

ANEXOS

ANEXO N° 1

“AUTOESTIMA INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE STANLEY COOPERSMITH”

Sexo: () Masculino () Femenino

Edad:

Año de carrera:

Dependencia económica:

Estado civil:

() De familia u otros

() Soltero “a”

() Independiente

() En una relación

() Concubinato o casado “a”

Marque con una **X** debajo de **SI** o **NO**, de acuerdo a los siguientes criterios:

Quando la frase **SI** coincide con su forma de ser o pensar.

Si la frase **NO** coincide con su forma de ser o pensar.

N°	Ítems	SI	NO
1	Usualmente las cosas no me molestan		
2	Me resulta difícil hablar frente a un grupo		
3	Hay muchas cosas de mi que cambiaria, 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 algo 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		

ANEXO N°2

“ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD, G. YOUNG, H.”

Instrucciones: Marque con un círculo la letra que más fielmente refleje su punto de vista personal, de acuerdo con la siguiente clave:

1	Totalmente en Desacuerdo
2	En Desacuerdo
3	Parcialmente en Desacuerdo
4	Indiferente
5	Parcialmente de acuerdo
6	De Acuerdo
7	Totalmente De Acuerdo

Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando planifico algo lo realizo	1	2	3	4	5	6	7
2. Soy capaz resolver mis problemas	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).	1	2	3	4	5	6	7
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
8. me siento bien conmigo mismo(a)	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido(a).	1	2	3	4	5	6	7
11. Soy amigo(a) de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas	1	2	3	4	5	6	7
13. Considero cada situación de manera detallada	1	2	3	4	5	6	7
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	1	2	3	4	5	6	7
15. Soy auto disciplinado(a)	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general encuentro de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar	1	2	3	4	5	6	7
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista	1	2	3	4	5	6	7
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene sentido	1	2	3	4	5	6	7
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.	1	2	3	4	5	6	7

23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO N°3

“INVENTARIO COPE 60

Instrucciones: No hay respuestas correctas o incorrectas, de modo que elija la respuesta que más se le ajuste a USTED. Según las siguientes opciones:

1	No suelo hacer esto en absoluto
2	Suelo hacer esto un poco
3	Suelo hacer esto moderadamente
4	Suelo hacer esto mucho

Ítems	1 = No suelo hacer esto en absoluto	2 = Suelo hacer esto un poco	3= Suelo hacer esto moderadamente	4= Suelo hacer esto mucho
1. Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia				
2. Me concentro en el trabajo u otras actividades sustitutivas para alejar el tema de mi mente.				
3. Me altero y dejo aflorar mis emociones.				
4. Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer				
5. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación.				
6. Me digo a mí mismo: “Esto no es real”				
7. Confío en Dios				
8. Me río acerca de la situación.				
9. Admito que no puedo con ello y dejo de intentarlo				
10. Me disuado a mí mismo de hacer algo con demasiada rapidez.				
11. Hablo de mis sentimientos con alguien.				
12. Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor				
13. Me acostumbro a la idea de lo que sucedió				
14. Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.				
15. Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.				
16. Sueño despierto con otras cosas diferentes.				
17. Me altero y soy realmente consciente de la situación.				
18. Pido la ayuda de Dios				
19. Hago un plan de acción.				
20. Hago bromas sobre la situación				

21. Acepto que ha sucedido y que no puede cambiarse				
22. Demoro hacer algo sobre el tema hasta que la situación lo permita.				
23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.				
24. Simplemente abandono en el intento de lograr mi objetivo.				
25. Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema.				
26. Intento evadirme un rato bebiendo alcohol o tomando drogas.				
Ítems	1 = No suelo hacer esto en absoluto	2 = Suelo hacer esto un poco	3= Suelo hacer esto moderadamente	4= Suelo hacer esto mucho
27. Me niego a creer que haya sucedido				
28. Dejo aflorar mis sentimientos				
29. Intento verlo de una forma diferente, para que parezca más positivo.				
30. Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.				
31. Duermo más de lo habitual				
32. Intento encontrar una estrategia acerca de qué hacer				
33. Me concentro en el manejo del problema y si es necesario aparto otros temas un poco.				
34. Consigo la compasión y comprensión de alguien.				
35. Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello				
36. Bromeo sobre ello				
37. Renuncio a intentar lograr lo que quiero.				
38. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
39. Pienso acerca de cómo podría manejar mejor el problema.				
40. Actúo como si realmente no hubiera sucedido				
41. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto				
42. Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación.				
43. Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello.				
44. Acepto la realidad del hecho que ha sucedido.				
45. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.				
46. Siento un gran malestar emocional y me encuentro expresando estos sentimientos un montón.				

47. Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.				
48 Intento encontrar consuelo en la religión.				
49. Me obligo a mí mismo a esperar el momento oportuno para hacer algo.				
50. Hago bromas de la situación.				
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que dedico a resolver el problema.				
52. Hablo con alguien acerca de cómo me siento				
53. Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.				
54. Aprendo a vivir con ello				
55. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.				
56. Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.				
57. Actúo como si nunca hubiera ocurrido				
58. Hago lo que hay que hacer, paso a paso				
59. Aprendo algo de la experiencia.				
60. Rezo más de lo habitual.				

MATRIZ DE DATOS

“MATRIZ DE DATOS”

S	DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS				AUTOESTIMA				RESILIENCIA		ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
	Sexo	Edad	Depend	Civil	Si mismo	Social	Flia	Autoestima	PB	Resiliencia	Estrategias
1	1	32	2	2	4	4	4	4	162	5	1
2	1	30	2	2	2	2	1	1	119	2	1
3	1	22	2	1	4	4	4	4	154	5	2
4	2	42	1	3	1	1	2	1	89	1	3
5	1	18	1	2	2	1	3	2	126	2	2
6	1	20	1	1	3	2	4	3	140	4	2
7	1	30	2	1	3	3	4	3	130	3	2
8	1	19	1	1	3	4	2	3	152	5	1
9	1	20	1	1	4	4	3	3	126	2	2
10	1	24	2	2	3	2	3	2	142	4	3
11	1	50	2	1	4	3	4	4	168	5	1
12	1	26	1	3	4	3	4	4	154	5	2
13	1	20	1	1	1	1	3	2	118	2	3
14	1	21	2	1	2	2	2	2	110	1	3
15	1	22	1	2	3	3	4	3	139	4	2
16	1	20	1	1	3	2	4	3	135	3	3
17	1	21	2	2	2	2	2	2	140	4	1
18	2	28	2	1	3	2	2	2	140	4	2
19	2	29	1	1	4	3	1	3	130	3	1
20	2	21	1	1	3	3	3	3	139	4	2
21	2	20	1	1	1	2	1	1	131	3	3
22	2	20	1	1	1	1	1	1	101	1	2
23	2	23	1	1	2	1	4	3	105	1	1

24	2	19	1	1	2	3	1	2	138	4	3
25	1	20	2	1	3	2	2	2	126	2	2
26	2	23	2	3	4	3	1	3	158	5	1
27	2	28	2	3	2	3	3	3	142	4	2
28	2	22	2	1	1	1	2	1	145	4	3
29	1	34	2	2	3	2	2	3	153	5	1
30	2	22	1	1	4	3	4	4	144	4	2
31	2	20	1	1	3	1	3	3	124	2	1
32	2	20	1	2	3	2	1	2	136	3	1
33	2	23	1	1	1	1	3	1	124	2	2
34	2	24	2	1	4	4	4	4	138	4	1
35	2	22	2	3	2	1	3	2	123	2	2
36	2	27	2	1	4	3	4	4	147	4	2
37	1	29	2	1	3	2	1	2	117	2	2
38	1	27	1	1	3	4	3	3	121	2	2
39	2	22	1	1	4	4	1	3	151	5	1
40	1	24	1	1	4	3	4	4	148	4	2
41	2	22	2	2	1	2	4	2	126	2	2
42	1	21	2	3	3	3	3	3	157	5	2
43	2	24	1	2	2	2	1	1	116	1	3
44	2	21	1	3	4	4	1	3	144	4	2
45	2	23	1	2	3	2	3	3	146	4	1
46	1	23	1	2	3	4	3	3	152	5	2
47	1	20	1	2	2	1	4	2	146	4	3
48	1	20	1	1	4	1	4	3	152	5	1
49	1	22	1	1	4	3	1	3	129	3	1
50	1	20	1	2	2	2	1	2	126	2	1

51	2	21	1	2	1	2	1	1	101	1	3
52	2	20	1	1	3	4	2	3	155	5	1
53	2	22	1	2	2	2	1	2	132	3	2
54	2	20	1	2	3	3	3	3	125	2	2
55	2	20	1	1	2	3	3	2	129	3	2
56	1	19	2	1	4	4	4	4	162	5	1
57	2	24	1	2	2	1	2	2	150	5	1
58	2	19	1	2	3	4	3	3	126	2	1
59	2	21	2	1	4	4	3	4	148	4	2
60	2	23	2	1	2	1	1	1	116	1	3
61	1	26	2	1	3	4	3	3	146	4	2
62	2	21	1	2	4	4	3	4	149	5	2
63	2	28	1	1	3	3	3	3	121	2	1
64	1	23	1	1	3	4	3	3	137	3	1
65	2	23	1	2	3	4	2	3	159	5	1
66	2	35	1	3	4	3	4	4	151	5	2
67	2	23	1	1	2	3	4	3	116	1	3
68	2	23	1	1	1	3	1	1	128	2	2
69	2	25	1	1	2	2	3	2	137	3	2
70	2	22	1	1	3	3	3	3	111	1	3
71	1	32	2	1	2	3	3	3	151	5	2
72	1	21	1	1	1	3	3	2	108	1	2
73	2	21	2	1	1	1	3	1	147	4	2
74	2	24	1	2	2	1	2	2	117	2	1
75	2	20	1	1	2	3	3	3	130	3	3
76	2	31	2	1	3	2	3	2	154	5	1
77	1	21	1	1	4	3	3	3	142	4	1

78	2	25	2	2	3	3	4	3	144	4	1
79	2	21	2	3	1	1	1	1	122	2	3
80	2	21	2	1	2	2	2	2	126	2	3
81	2	22	2	1	1	3	3	2	133	3	1
82	2	20	2	2	4	3	2	3	164	5	1
83	2	42	2	3	4	4	4	4	160	5	1
84	1	24	2	1	1	1	2	1	99	1	3
85	2	22	1	1	1	1	1	1	117	2	3
86	2	22	2	1	3	3	4	3	149	5	2
87	1	21	2	1	2	2	1	2	107	1	3
88	2	22	2	3	3	2	3	2	148	4	2
89	2	27	2	1	3	2	4	3	157	5	2
90	1	27	2	1	4	3	3	3	157	5	2
91	2	19	1	1	2	2	4	3	135	3	2
92	2	19	1	1	1	2	1	1	95	1	3
93	1	21	2	1	2	3	4	3	138	4	2
94	1	21	1	1	2	1	2	2	115	1	2
95	1	21	2	2	3	4	4	3	137	3	2
96	2	41	2	3	4	3	4	3	129	3	3
97	1	23	2	1	4	4	4	4	156	5	1
98	1	36	2	1	2	2	1	2	135	3	2
99	2	26	2	1	1	1	3	1	115	1	2
100	2	25	1	1	2	1	3	2	142	4	3
101	2	19	1	1	2	3	3	2	127	2	1
102	2	19	1	1	2	3	3	3	133	3	2
103	2	24	1	1	4	3	2	3	110	1	3
104	1	20	2	2	3	2	4	3	102	1	3

105	2	22	2	1	2	1	1	2	125	2	3
106	2	24	2	3	3	2	2	2	145	4	1
107	2	26	1	2	3	3	1	2	144	4	2
108	2	29	2	3	3	3	3	3	165	5	1
109	2	23	2	1	1	3	4	2	135	3	2
110	2	18	2	1	3	3	3	3	149	5	1
111	1	25	2	1	4	2	1	3	146	4	1
112	1	25	1	1	3	3	4	3	137	3	2
113	2	23	2	1	2	1	3	2	117	2	2
114	1	24	2	1	3	2	1	2	110	1	3
115	2	27	1	1	1	2	3	2	107	1	3
116	2	21	2	2	3	4	1	3	91	1	2
117	1	21	2	1	3	2	2	3	112	1	2
118	1	20	1	1	3	3	4	3	134	3	1
119	2	20	1	1	4	4	4	4	152	5	2
120	2	21	1	1	2	2	3	2	138	4	3
121	1	20	1	2	3	4	4	4	157	5	1
122	2	23	1	1	3	3	1	2	135	3	3
123	1	22	1	1	4	4	2	3	154	5	2
124	2	20	1	1	2	2	1	2	141	4	3
125	2	27	2	2	3	4	3	3	156	5	2
126	2	28	1	1	3	2	1	2	129	3	2
127	2	23	1	2	3	4	2	3	135	3	3
128	1	21	1	1	2	3	3	2	115	1	2
129	1	21	2	2	2	1	2	2	140	4	1
130	2	19	1	1	1	2	3	2	144	4	2
131	1	21	2	1	4	4	3	4	151	5	2

132	1	21	1	1	4	4	4	4	152	5	1
133	2	22	1	1	2	1	2	2	124	2	2
134	2	21	1	2	2	2	4	3	129	3	3
135	2	25	1	1	4	4	4	4	159	5	2
136	2	25	1	1	3	2	3	3	139	4	2
137	1	23	1	2	2	1	3	2	123	2	2
138	2	19	2	1	2	3	1	2	149	5	1
139	2	19	1	1	2	2	1	2	132	3	3
140	2	23	2	2	3	2	2	3	146	4	1
141	1	21	1	1	3	4	4	4	51	1	1
142	1	22	1	1	3	3	4	3	119	2	3
143	2	19	1	1	2	2	4	2	138	4	2
144	2	19	1	1	4	4	2	3	139	4	1
145	2	24	1	1	3	3	4	3	139	4	2
146	2	29	1	1	4	3	3	3	122	2	1
147	1	20	2	1	3	3	3	3	157	5	2
148	2	22	1	1	4	4	4	4	157	5	3
149	2	20	1	1	1	1	1	1	157	5	2
150	2	23	2	1	1	1	1	1	141	4	3
151	1	21	2	1	3	4	4	4	139	4	2
152	2	42	1	1	3	4	4	4	129	3	2
153	1	22	2	1	3	4	1	3	148	4	2
154	2	19	1	1	2	3	1	2	143	4	2
155	1	20	2	1	4	4	3	4	120	2	2
156	2	28	1	1	2	2	2	2	112	1	3
157	2	19	1	2	2	3	1	2	141	4	1
158	1	24	2	1	4	2	3	3	148	4	3

159	2	19	1	1	2	2	1	2	148	4	2
160	1	23	1	1	2	3	2	2	123	2	2
161	1	19	1	1	3	4	4	3	128	2	2
162	2	25	2	3	4	3	4	4	156	5	2
163	2	24	2	1	4	3	3	4	154	5	2
164	2	23	2	3	3	3	1	2	166	5	1
165	2	22	2	1	3	3	3	3	154	5	2
166	2	24	2	1	3	2	3	3	154	5	1
167	2	21	2	1	1	1	1	1	153	5	3
168	2	29	2	2	4	3	4	4	152	5	2
169	2	25	2	1	4	2	3	3	158	5	1
170	2	19	1	1	3	3	1	2	132	3	1
171	1	21	1	2	3	3	3	3	139	4	1
172	1	23	1	1	2	2	4	3	27	1	1
173	1	23	2	1	2	1	1	2	129	3	1
174	1	23	1	1	2	3	4	3	115	1	3
175	1	23	1	2	2	1	3	2	53	1	3
176	2	26	2	1	4	1	3	3	157	5	2
177	2	18	1	1	3	3	3	3	137	3	3
178	2	29	1	3	3	3	4	3	153	5	2
179	2	33	2	1	3	3	3	3	158	5	2
180	1	25	1	1	3	4	1	3	163	5	2

Sexo	
1	Masculino
2	Femenino

Dependencia económica	
1	De familiares u otros
2	Independiente

Estado civil	
1	Soltero
2	En relación
3	Concubinato o casado

Nivel de autoestima general y dimensiones	
1	Bajo
2	Medio bajo
3	Medio alto
4	Alto

Nivel de resiliencia	
1	Muy bajo
2	Bajo
3	Medio
4	Alto
5	Muy alto

Estrategias de afrontamiento	
1	Centradas en el problema
2	Centradas en la emoción
3	Otras estrategias