 10** sobre la efectividad del programa, donde **10 es excelente y 1 muy malo**.

AFIRMACIONES	CALIFICACIÓN
Siento que el programa me ayudo a mejorar la autoestima.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
El programa me ayudo a mejorar la capacidad de lidiar con la ansiedad.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Puedo aplicar en mi vida cotidiana las técnicas que aprendí.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
El programa fue muy efectivo y me ayudo a mejorar significativamente mi bienestar.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Recomendaría participar de este programa a otras personas de su entorno.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**De acuerdo a su experiencia:** Describa que aprendió o de qué manera las sesiones le ayudaron en su diario vivir.

- 
- 
-

**FORMA DE CORRECCIÓN DE LA EVALUACIÓN DIAGNOSTICA ANTES  
Y DESPUÉS DEL PROGRAMA**

**Descripción:** Este instrumento se diseñó mediante la escala de medición continua, donde la persona que lo llena debe de otorgar una calificación del 1 al 10 (donde **10 es excelente y 1 muy malo**), tomando en cuenta su estado antes y después de la intervención del programa y así el investigador pueda realizar la tabulación respectiva para poder saber la efectividad que llevo a tener el programa.

**Forma de corrección:**

- Se suma la calificación que se le otorgo a cada afirmación.
- El resultado se multiplica por dos (2) así se llega a obtener el puntaje directo.
- Revisar la dimensión en la escala de presentación.

Antes de la intervención				Después de la intervención					
	Resultado		Puntaje Directo	Dimensión		Resultado		Puntaje Directo	Dimensión
Autoestima		x2 =			Autoestima		x2 =		
Ansiedad		x2 =			Ansiedad		x2 =		
Resolución de Conflictos		x2 =			Resolución de Conflictos		x2 =		

	Resultado		Puntaje Directo	Dimensión
Efectividad del programa		x2 =		

**ESCALA DE PRESENTACIÓN**

De:    1    – 45                      BAJA  
           50   – 70                      MEDIO  
           75   – 100                     ALTA

## **Anexo 5 “PARA QUE LAS COSAS CAMBIEN, EMPIEZA POR TI MISMA”**

Isabel y Claudia se sentaron en una mesa que hay junto a la ventana de la cafetería, para poder así disfrutar, además de la buena compañía y del café, de una hermosa vista al mar. Hacía tiempo que no se veían y había muchas cosas que contar. Hablaron largo y tendido sobre diferentes temas, pero Isabel parecía muy cansada y Claudia le preguntó:

– Te veo agotada ¿te ocurre algo?

– No, nada, bueno, lo mismo de siempre, ya sabes, la casa... ¡Estoy cansada de estar recogiendo todo el día! Todos los días igual, yo recojo y me esmero por dejar la casa limpia y entre Antonio y los dos niños en un pis-pas me la desordenan. Y es que ya no puedo más, he hablado miles de veces con ellos, pero nada, son unos vagos y ya no sé qué hacer.

– Te entiendo perfectamente, yo pasé por lo mismo y sé que es realmente agotador.

Acabas el día sin energía y sin ganas de hacer nada. Pero ya sabes que todo tiene solución.

– ¡Tú siempre tan optimista! Ojalá fueran las cosas tan fáciles, pero ya te digo que lo he hablado con ellos miles de veces y aun así siguen igual. ¿Y qué quieres que le haga?

Ya estoy resignada.

– ¿Resignada? ¡Eso jamás! No digo que las cosas sean fáciles, ya sabes que todo cambio es difícil, pero nunca imposible. ¿Sabes lo que me funcionó a mí? Un día dejé de fregar la loza y la habitación, solo lavaba aquello que estaba en el cesto de la ropa sucia; ya no iba cuarto por cuarto recogiendo calcetines y camisas del suelo. Hablé con mi marido y mi hijo y les expliqué que en casa era necesario que colaboráramos todos, con lo que a partir de ahora, cada uno debía fregarse su loza y recoger su ropa. Dicho y hecho, funcionó. ¡Y hasta la fecha!

– Ya, pero ya sabes cómo es tu marido Jaime y Daniel tu hijo ni te cuento, es un encanto. Mi caso es otro y sé que ni Antonio ni los niños harán nada en casa.

– Vale, si quieres sigue pensando así pero ¿qué pierdes por intentarlo?

Isabel no quedó muy convencida y cambió de tema, aunque siguió dándole vueltas los días siguientes e incluso una mañana se propuso ponerlo en práctica. No fregó más que su propia loza, pero según veía que se iba acumulando la de los demás en el fregadero, no pudo evitarlo, y fregó la de los demás.

– Ya sabía yo que esto no iba a funcionar -, le dijo a Claudia por teléfono días más tarde y le contó lo sucedido. Su amiga la animó a volver a intentarlo, pero esta vez, siendo más firme y no acabar limpiando lo de los demás.

– No sé si podré hacerlo, pero esta vez prometo poner más de mi parte.

Pasaron los días e Isabel, día tras día, intentaba cumplir su propósito, aunque en la primera semana, siempre acababa fregando ella la loza de todos. Pero llegó un día, en el que, cansada de todo, fregó nada más que lo suyo y cerró la puerta de la cocina.

Así, día tras día, y justo cuando había perdido toda la esperanza, vio que su hijo menor

Pablo estaba fregando un plato para servirse la cena, mientras se quejaba de que no había loza limpia.

– Bueno, si cada uno fregara lo que le corresponde, no pasaría esto-, contestó la madre, muy segura de estar haciendo lo correcto.

Tiempo más tarde, las dos amigas repitieron aquel café junto al mar e Isabel entusiasmada le contó a Claudia que su técnica al final estaba funcionando, puesto que ya cada uno fregaba su loza y recogía su cuarto.

– ¡Estoy que no me lo creo! No sé cuánto durará esto, pero mientras tanto, lo estoy disfrutando-, le dijo

– Durará lo que tú quieras que dure, ni más ni menos. ¿No te has dado cuenta de lo que ha pasado? Tú querías que se diera un cambio en tu vida y lo que hiciste al principio fue esperar a que las demás personas cambiaran. Eso no funcionó. Pero fue justo cuando cambiaste tú, cuando los demás cambiaron.

– ¿Quieres decir que con mi cambio provoqué que los demás cambiaran?

– Justo eso. Si queremos cambiar algo en nuestras vidas debemos comenzar por cambiar nosotras; el resto vendrá por sí solo.

– Vaya, qué pena no haber descubierto esta técnica antes...-, dijo mientras saboreaba el resto de café que quedaba en su taza.

Cristina Pérez Spiess

## **Anexo 6 “MI AUTODETERMINACIÓN”**

Realice su propio plan y el seguimiento de sus acciones, recuerde que solo si lo convierte en hábito obtiene resultados:

Antes de realizar su plan responda las siguientes preguntas:

¿Toma decisiones considerando sus habilidades, sus recursos, los resultados que espera?

R.-

¿Cómo es su actitud ante los obstáculos?

R.-

¿Se premia o no cuando obtiene logros?

R.-

¿Hace juicios positivos o negativos?

R.-

¿Se interesa por mejorar continuamente?

R.-

Actividades	Fechas de realización	Logro que espera obtener	Como va controlar	Recompensas

### **Anexo 7 “LECCIÓN DE LA MARIPOSA”**

Un día, una pequeña abertura apareció en un capullo; un hombre se sentó y observó por varias horas como la mariposa se esforzaba para que su cuerpo pasase a través de aquel pequeño agujero. Al cabo de un tiempo, pareció que ella ya no lograba ningún progreso.

Que había ido lo más lejos que podía en su intento y que no podría avanzar más.

Entonces el hombre decidió ayudar a la mariposa: tomó una tijera y cortó el resto del capullo. Así, la mariposa salió fácilmente. Pero su cuerpo estaba atrofiado, era pequeño y tenía las alas aplastadas.

El hombre continuó observándola porque esperaba que, en cualquier momento, sus alas se abrieran, se agitarían y serían capaces de soportar el cuerpo, el que, a su vez, iría tomando forma. ¡Nada ocurrió!

En realidad, la mariposa pasó el resto de su vida arrastrándose con un cuerpo deforme y alas atrofiadas. Ella nunca fue capaz de volar.

Lo que el hombre, en su gentileza y voluntad de ayudar, no comprendía, era que el capullo apretado y el esfuerzo necesario para que la mariposa pasara a través de la pequeña abertura, era el modo por el cual Dios hacía que el fluido del cuerpo de la mariposa llegara a las alas, de tal forma que ella estaría pronta para volar una vez que estuviera libre del capullo.

Algunas veces, el esfuerzo es justamente lo que precisamos en nuestra vida. Si se nos permitiera pasar a través de nuestras vidas sin obstáculos, seríamos lisiados.

¡No tendríamos la fuerza que podríamos haber tenido, y nunca podríamos volar!

### **Anexo 8 “MEJORAMIENTO CONTINUO PERSONAL”**

Para reflexionar sobre su experiencia de aprendizaje. Piense en su propio proceso de aprendizaje. ¿Recuerda más lo que ve, lo que escucha o lo que le genera sentimientos que lo impactan?

---



---

Cuando siente que no conoce suficiente un tema ¿Qué hace? por ejemplo: ¿Pone atención a lo que otros dicen, o hacen? ¿Lee? ¿Pregunta a personas que usted sabe que pueden enseñarle?, ¿Investiga?, ¿no toma ninguna acción?

---

---

Como persona que cree que le falta por aprender

---

---

Qué acciones va a generar usted para promover su desarrollo personal

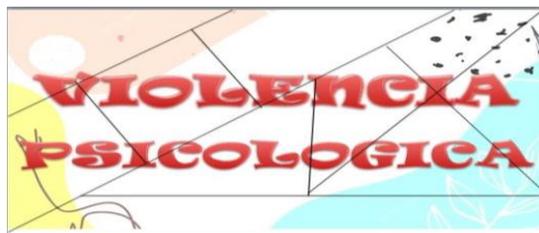
---

---

#### Anexo 9 “TIPOS DE VIOLENCIA QUE SE MENCIONAN EN LA LEY 348”



- Violencia sexual
- Violencia económica
- Violencia intrafamiliar
- Violencia Femicida.
- Violencia Laboral.
- Violencia en la familia.
- Violencia patrimonial y económica.
- Violencia contra los derechos reproductivos.
- Violencia en servicio de salud.



- Violencia institucional.
- Violencia en el sistema educativo plurinacional.
- Violencia contra los derechos y libertad sexual.
- Violencia en el ejercicio político y liderazgo de la mujer.
- Violencia mediática.
- Violencia simbólica y/o encubierta.
- Contra la dignidad, la honra y el nombre.

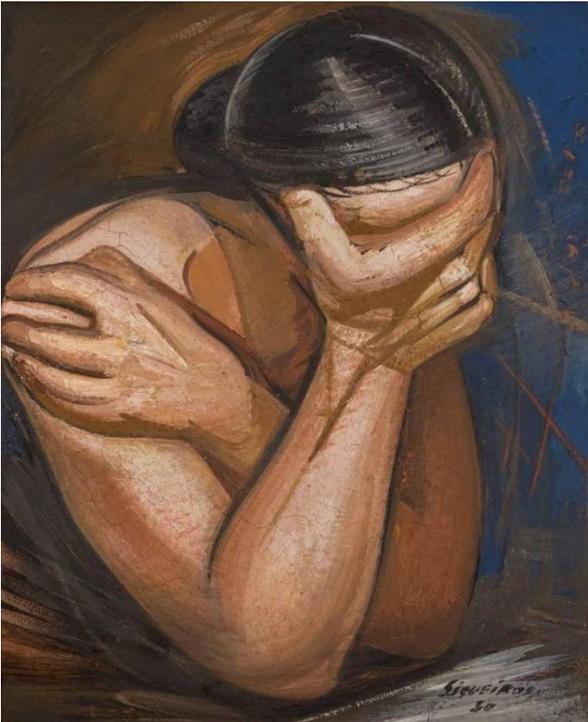
## Anexo 10 “VIOLENTOMETRO”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	bromas hirientes	chantaje	engañar	ignorar, ley del hielo	céjar	culpabilizar	descalificar	ridiculizar, ofender	humillar en público	intimidar, amenazar	controlar	prohibir <small>amistades, familiares, dinero, trabajo, actividades, viajes</small>	destruir objetos personales	manosear	caricias agresivas	golpear jugando	pellizcar, arañar	empujar, jalonear	cachetear	patear	encerrar, aislar	amenazar con objetos o armas	amenazas de muerte	forzar la relación sexual	abuso sexual	violar	mutilar	empujar, jalonear	ASESINAR		
<b>CUIDAD</b> LA VIOLENCIA AUMENTARÁ												<b>REACCIONA</b> NO TE DEJES DESTRUIR									<b>URGE</b> AYUDA PROFESIONAL										

## Anexo 11 “FRASES”

- Me esforzaré en amar mis complejos y aceptar todo aquello que me hace sentir insegura.
- A partir de hoy, tomaré las mejores decisiones que pueda para ser feliz conmigo misma.
- He recorrido un largo camino hasta estar donde estoy y merezco valorarme por ello.
- Riégate de amor propio y veras lo bonito que floreces
- Es una locura odiar a todas las rosas porque una de ellas te pinchó. Renunciar a todos tus sueños, porque uno de ellos no se realizó.
- Cuando las cosas cambian dentro de ti, las cosas cambian alrededor de ti.
- La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito.

## Anexo 12 “LA ANGUSTIA”



### **Anexo 13 ¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI QUESO?**

Érase una vez, hace mucho tiempo, en un país muy lejano, vivían dos ratones que recorrían un laberinto buscando el queso que los alimentara y los hiciera sentirse felices.

Se llamaban “Fisgón” y “Escurridizo” y buscaban un queso seco y duro de roer, como suelen hacer los ratones.

Cada mañana se colocaban sus atuendos y sus zapatillas de deporte, abandonaban sus diminutas casas y se ponían a correr por el laberinto en busca de su queso favorito.

El laberinto estaba compuesto por pasillos y almacenes, algunos de los cuales contenían un queso delicioso. Pero también había rincones oscuros que no conducían a ninguna parte. Era un lugar donde cualquiera podía perderse con suma facilidad. No obstante, el laberinto contenía secretos que permitían disfrutar de una vida mejor a los que supieran encontrar su camino.

Un día encontraron al final de uno de los pasadizos el depósito Q, que estaba lleno de queso de diferentes clases. Así, los dos ratones se levantaban todos los días y con toda calma iban hacia el depósito Q. Al fin y al cabo, no había prisa, pues sabían dónde había queso.

Pero una mañana llegaron y no quedaba nada. No habían prestado atención a los pequeños cambios que se habían ido produciendo cada día, así que daban por sentado que allí encontrarían su Queso como siempre. No estaban preparados para lo que descubrieron.

¡Qué! ¿No hay queso? –gritó Escurridizo- ¿No hay queso? ¿No hay nada de queso? ¡No hay derecho!-, como si el hecho de gritar cada vez más fuerte bastara para que reapareciese.

Los ratones no podían creer lo que estaba ocurriendo. ¿Cómo podía haber sucedido una cosa así? Nadie les había advertido de nada. No era justo. Se suponía que las cosas no debían ser así. Ambos llegaron aquella noche a su casa, hambrienta y desanimada. Al día siguiente, los dos ratones abandonaron sus hogares y regresaron de nuevo al depósito Q, confiando en volver a encontrar queso. Pero la situación no había variado; el queso no estaba allí.

Escurridizo analizó una y otra vez la situación y dijo:

- ¿Por qué me han hecho esto? ¿Qué está pasando aquí?

– Las cosas están cambiando aquí; quizás también tengamos que cambiar nosotros y actuar de modo diferente – dijo Fisgón.

– ¿Y por qué íbamos a tener que cambiar? Tenemos derecho a nuestro queso.

Tras analizar detenidamente la situación, Fisgón decidió salir a buscar más queso en el laberinto, pero Escurridizo no quería, pues se sentía muy cómodo en el depósito Q y pensaba que caminar por el laberinto era peligroso.

– No, no lo es –le replicó Fisgón-. En otras ocasiones anteriores ya hemos recorrido muchas partes del laberinto y podemos hacerlo de nuevo.

– Empiezo a sentirme demasiado viejo para eso -dijo Escurridizo-. Y creo que no me interesa la perspectiva de perderme y hacer el ridículo.

– A veces las cosas cambian y ya nunca más vuelven a ser como antes. Y esta parece ser una de esas ocasiones. ¡Así es la vida! sigue adelante, y nosotros deberíamos hacer lo mismo.

Pero interiormente, Fisgón se sentía ansioso y se preguntó si realmente deseaba internarse en el laberinto, pues tenía miedo. Sabía que, a veces, un poco de temor puede ser bueno. Cuando se teme que las cosas empeoren, uno puede sentirse impulsado a actuar. Pero no es bueno sentir tanto miedo que le impida a uno hacer nada. Luego esbozó una sonrisa al tiempo que pensaba: “Más vale tarde que nunca”, mientras se adentraba en el laberinto. Escurridizo optó por quedarse, en espera de que alguien volviera a colocar el queso en el depósito Q.

Al iniciar su descenso por el oscuro pasadizo, Fisgón sonrió. Todavía no se daba cuenta, pero empezaba a descubrir qué era lo que nutría su alma. Se dejaba llevar y confiaba en lo que le esperaba más adelante, aunque no supiera exactamente lo que era. Ante su sorpresa, empezó a disfrutar cada vez más. “¿Cómo es posible que me sienta tan bien si no tengo queso alguno ni sé a dónde voy?”, se preguntó. Pronto se dio cuenta por qué: “Cuando dejas atrás tus temores, te sientes libre”, pensó. Había permanecido prisionero de su propio temor, pero el moverse ahora en una nueva dirección, le hacía sentirse libre.

Fisgón siguió pensando en lo que podía ganar en lugar de detenerse a pensar en lo que perdía. Se preguntó por qué siempre le había parecido que un cambio le conduciría a algo peor. Ahora se daba cuenta de que el cambio podía conducir a algo mejor.

Mientras Escurridizo seguía en el depósito Q, sin queso y hambriento. Pero seguía pensando en que aunque saliera a buscar queso nuevo, no le iba a gustar, porque él quería que le devolvieran su propio queso.

Por su parte, Fisgón se imaginaba a sí mismo descubriendo y saboreando queso nuevo.

Decidió continuar por las zonas más desconocidas del laberinto y encontró pequeños trozos de queso aquí y allá. Empezó a recuperar su fortaleza y seguridad en sí mismo.

Siguió por un pasadizo que le resultaba nuevo, dobló una esquina y allí encontró el Queso Nuevo, en el depósito N. Al entrar quedó asombrado ante lo que vio, pues estaba lleno del mayor surtido de quesos que hubiera visto jamás.

**Anexo 14 “ANALIZO MIS EMOCIONES”**

<b>ROJO</b>	<b>NARANJA</b>	<b>AMARILLO</b>	<b>CELESTE</b>	<b>AZUL</b>	<b>VERDE</b>	<b>NEGRO</b>

<b>ANALIZO MIS EMOCIONES DURANTE LA SEMANA</b>							
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SABADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>MAÑANA</b>							
<b>TARDE</b>							
<b>NOCHE</b>							

**Anexo 15 “LA FÁBULA DEL AGUILUCHO”**

Érase una vez un granjero que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo curó y lo puso en su corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a comportarse como estos.

Un día, una mujer naturista que pasaba por allí le preguntó al granjero: - ¿Por qué este águila, el rey de todas las aves y pájaros, permanece encerrado en el corral con los pollos? El granjero contestó: - Me lo encontré malherido en el bosque, y como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por lo tanto, ya no es un águila. La naturista dijo: - El tuyo me parece un bello gesto, haberle recogido y haberle curado y cuidado.

Además, le has dado la oportunidad de sobrevivir y les has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo, tiene corazón de águila y con toda seguridad se le puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si le ponemos en situación de hacerlo?

- No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar, lo hubiese hecho. Yo no se lo he impedido. - Es verdad, tú no se lo has impedido, pero como tú bien decías antes, como le enseñaste a comportarse como los pollos, por eso no vuela. ¿Y si le enseñáramos a volar como las águilas? - ¿Por qué insistes tanto? Mira, se comporta como los pollos y ya no es un águila, qué le vamos a hacer. Hay cosas que

no se pueden cambiar. – Es verdad que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar? - Tengo mis dudas, porque ¿qué es lo que cambia si en lugar de pensar en las dificultades pensamos en las posibilidades? - Me parece una buena pregunta la que me haces. Si pensamos en las dificultades, es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual.

Pero ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar esto nos invita a darle oportunidades y a probar si estas posibilidades se hacen efectivas?

– Es posible. - ¿Qué te parece si probamos?

– Probemos. Animada, la naturista al día siguiente sacó al aguilucho del corral, lo cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta una loma cercana. Le dijo: - Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.

Estas palabras persuasivas no convencieron al aguilucho. Estaba confuso y al ver desde la loma a los pollos comiendo, se fue dando saltos a reunirse con ellos. Creyó que había perdido su capacidad de volar y tuvo miedo. Sin desanimarse, al día siguiente la naturista llevó al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

- Eres un águila. Abre las alas y vuela. Puedes hacerlo.

El aguilucho tuvo miedo de nuevo de sí mismo y de todo lo que le rodeaba. Nunca lo había contemplado desde aquella altura. Temblando, miró a la naturista y saltó una vez más hacia el corral.

Muy temprano al día siguiente la naturista llevó al aguilucho a una elevada montaña. Una vez allí le animó diciendo: - Eres un águila, abre las alas y vuela.

El aguilucho miró fijamente los ojos de la naturista. Ésta, impresionada por aquella mirada, le dijo en voz baja y suavemente:

- No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero ya verás cómo vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento y conocer otros corazones de águila. Además, estos días pasados, cuando saltabas pudiste comprobar qué fuerza tienen tus alas.

El aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral, y arriba, hacia el cielo. Entonces, la naturista lo levantó hacia el sol y lo acarició suavemente. El aguilucho abrió lentamente las alas y finalmente con un grito triunfante, voló alejándose en el cielo. Había recuperado por fin sus posibilidades.

## **Anexo 16 “LISTA DE ELEMENTOS”**

- Amor
- Tijeras
- Reglas sociales
- Celular
- Cigarros
- Ropa
- Cómoda
- Bebidas alcohólicas
- Comida rápida o chatarra
- Cobijas
- Toallas
- Salvavidas
- Libros
- Condones
- Traje de baño
- Bronceador
- Comunicación
- Confianza
- Comida sana
- Respeto
- Tolerancia
- Agua potable
- Linterna
- Medicinas
- Bolsas de basura

## CERTIFICADO DE REVISIÓN Y CORRECCIÓN DE TESIS

Por medio de la presente, se CERTIFICA:

Que la tesis “FORTALECIMIENTO DEL DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA, DE LA UNIDAD DE GESTIÓN INTEGRAL DE LA MUJER (U.G.I.M.) DEL MUNICIPIO DE CERCADO - TARIJA”, correspondiente a la estudiante PAOLA VANIA LOZA DÁVALOS, ha sido revisada por quien suscribe Denisse Sánchez Huanca Licenciada en Comunicación y Lenguajes.

La misma fue corregida en cuanto a los parámetros de redacción, uso de signos de puntuación, sintaxis, gramática y ortografía requeridos según protocolo y normas establecidas.

Se expide la presente a solicitud de la interesada.

Tarija, 23 de noviembre de 2023

  
Prof. Denisse Sánchez Huanca  
ESPEC. LENGUAJE

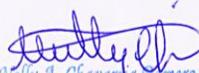
Matriz										
Fases	Nº de sesión	Área o tema	Objetivo	Actividades	Estrategias	Materiales	Procedimiento	Fechas	Grupos	Horas
Aproximación a la población (establecimiento del rapport)	1	Introducción al programa.	- Conocer el programa -Presentación de los participantes. -Integración grupal	Introducción al programa	Socialización	Ninguno	La sesión comenzara con la presentación del programa Posteriormente se realizarán actividades para crear un ambiente más agradable para que los participantes se conozcan entre sí.	27/04/2022	Grupo 1	Dos horas y media
				“Canasta revuelta”	Socialización	Ninguno		28/04/2022	Grupo 2	Dos horas y media
				Laberinto del Ratón	Socialización	-Vendas para los ojos. -Conos para obstáculos		29/04/2022	Grupo 3	Dos horas y media
				Manada de animales	Socialización	-Hoja con nombres de animales -Masquin		03/05/2022	Grupo 4	Dos horas y media
								04/05/2022	Grupo 5	Dos horas y media
				Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		05/05/2022	Grupo 6	Dos horas y media
								06/05/2022	Grupo 7	Dos horas y media
Diagnostico	2	Evaluación.	Recopilar datos de los instrumentos	Respirar y Reír	Socialización	Ninguno	La sesión iniciara con una actividad para integrar al grupo Posteriormente se les ayudara	23/05/2022	Grupo 1	Dos horas y media
				Llenado de Instrumentos	Tratamiento de la información	•Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith			Grupo 4	Dos horas y media

						•Cuestionario de Ansiedad (Estado – Rasgo) -Lapiceras	a llenar los cuestionarios para poder recolectar datos.				
				El Número 3 es el Explosivo	Socialización	Ninguno		24/05/2022	Grupo 2	Dos horas y media	
				Cierre de sesión	Socialización	Ninguno			Grupo 5	Dos horas y media	
								25/05/2022	Grupo 3	Dos horas y media	
	3			Pases de Globos	Socialización	Globos	La sesión iniciara con una actividad para integrar al grupo Posteriormente se les ayudara a llenar los cuestionarios para poder recolectar datos.	26/05/2022	Grupo 1	Dos horas y media	
			Llenado de Instrumentos	Tratamiento de la información	•Escala de modos de Afrontamiento -Lapiceras	Grupo 4			Dos horas y media		
			Los elementos y los animales	Socialización	Pelota	28/05/2022		Grupo 3	Dos horas y media		
									31/05/2022	Grupo 2	Dos horas y media
				Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		Grupo 5		Dos horas y media	
<b>Intervención</b>	4	<b>Área: Desarrollo Personal.</b>	Reconocer la importancia de tener conciencia	¿Qué es desarrollo personal?	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión.	30/05/2022	Grupo 1	Dos horas y media	

	5	sobre uno mismo para generar acciones que propendan al mejoramiento personal.	La carrera de la Vida	Socialización	Hoja de Papel con imágenes de pista de atletismo	Explicando el tema se va tratar. Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.		Grupo 4	Dos horas y media	
			Para realizar un cambio, empiezo por mí misma	Socialización	-Texto “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma” -Papel -Lapicera		01/06/2022	Grupo 3	Dos horas y media	
			Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		03/06/2022	Grupo 2	Dos horas y media	
								Grupo 5	Dos horas y media	
			“Orientando mis acciones hacia resultados efectivos”	Socialización	-Hojas -Lapiceras	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar. Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	02/06/2022	Grupo 1	Dos horas y media	
			¿Qué es la autodeterminación?	De enseñanza	Ninguno			Grupo 4	Dos horas y media	
	Plan de acción		Socialización	Hoja del Plan		04/06/2022	Grupo 3	Dos horas y media		
	Cierre de la sesión		Socialización	Ninguno		07/06/2022	Grupo 2	Dos horas y media		
							Grupo 5	Dos horas y media		
	6			“Ganando flexibilidad, y apertura hacia	Socialización	-Hojas -Lapiceras	Se iniciara la sesión.	06/06/2022	Grupo 1	Dos horas

				nuevas experiencias”			Explicando el tema se va tratar.			y media	
				Cambio es el proceso de dejar de ser	De enseñanza	Ninguno	Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.		Grupo 4	Dos horas y media	
				Manejo del cambio	Socialización	Hojas de tres colores: verde, amarillo, celeste	Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	08/06/2022	Grupo 3	Dos horas y media	
				Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		10/06/2022	Grupo 2	Dos horas y media	
									Grupo 5	Dos horas y media	
	7			Construyendo una comunidad en crecimiento	Socialización	-Hojas -Lapicera	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar.	09/06/2022	Grupo 1	Dos horas y media	
				Mejoramiento continuo	De enseñanza	Ninguno	Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.		Grupo 4	Dos horas y media	
					Mejoramiento continuo personal	Socialización	-Hoja de preguntas -Lapiceras	Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	11/06/2022	Grupo 3	Dos horas y media
					Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		14/06/2022	Grupo 2	Dos horas y media
									Grupo 5	Dos horas y media	
	8	<b>ÁREA: HABLEMOS</b>	Generar mayor conocimiento	Rompecabezas	De enseñanza	-Frasas separadas -Lapiceras	Se iniciara la sesión.	13/06/2022	Grupo 1	Dos horas	

		<b>SOBRE VIOLENCIA</b>	sobre los diferentes tipos de violencia.				Explicando el tema se va tratar. Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.			y media
				Creemos Historias	Socialización	-Hojas - Violentometro - computadora			Grupo 4	Dos horas y media
								15/06/2022	Grupo 3	Dos horas y media
				Cierre de la sesión	Reflexión	-Computadora -Parlante		17/06/2022	Grupo 2	Dos horas y media
<b>Total, de horas trabajadas</b>										<b>105 h.</b>

  
 Lic. Nelly A. Chavarria Romero  
 PSICÓLOGA  
 SERVICIO LEGAL INTEGRAL MUNICIPAL

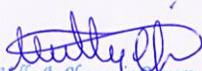
  
 Dra. Jeannine A. Chambi Cano  
 JEFA DE UNIDAD DE GESTIÓN INTEGRAL DE LA MUJER  
 GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE TACU...

Matriz										
Fases	Nº de sesión	Área o tema	Objetivo	Actividades	Estrategias	Materiales	Procedimiento	Fechas	Grupos	Horas
	9	ÁREA: EL PERDÓN	Incentivar los conocimientos del perdón mediante estrategias y actividades.	El Autoperdón	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	18/06/2022	Grupo 3	Dos horas y media
				Perdónate a ti mismo	Reflexión	-Hojas -Lapiceras		20/06/2022	Grupo 1	Dos horas y media
				Permítete perdonar	Socialización	Ninguno			Grupo 4	Dos horas y media
				Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		24/06/2022	Grupo 2	Dos horas y media
						Grupo 5	Dos horas y media			
	10			Juguemos a las atrapadas	Socialización	-Mochila -Pelota - Libros	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	22/06/2022	Grupo 3	Dos horas y media
				¡Soltar el dolor!	De enseñanza	Ninguno		23/06/2022	Grupo 1	Dos horas y media
				Suelto lo que no me sirve	Socialización	Ninguno			Grupo 4	Dos horas y media
				Cierre de la sesión	Socialización	-Videos - Computadora -Parlante		28/06/2022	Grupo 2	Dos horas y media
						Grupo 5	Dos horas y media			
	11			Razones por las que perdonamos	Socialización	-Videos - Computadora -Parlante	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades	25/06/2022	Grupo 3	Dos horas y media
				Acontecimientos vitales	Socialización	-Hojas -Lapiceras		27/06/2022	Grupo 1	Dos horas y media

			Silla Vacía	Reflexión	-Silla	relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.		Grupo 4	Dos horas y media		
			Cierre de la sesión	Socialización	Ninguna		01/07/2022	Grupo 2	Dos horas y media		
								Grupo 5	Dos horas y media		
12	ÁREA: AUTOESTIMA	Fomentar la autoestima y la autonomía a través de actividades lúdicas y recreativas.	Ordenemos la frase	Socialización	-Frases separadas	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.	29/06/2022	Grupo 3	Dos horas y media		
			Trabajaremos el autoestima	De enseñanza	-Ninguno	Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	30/06/2022	Grupo 1	Dos horas y media		
			Dinámica volver a descubrirse	Reflexión Socialización	-Hojas -Lapicera			Grupo 4	Dos horas y media		
			Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		05/07/2022	Grupo 2	Dos horas y media		
								Grupo 5	Dos horas y media		
13					¡Y un día empecé a quererme!	Reflexión	- Computadora -Parlante	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.	02/07/2022	Grupo 3	Dos horas y media
					Hablaremos del auto reconocimiento y autoaceptación	De enseñanza	Ninguno	Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	04/07/2022	Grupo 1	Dos horas y media
					El autorretrato	Reflexión	- Fotografía - Hojas			Grupo 4	Dos horas y media
					Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		08/07/2022	Grupo 2	Dos horas y media
										Grupo 5	Dos horas y media

	14			Hablaremos de la auto valoración y auto respeto	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	06/07/2022	Grupo 3	Dos horas y media
				Joyas preciosas	Socialización	Ninguno		07/07/2022	Grupo 1	Dos horas y media
				Soy igual, soy diferente	Socialización	-Hojas -Lapiceras			Grupo 4	Dos horas y media
				Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		12/07/2022	Grupo 2	Dos horas y media
						Grupo 5	Dos horas y media			
	15			Repasando logros	Reflexión	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	09/07/2022	Grupo 3	Dos horas y media
				Hablaremos de la autosuperación	De enseñanza	Ninguno		11/07/2022	Grupo 1	Dos horas y media
				El árbol de los logros	Socialización	-Hojas -Lapicera			Grupo 2	Dos horas y media
				Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		19/07/2022	Grupo 2	Dos horas y media
						Grupo 5	Dos horas y media			
	16			Hablemos de autoconcepto	De enseñanza	Globos	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo	13/07/2022	Grupo 3	Dos horas y media
				Yo público y yo privado	Reflexión	-Papelógrafo -Marcador		18/07/2022	Grupo 1	Dos horas y media
Collage		Socialización	-Revistas -Diarios -Marcadores -Lapiceras -Tijeras -Colores	Grupo 4	Dos horas y media					

17						-Pegamento	realizado en la sesión y la despedida.			
			Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno					
			Espejito, Espejito	Socialización	-Caja -Espejo		Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar. Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	16/07/2022	Grupo 3	Dos horas y media
			La pregunta milagro	Socialización	-Hoja -Lapicera					
			Dar y recibir afecto	Socialización	-Hojas -Lapiceras					
18			Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno					
			Twister de manos enlazadas	Reflexión	-Cartulinas -Masquin		Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	20/07/2022	Grupo 3	Dos horas y media
			Las chuches de colores	Análisis Socialización	Caramelos de colores					
			La historia del otro	Socialización	Ninguno					
			Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno					
<b>Total de horas trabajadas</b>										<b>100 H</b>

  
 Lic. Nelly A. Chavarria Romero  
 PSICÓLOGA  
 SERVICIO LEGAL INTEGRAL MUNICIPAL

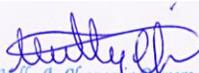
  
 Dra. Jeannine A. Chambi Cano  
 JEFA DE UNIDAD DE GESTIÓN INTEGRAL DE LA MUJER  
 GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE TACU...

Matriz										
Fases	Nº de sesión	Área o tema	Objetivo	Actividades	Estrategias	Materiales	Procedimiento	Fechas	Grupos	Horas
	16			Hablemos de autoconcepto	De enseñanza	Globos	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	26/07/2022	G2	Dos horas y media
				Yo público y yo privado	Reflexión	-Papelógrafo -Marcador				
				Collage	Socialización	-Revistas -Diarios -Marcadores -Lapiceras -Tijeras -Colores -Pegamento			G5	Dos horas y media
				Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno				
	17			Espejito, Espejito	Socialización	-Caja -Espejo	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar	21/07/2022	G1	Dos horas y media
				La pregunta milagro	Socialización	-Hoja -Lapicera	Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.	25/07/2022	G4	Dos horas y media
				Dar y recibir afecto	Socialización	-Hojas -Lapiceras	Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	29/07/2022	G2	Dos horas y media
				Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno			G5	Dos horas y media
	18			Twister de manos enlazadas	Reflexión	-Cartulinas -Masquin	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar	25/07/2022	G1	Dos horas y media
				Las chuches de colores	Análisis Socialización	Caramelos de colores	Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.	28/07/2022	G4	Dos horas y media
				La historia del otro	Socialización	Ninguno	Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en	02/08/2022	G2	Dos horas y media

				Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno	la sesión y la despedida.		G5	Dos horas y media
19	ÁREA: GESTIÓN DE LA ANSIEDAD	Brindar estrategias para sobrellevar la ansiedad	Hablemos la ansiedad	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	23/07/2022	G3	Dos horas y media	
			Arte terapia	Socialización	-Papeles -Pinturas -Lapiceras -Colores -Marcadores		28/07/2022	G1	Dos horas y media	
			Globo de la emoción	Socialización	Globo		01/08/2022	G4	Dos horas y media	
			Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		09/08/2022	G2	Dos horas y media	
20	ÁREA: GESTIÓN DE LA ANSIEDAD	Brindar estrategias para sobrellevar la ansiedad	La angustia	De enseñanza	-Hojas -Lapiceras	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	27/07/2022	G3	Dos horas y media	
			Retrato de la angustia	Reflexión	- Pintura artística "Angustia" de David Alfaro Siqueiros		01/08/2022	G1	Dos horas y media	
			Visualizamos	Socialización	-Colchoneta -Parlante		04/08/2022	G4	Dos horas y media	
			Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		05/08/2022	G2	Dos horas y media	
21	ÁREA: GESTIÓN DE LA ANSIEDAD	Brindar estrategias para sobrellevar la ansiedad	Nuestros pensamientos	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar	30/07/2022	G3	Dos horas y media	

		La olla a presión	Socialización	-Olla a presión -Hojas cortadas -Marcadores	Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	04/08/2022	G1	Dos horas y media
		¡Pues va ser que no!	Socialización	-Hojas -Lapiceras		08/08/2022	G4	Dos horas y media
		Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		12/08/2022	G2	Dos horas y media
				G5	Dos horas y media			
	22	Reestructuración cognitiva	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	03/08/2022	G3	Dos horas y media
		No pensamos negativamente	Socialización	-Hoja -Lapicera		08/08/2022	G1	Dos horas y media
		Apreciando mi entorno	Socialización	Espacio al aire libre		11/08/2022	G4	Dos horas y media
		Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		16/08/2022	G2	Dos horas y media
				G5	Dos horas y media			
	23	Conociendo los tipos de relajación	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	10/08/2022	G3	Dos horas y media
Ejercicio relajación con afirmaciones		Relajación	Colchoneta o manta	11/08/2022		G1	Dos horas y media	
¡Yo soy!		Concentración Relajación	•Colchoneta o manta. •Parlante.	15/08/2022		G4	Dos horas y media	
Cierre de la sesión		Socialización	Ninguno	19/08/2022		G2	Dos horas y media	
			G5		Dos horas y media			

24	Relajación Progresiva	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar	13/08/2022	G3	Dos horas y media
	Tensión y relajación muscular	Relajación	-Silla -Parlante	Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.	15/08/2022	G1	Dos horas y media
	Relajación y distanciamiento	Relajación	•Manta para el piso o colchoneta	Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	18/08/2022	G4	Dos horas y media
	Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno				
25	Técnica de respiración	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar	17/08/2022	G3	Dos horas y media
	Respiración Abdominal	Relajación	•Colchoneta o manta •Parlante	Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.			
	Respiración Interna	Relajación	•Colchoneta •Parlante	Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	18/08/2022	G1	Dos horas y media
	Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno				
<b>Total de horas trabajadas</b>							<b>100 h.</b>

  
 Lic. Nelly A. Chavarría Romero  
 PSICÓLOGA  
 SERVICIO LEGAL INTEGRAL MUNICIPAL

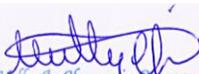
  
 Dra. Jeaninne A. Chambi Cano  
 JEFA DE UNIDAD DE GESTIÓN INTEGRAL DE LA MUJER  
 GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE TACU...

Matriz													
Fases	Nº de sesión	Área o tema	Objetivo	Actividades	Estrategias	Materiales	Procedimiento	Fechas	Grupos	Horas			
	24	ÁREA: GESTIÓN DE LA ANSIEDAD	Brindar estrategias para sobrellevar la ansiedad	Relajación Progresiva	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.  Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	23/08/2022	G2	Dos horas y media			
				Tensión y relajación muscular	Relajación	-Silla -Parlante							
				Relajación y distanciamiento	Relajación	•Manta para el piso o colchoneta		23/08/2022	G5	Dos horas y media			
				Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno							
	25						Técnica de respiración	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.  Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	23/08/2022	G4	Dos horas y media
							Respiración Abdominal	Relajación	•Colchoneta o manta •Parlante				
							Respiración Interna	Relajación	•Colchoneta •Parlante		30/08/2022	G2	Dos horas y media
							Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno				
	26		Área: Estrategias de afrontamiento	•Generar habilidades de afrontamiento ante problemas. •Aprender a gestionar las emociones. •Resolver los conflictos de	Habilidad de afrontamiento	De enseñanza	Ninguno	Se iniciará la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema.  Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en	22/08/2022	G1	Dos horas y media		
					Nosotros Podemos	Socialización	Soga		24/08/2022	G3	Dos horas y media		
					Da la vuelta a la sabana	Socialización	Sábanas o trozo de papel grande.		25/08/2022	G4	Dos horas y media		
					Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		09/09/2022	G2	Dos horas y media		



		Fabula de aguilucho	Socialización	-Fabula del Aguilucho	Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	22/09/2022	G1	Dos horas y media
		Escalada	Socialización	-Hojas -Lapicera		22/09/2022	G4	Dos horas y media
		Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		27/09/2022	G5	Dos horas y media
						30/09/2022	G2	Dos horas y media
	30	Análisis y planificación del problema	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	24/09/2022	G3	Dos horas y media
		Fantasia de un conflicto	Reflexión	•Hojas •Lapiceras		29/09/2022	G1	Dos horas y media
		Viajando con todo lo necesario	Reflexión Socialización	-Rotafolio -Acrílico -Hojas -Lapiceras -Marcadores		29/09/2022	G4	Dos horas y media
		Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		30/09/2022	G5	Dos horas y media
						04/10/2022	G2	Dos horas y media
		31	Distanciamiento positivo, huida o evitación	De enseñanza		Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en	28/09/2022
	Respiración en cuatro tiempos		Reflexivo	-Computadora -Parlante	03/10/2022	G1		Dos horas y media
	¡Analizamos!		Socialización	-Hojas -Lapiceras	04/10/2022	G5		Dos horas y media
	Cierre de la sesión		Socialización	Ninguno	06/10/2022	G4		Dos horas y media

							la sesión y la despedida.	07/10/2022	G2	Dos horas y media	
	32		Reevaluación positiva y acciones de cambio	De enseñanza	Ninguno	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.		05/10/2022	G3	Dos horas y media	
		La carrera de la vida	Socialización	Hoja de Papel con imágenes de pista de atletismo				06/10/2022	G1	Dos horas y media	
		Para realizar un cambio, empiezo por mí misma	Socialización	•Texto “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma” •Hoja •Bolígrafo.					10/10/2022	G4	Dos horas y media
		Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno							
		Orientado mis acciones hacia resultados efectivos	De enseñanza	Ninguno					08/10/2022	G3	Dos horas y media
	33		Autodeterminación	Reflexivo	Hoja del plan	Se iniciara la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizará actividades relacionados al tema. Y por último se hará una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.		10/10/2022	G1	Dos horas y media	
		Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno						Dos horas y media	
<b>Total de horas trabajadas</b>										<b>100 h.</b>	

  
 Lic. Nelly A. Chavarra Romero  
 PSICÓLOGA  
 SERVICIO LEGAL INTEGRAL MUNICIPAL

  
 Dra. Jeaninne A. Chambi Cano  
 JEFA DE UNIDAD DE GESTIÓN INTEGRAL DE LA MUJER  
 GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE TACU...

Matriz											
Nº de sesión	Área o tema	Objetivo	Actividades	Estrategias	Materiales	Procedimiento	Fechas	Grupos	Horas		
32	Área: Estrategias de afrontamiento	Generar habilidades de afrontamiento ante problemas. •Aprender a gestionar las emociones. •Resolver los conflictos de una mejor manera.	Reevaluación positiva y acciones de cambio	De enseñanza	Ninguno	Se inició la sesión explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizó actividades relacionados al tema. Y por último se hizo una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	11/10/2022	G2	Dos horas y media		
			La carrera de la vida	Socialización	Hoja de Papel con imágenes de pista de atletismo						
			Para realizar un cambio, empiezo por mí misma	Socialización	•Texto “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma” •Hoja •Bolígrafo.		14/10/2022	G5	Dos horas y media		
			Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno						
33			Área: Estrategias de afrontamiento	Generar habilidades de afrontamiento ante problemas. •Aprender a gestionar las emociones. •Resolver los conflictos de una mejor manera.	Orientado mis acciones hacia resultados efectivos	De enseñanza	Ninguno	Se inició la sesión. Explicando el tema se va tratar Posteriormente se realizó actividades relacionados al tema. Y por último se hizo una reflexión de todo lo realizado en la sesión y la despedida.	13/10/2022	G4	Dos horas y media
					Autodeterminación	Reflexivo	Hoja del plan		14/10/2022	G2	Dos horas y media
					Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno	18/10/2022	G5	Dos horas y media	
34	Evaluación	Recopilar información, para comparar si el programa			Mar dentro y mar afuera	Socialización	Masquin	La sesión inició con una actividad para integrar al grupo.	12/10/2022	G3	Dos horas y media
					Llenado de instrumentos	Tratamiento de la información	•Inventario de Autoestima de		13/10/2022	G1	Dos horas y media

35		logro en impacto esperado			Stanley Coopersmith •Cuestionario de Ansiedad (Estado – Rasgo) -Lapiceras	Posteriormente se les ayudó a llenar los cuestionarios para poder recolectar datos.			
			Debilidad Y Fortaleza	Socialización	Hoja de Guía		17/10/2022	G4	Dos horas y media
			Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno		18/10/2022	G2	Dos horas y media
							21/10/2022	G5	Dos horas y media
			Convivencia	Socialización	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Velas</li> <li>•Incienso</li> <li>•Chocolates</li> <li>•Frutas</li> <li>•Frutos secos</li> <li>•Aceites aromáticos</li> <li>•Distintos romas</li> <li>•Vendas para ojos</li> </ul>	La sesión inició con una actividad para integrar al grupo Posteriormente se les ayudó a llenar los cuestionarios para poder recolectar datos.	19/10/2022	G3	Dos horas y media
							20/10/2022	G1	Dos horas y media
							21/10/2022	G2	Dos horas y media
			Llenado de instrumentos	Socialización	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Escala de modos de Afrontamiento</li> <li>•Evaluación post test: Evaluación antes de la aplicación del programa</li> </ul>	-Lapiceras	25/10/2022	G5	Dos horas y media
							Cierre de la sesión	Socialización	Ninguno
36	Convivencia	Proporcionar momento de reflexión de las	Confraternización	Socialización	Ninguno	Se inició la sesión realizando una actividad de confraternización.	22/10/2022	G3	Dos horas y media
							24/10/2022	G1	Dos horas y media

		sesiones realizadas.				Posteriormente se realizó la entrega de unos presentes a cargo de la Licenciada Nelly Chavarria y estudiante Vania Loza. Po último se realizó el cierre del programa.		G4	Dos horas y media
							25/10/2022	G2	Dos horas y media
							28/10/2022	G5	Dos horas y media
<b>Total, de horas trabajadas</b>									<b>50 h.</b>
<b>ACTIVIDADES ADICIONALES AL PROGRAMA</b>									
<b>ACTIVIDADES</b>						<b>HORAS</b>		<b>HORAS EN TOTAL</b>	
Preparación de materiales						1h / sesión		36 horas	
Corrección y tabulación de instrumentos						14 hrs.		14 hrs.	
<b>TOTAL, DE HORAS ADICIONALES</b>								<b>50 hrs.</b>	
<b>Total de horas trabajadas</b>									<b>100 h.</b>

  
 Lic. Nelly A. Chavarria Romero  
 PSICÓLOGA  
 SERVICIO LEGAL INTEGRAL MUNICIPAL

  
 Dra. Jeaninne A. Chambi Cano  
 JEFA DE UNIDAD DE GESTIÓN INTEGRAL DE LA MUJER  
 GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE TACU...