

ANEXOS

ANEXO N° 1 CUESTIONARIO DE VALORES

Autor: Shalom H. Schwartz (1992)

Adaptación: Abella, Lezcano y Casado (2017).

Sexo (varón) (mujer) Edad Fecha

Instrucciones. ¿Cómo calificarías el grado en el que posees los siguientes valores?

Rodea con un círculo el número que mejor refleja el grado en que posees el valor enunciado en cada uno de los 50 ítems (25 + 25).

Los extremos de la escala son el 1 y el 7, significando el 1 “apenas o nada lo poseo” y aumentando numéricamente el grado de tu estimación hasta el 7 “lo poseo mucho o en alto grado”.

Gracias.

1. Tener ambición	1	2	3	4	5	6	7
2. Ayudar a otros	1	2	3	4	5	6	7
3. Poseer autoridad	1	2	3	4	5	6	7
4. Eligiendo mis propias metas	1	2	3	4	5	6	7
5. Un mundo hermoso	1	2	3	4	5	6	7
6. Con capacidad	1	2	3	4	5	6	7
7. Perdonar	1	2	3	4	5	6	7
8. Preservar mi imagen pública	1	2	3	4	5	6	7
9. Creatividad	1	2	3	4	5	6	7
10. Protección del medio	1	2	3	4	5	6	7
11. Influyente	1	2	3	4	5	6	7
12. Honestidad	1	2	3	4	5	6	7
13. Poder social	1	2	3	4	5	6	7
14. Curiosidad	1	2	3	4	5	6	7
15. Justicia social	1	2	3	4	5	6	7
16. Ser inteligente	1	2	3	4	5	6	7
17. Lealtad	1	2	3	4	5	6	7
18. Reconocimientos social	1	2	3	4	5	6	7
19. Libertad	1	2	3	4	5	6	7
20. Unión con la naturaleza	1	2	3	4	5	6	7
21. Lograr éxito	1	2	3	4	5	6	7
22. Ser responsable	1	2	3	4	5	6	7
23. Conseguir riqueza	1	2	3	4	5	6	7
24. Independiente	1	2	3	4	5	6	7
25. Conocimiento del mundo	1	2	3	4	5	6	7

Segunda parte del Cuestionario de Valores Personales

1. Respetar la tradición	1	2	3	4	5	6	7
2. Seguridad familiar	1	2	3	4	5	6	7
3. Una vida variada	1	2	3	4	5	6	7
4. Obediencia	1	2	3	4	5	6	7
5. Obtener placer	1	2	3	4	5	6	7
6. Aceptar mi parte de la vida	1	2	3	4	5	6	7
7. Seguridad nacional	1	2	3	4	5	6	7
8. Una vida excitante	1	2	3	4	5	6	7
9. Honrar padres y ancianos	1	2	3	4	5	6	7
10. Disfrutar la vida	1	2	3	4	5	6	7
11. Devociones	1	2	3	4	5	6	7
12. Orden social	1	2	3	4	5	6	7
13. Atrevimiento	1	2	3	4	5	6	7
14. Autodisciplina	1	2	3	4	5	6	7
15. Concederse satisfacciones	1	2	3	4	5	6	7
16. Ser humilde	1	2	3	4	5	6	7
17. Jugar limpio	1	2	3	4	5	6	7
18. Buscar nuevas sensaciones	1	2	3	4	5	6	7
19. Buenos modales	1	2	3	4	5	6	7
20. Gozar al máximo ser moderado	1	2	3	4	5	6	7
21. Ser moderado	1	2	3	4	5	6	7
22. Reciprocidad de favores	1	2	3	4	5	6	7
23. Intentar retos desafiantes	1	2	3	4	5	6	7
24. Normas de convivencia	1	2	3	4	5	6	7
25. Diversiones	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO N° 2

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Autor: Reuven BarOn (1997)

INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

- 1. Muy rara vez**
- 2. Rara vez**
- 3. A menudo**
- 4. Muy a menudo**

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Para mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusta fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta, aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

EVALUACIÓN

<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ITEMS</i>	<i>PUNTAJE MAX.</i>	<i>Índice de transformación a percentiles (Multiplicar el puntaje max. por estos valores).</i>
<i>Intrapersonal</i>	- Comprensión de sí mismo. - Asertividad - Autoconcepto - Autorrealización - Independencia	Positivos: 7; 17; 31; 43; 53 Negativos: 28	24	4,16
<i>Interpersonal</i>	- Empatía - Relaciones interpersonales - Responsabilidad social.	Positivos: 2; 5; 10; 14; 20; 24; 36; 41; 45, 51; 55; 59	48	2,08
<i>Adaptabilidad</i>	- Solución de problemas - Prueba de la realidad - Flexibilidad	Positivos: 12; 16; 22; 25; 30; 34; 38; 44; 48; 57	40	2,5
<i>Manejo del estrés</i>	- Tolerancia al estrés - Control de impulsos	Positivos: 3; 11; 54 Negativos: 6; 15; 21; 26; 35; 39; 46; 49; 58	48	2,08
<i>Estado de ánimo en general</i>	- Felicidad	Positivos: 1; 4; 9; 13; 19; 23; 29; 32; 40; 47, 50; 56; 60 Negativos: 37	56	1,78
<i>Impresión positiva</i>	- Optimismo	8; 18; 27; 33; 42; 52	24	4,16
		60	240	0,4166

En las seis escalas los puntajes directos son convertidos a puntajes derivados (resultados estándar) o Cociente Emocional (CE), multiplicando los puntajes absolutos por un índice que los transforma a una escala percentilar. Para el cálculo de la Inteligencia Emocional general, se mantienen los puntajes directos y solo se emplean las cinco primeras escalas (se excluyen la escala de impresión y el índice de inconsistencia).

Índice de inconsistencia	- Indicios de falsedad en las respuestas.	56; 3; 7; 30; 17; 20; 26; 38; 40; 55; 60; 11; 31; 22; 43; 51; 35; 48; 47; 59
--------------------------	---	--

Los 20 ítems del índice de inconsistencia deben ser comparados por parejas, analizando el grado de concordancia o inconsistencia mutua.

Esta prueba no tiene límite de tiempo, pero aproximadamente dura de 20 a 25 minutos. También incluye una escala llamada índice de inconsistencia, la cual evalúa las respuestas inconsistentes es decir los ítems respondidos al azar. Esta escala está compuesta por 10 pares de ítems que tienen un contenido similar por par y que pueden ser utilizados para verificar respuestas inconsistentes. Valores mayores a 10 en el índice de inconsistencia revelan que la persona está tratando de falsear resultados intencionalmente o es inseguro e indeciso. La escala de impresión positiva está diseñada para detectar a aquellas personas que quieren dar una impresión positiva exagerada de sí mismo.

Los puntajes directos son convertidos a puntajes derivados (resultados estándar) o Cociente Emocional (CE), que nos va indicar como está desarrollada la capacidad emocional de la persona, en forma general, en las cinco áreas compuestas y en las quince áreas individuales, como se muestra en la siguiente tabla:

Pautas interpretativas según el nivel de cociente emocional (CE)

Cociente Emocional Total	Pautas interpretativas
130 o más	• Marcadamente alta. Capacidad emocional inusualmente bien desarrollada.
120 – 129	• Muy alta. Capacidad emocional extremadamente bien desarrollada.
110 – 119	• Alta. Capacidad emocional bien desarrollada.
90 – 109	• Promedio. Capacidad emocional adecuada.
80 – 89	• Baja. Capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar.
70 – 79	• Muy baja. Capacidad emocional extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar.
Por debajo de 70	• Marcadamente Baja. Capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejora.

ANEXO N° 3
ESCALA DE RESILIENCIA

Autor: Wagnild Y Young (1993)

Adaptación peruana: Novella (2002).

A continuación se presenta la Escala de Wagnild y Young, la misma posee el objetivo de identificar características resilientes de una persona. Para llevarla a cabo deberá responder las siguientes preguntas marcando 1 punto en caso se encuentre en total desacuerdo con el enunciado escrito, mientras que utilizará una puntuación máxima de 7 puntos si se encuentra en completo acuerdo con el postulado correspondiente. Las puntuaciones pueden darse en un rango de 1 a 7. De antemano se agradece su participación.

Nombre:

Sexo:

Edad:

Nivel educativo:

ÍTEMS	Desacuerdo						
	Acuerdo						
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo más de mí que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo de mí mismo.	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.	1	2	3	4	5	6	7
11. Casi siempre pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Tabla de Distribución modificada y actualizada de Factores de Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en la versión Estandarizada de Lima Metropolitana

	Factor I: Competencia Personal	Factor II: Aceptación de uno mismo
Ecuanimidad	8, 11	7, 12
Perseverancia	1, 4, 14,15, 23	2, 20
Confianza en sí mismo	9, 10, 17, 24	13, 18
Satisfacción Personal	16, 25	6,22
Sentirse Bien Solo	3, 5	19, 21

ANEXO N° 4

CUESTIONARIO SOBRE RESPUESTA A SITUACIONES PROBLEMA CRI.

Coping Response Inventory/CRI (Moos y Moos, 1988).

Este cuestionario contiene preguntas sobre cómo se enfrenta a los problemas que ocurren en su vida. Por favor, piense sobre el problema más importante que haya pasado en los últimos doce meses (por ejemplo: problemas con un pariente y amigo, la enfermedad o muerte de un pariente o amigo, un accidente, una enfermedad, problemas económicos o en el trabajo...)

Brevemente describa el problema en el espacio que hay previsto a continuación. Si no tiene experiencia en un gran problema, relate un problema menor al que se haya tenido que enfrentar.

Descripción del problema: ...

...

...

...

...

Lea cada pregunta detenidamente e indica con qué frecuencia usted reacciona de esa forma en relación con el problema descrito.

- Marque con un aspa “N” si su respuesta es NO, Nunca.
- Marque con un aspa “CN” si su respuesta es SÍ, Casi nunca.
- Marque con un aspa “AM” si su respuesta es SÍ, A menudo.
- Marque con un aspa “S” si su respuesta es SÍ, Siempre.

1. ¿Pensó diferentes maneras de resolver el problema?	N	CN	AM	S
2. ¿Se decía cosas a usted mismo para sentirse mejor?	N	CN	AM	S
3. ¿Habló con su pareja y otros familiares sobre el problema?	N	CN	AM	S
4. ¿Hizo un plan de acción y lo siguió?	N	CN	AM	S

5. ¿Intentó olvidar todo el problema?	N	CN	AM	S
6. ¿Sentía que el tiempo cambiaría las cosas y lo único que tenía que hacer era esperar?	N	CN	AM	S
7. ¿Intentó ayudar a otros a solucionar un problema similar?	N	CN	AM	S
8. ¿Se enfadó con otras personas cuándo se sentía triste o deprimido?	N	CN	AM	S
9. ¿Intentó alejarse de la situación para ser más objetivo?	N	CN	AM	S
10. ¿Se recordaba a sí mismo cómo podían empeorar las cosas?	N	CN	AM	S
11. ¿Habló con algún amigo sobre el problema?	N	CN	AM	S
12. ¿Sabía lo que había que hacer e intentó solucionar las cosas?	N	CN	AM	S
13. ¿Intentó no pensar en el problema?	N	CN	AM	S
14. ¿Se daba cuenta de que no tenía control sobre el problema?	N	CN	AM	S
15. ¿Se involucró en nuevas actividades?	N	CN	AM	S
16. ¿Se aventuró e hizo algo arriesgado?	N	CN	AM	S
17. ¿Pensó en lo que podría hacer o decir?	N	CN	AM	S
18. ¿Intentó ver el lado bueno de la situación?	N	CN	AM	S
19. ¿Habló con un profesional? (médico, psicólogo, cura...)	N	CN	AM	S
20. ¿Decidió lo que quería hacer e intentó realmente conseguirlo?	N	CN	AM	S
21. ¿Soñaba e imaginaba lugares mejores que en el que estaba?	N	CN	AM	S
22. ¿Pensó que al final sería la suerte o el destino el que decidiría al final el resultado?	N	CN	AM	S
23. ¿Intentó hacer nuevos amigos?	N	CN	AM	S
24. En general, ¿se mantuvo alejado de la gente?	N	CN	AM	S
25. ¿Intentó anticipar cómo saldrían las cosas?	N	CN	AM	S

26. ¿Pensaba que estaba mucho mejor que otras personas con problemas similares?	N	CN	AM	S
27. ¿Buscó ayuda en personas o grupos con el mismo tipo de problema?	N	CN	AM	S
28. ¿Intentó al menos dos maneras diferentes de resolver el problema?	N	CN	AM	S
29. ¿Trató de no pensar en la situación, aunque sabía que lo tendría que hacer en algún momento?	N	CN	AM	S
30. ¿Lo aceptó, no podía hacer nada?	N	CN	AM	S
31. ¿Leía con más frecuencia de lo habitual para distraerse?	N	CN	AM	S
32. ¿Gritó para liberar tensión?	N	CN	AM	S
33. ¿Intentó encontrar algún significado personal a la situación?	N	CN	AM	S
34. ¿Intentó convencerse de que las cosas podrían ir mejor?	N	CN	AM	S
35. ¿Intentó ir más allá de la situación?	N	CN	AM	S
36. ¿Intentó aprender a hacer cosas nuevas por sí mismo?	N	CN	AM	S
37. ¿Deseó que el problema se solucionase o que de alguna manera aprendiera a vivir con él?	N	CN	AM	S
38. ¿Esperaba el peor resultado posible?	N	CN	AM	S
39. ¿Pasaba más tiempo del habitual en actividades recreativas?	N	CN	AM	S
40. ¿Lloró para descargar sus sentimientos?	N	CN	AM	S
41. ¿Intentó anticipar las nuevas preguntas que le podían surgir?	N	CN	AM	S
42. ¿Pensó sobre cómo ese acontecimiento podría cambiar su vida en una nueva dirección?	N	CN	AM	S
43. ¿Rezó con devoción e intensidad?	N	CN	AM	S
44. ¿Se enfrentó al problema globalmente, aunque fuera paso a paso?	N	CN	AM	S
45. ¿Intentó negar la gravedad del problema?	N	CN	AM	S
46. ¿Perdió la esperanza de que las cosas volvieran a ser igual que antes?	N	CN	AM	S

47. ¿Acudió al trabajo o a otras actividades que le ayudaron a enfrentarse al problema?	N	CN	AM	S
48. ¿Hizo algo que pensaba que no valía de nada, pero al menos estaba haciendo algo?	N	CN	AM	S

Los puntajes parciales de los 48 ítems se suman por áreas, obteniéndose un total máximo para cada estrategia, el cual se expresa según estas escalas (detallada y resumida):

Criterio de interpretación de puntajes del CRI-A. (Moos y Moos, 1988)

Rango del Puntaje T	Rango de Percentiles Equivalentes	Descripción
≤34	≤6	Considerablemente debajo del promedio
35 – 40	7 – 16	Muy debajo del promedio
41 – 45	17 – 33	Algo debajo del promedio
46 – 54	34 – 66	Dentro del promedio
55 – 59	67 – 83	Algo por encima del promedio
≥66	≥94	Considerablemente por encima del promedio

Grado de presencia de cada estrategia:

Frecuencia de uso de la estrategia:	Rango del puntaje T:	Rangos de percentiles:
Nunca	≤ 6	0 - 33
Casi nunca	7 - 10	34 - 56
A menudo	11 - 14	57 - 79
Casi siempre	15 - 18	80 - 100

No existe un puntaje total, sé debe identificar la estrategia predominante. Las estrategias pueden agruparse en dos grandes áreas:

Estrategias activas:

- 1.- Análisis lógico;
- 2.- Reevaluación positiva;
- 3.- Búsqueda de orientación y apoyo;
- 4.- Solución de problemas.

Estrategias pasivas o evitación del problema:

- 5.- Evitación cognitiva;
- 6.- Aceptación o resignación;
- 7.- Búsqueda de recompensas alternativas;
- 8.- Descarga emocional

ÍTEMS ORDENADOS POR ÁREAS:

ANÁLISIS LÓGICO;

1. ¿Pensó diferentes maneras de resolver el problema?
9. ¿Intentó alejarse de la situación para ser más objetivo?
17. ¿Pensó en lo que podría hacer o decir?
25. ¿Intentó anticipar cómo saldrían las cosas?
33. ¿Intentó encontrar algún significado personal a la situación?
41. ¿Intentó anticipar las nuevas preguntas que le podían surgir?

REEVALUACIÓN POSITIVA;

- 2. ¿Se decía cosas a usted mismo para sentirse mejor?
- 10. ¿Se recordaba a sí mismo cómo podían empeorar las cosas?
- 18. ¿Intentó ver el lado bueno de la situación?
- 26. ¿Pensaba que estaba mucho mejor que otras personas con problemas similares?
- 34. ¿Intentó convencerse de que las cosas podrían ir mejor?
- 42. ¿Pensó sobre cómo ese acontecimiento podría cambiar su vida en una nueva dirección?

BÚSQUEDA DE ORIENTACIÓN Y APOYO;

- 3. ¿Habló con su pareja y otros familiares sobre el problema?
- 11. ¿Habló con algún amigo sobre el problema?
- 19. ¿Habló con un profesional? (médico, psicólogo, cura...)
- 27. ¿Buscó ayuda en personas o grupos con el mismo tipo de problema?
- 35. ¿Intentó ir más allá de la situación?
- 43. ¿Rezó con devoción e intensidad?

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

- 4. ¿Hizo un plan de acción y lo siguió?
- 12. ¿Sabía lo que había que hacer e intentó solucionar las cosas?
- 20. ¿Decidió lo que quería hacer e intentó realmente conseguirlo?
- 28. ¿Intentó al menos dos maneras diferentes de resolver el problema?
- 36. ¿Intentó aprender a hacer cosas nuevas por sí mismo?
- 44. ¿Se enfrentó al problema globalmente, aunque fuera paso a paso?

EVITACIÓN COGNITIVA;

- 5. ¿Intentó olvidar todo el problema?
- 13. ¿Intentó no pensar en el problema?
- 21. ¿Soñaba e imaginaba lugares mejores que en el que estaba?

29. ¿Trató de no pensar en la situación, aunque sabía que lo tendría que hacer en algún momento?

37. ¿Deseó que el problema se solucionase o que de alguna manera aprendiera a vivir con él?

45. ¿Intentó negar la gravedad del problema?

ACEPTACIÓN O RESIGNACIÓN;

6. ¿Sentía que el tiempo cambiaría las cosas y lo único que tenía que hacer era esperar?

14. ¿Se daba cuenta de que no tenía control sobre el problema?

22. ¿Pensó que al final sería la suerte o el destino el que decidiría al final el resultado?

30. ¿Lo aceptó, no podía hacer nada?

38. ¿Esperaba el peor resultado posible?

46. ¿Perdió la esperanza de que las cosas volvieran a ser igual que antes?

BÚSQUEDA DE RECOMPENSAS ALTERNATIVAS;

7. ¿Intentó ayudar a otros a solucionar un problema similar?

15. ¿Se involucró en nuevas actividades?

23. ¿Intentó hacer nuevos amigos?

31. ¿Leía con más frecuencia de lo habitual para distraerse?

39. ¿Pasaba más tiempo del habitual en actividades recreativas?

47. ¿Acudió al trabajo o a otras actividades que le ayudaron a enfrentarse al problema?

DESCARGA EMOCIONAL

8. ¿Se enfadó con otras personas cuándo se sentía triste o deprimido?

16. ¿Se aventuró e hizo algo arriesgado?

24. En general, ¿se mantuvo alejado de la gente?

32. ¿Gritó para liberar tensión?

40. ¿Lloró para descargar sus sentimientos?

48. ¿Hizo algo que pensaba que no valía de nada, pero al menos estaba haciendo algo?

ANEXO N° 5 MATRIZ DE DATOS

RENDIMIENTO	SEXO	ORIGEN	INTRAPERSONAL	INTERPERSONAL	ESTRES	EMOCIONES	ADAPTABILIDAD	S. PERSONAL	ECUANIMIDAD	S. BIEN SOLO	C. EN SI MISMO	PERSEVERANCIA	RTOTAL	VALOR 1	SINM	INTRINSECA	EXTRINSECA	VALOR 2	HEDONISMO	PODER	LOGRO	VALOR 3	TRADICIÓN	CONFORMIDAD	SEGURIDAD	VALOR 4	ESTIMULACIÓN	INDIVIDUALIDAD	ALOGICO	REVALUACIÓN	BÚSQUEDA	SOLUCIÓN	EVITACIÓN	ACEPTACIÓN	ALTERNATIVAS	EMOCIONAL	
1	2	1	2	4	4	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	3	2	3	4	3	6	7	5	6	7	5	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3
1	2	1	3	3	4	3	2	3	1	1	1	1	1	2	4	4	3	3	3	4	3	6	6	7	6	6	7	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3
1	2	1	3	4	4	4	2	3	1	2	2	1	1	3	3	4	3	3	3	4	3	7	5	4	7	5	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2
1	2	1	3	4	3	3	1	4	2	1	1	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	7	6	7	7	6	7	7	1	2	2	4	3	3	3	3	
1	2	2	3	4	4	4	1	2	2	1	1	1	1	3	3	4	3	3	4	3	3	7	6	7	7	6	7	7	4	4	4	3	4	4	4	3	
1	2	2	4	3	2	2	1	3	2	4	3	2	1	3	4	4	4	3	4	4	3	7	7	5	7	7	5	4	3	3	3	2	2	3	2	4	
1	2	2	4	3	2	2	1	1	3	3	3	2	1	3	4	4	4	3	4	4	3	7	6	6	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	
1	2	1	5	7	7	5	1	1	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	4	4	4	7	5	4	6	6	4	6	3	3	3	1	1	1	1	3	
1	2	1	5	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	4	3	4	4	3	2	2	7	6	6	6	7	5	4	4	4	4	2	2	1	2	3	
1	2	1	5	7	7	5	1	1	2	1	2	1	1	3	4	3	3	4	3	1	2	7	6	6	6	7	5	4	2	3	3	2	1	2	2	3	
1	2	1	5	7	7	5	1	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	2	2	4	4	2	6	7	7	4	4	3	4	3	3	3	3	4	
1	2	2	5	7	7	5	1	3	1	2	2	1	1	3	4	4	4	3	2	2	6	6	4	6	7	7	7	4	2	3	3	3	3	3	3	1	
1	2	2	5	6	7	7	1	2	2	1	2	1	1	3	4	4	3	4	3	1	2	6	7	5	7	6	7	7	4	4	4	3	4	3	3	2	
1	2	2	5	7	7	5	1	1	2	1	1	2	1	3	4	4	4	4	3	3	7	5	4	7	5	4	4	2	3	3	1	1	1	1	1	3	
1	2	1	5	7	7	5	1	3	2	2	2	1	1	4	3	2	2	4	4	2	2	7	6	7	7	6	6	7	3	4	3	3	3	3	3	3	
1	2	2	5	5	3	3	1	3	2	1	1	1	1	4	3	1	2	5	7	7	5	7	6	6	7	6	6	7	4	3	3	4	4	3	4	3	
1	2	2	5	5	3	3	1	1	1	1	2	1	1	4	3	2	2	5	7	7	5	7	6	7	7	6	7	7	4	4	3	2	2	2	2	4	
1	2	2	6	7	5	4	1	3	3	2	1	1	1	4	3	2	2	5	7	7	5	7	6	7	7	7	5	3	2	2	2	3	3	3	3	2	
1	2	2	6	7	5	4	1	4	2	2	1	1	2	4	3	2	2	5	7	7	5	7	6	7	7	6	7	7	3	3	3	3	4	4	4	2	
1	2	2	6	7	5	4	1	3	1	1	1	1	2	4	3	2	2	5	7	7	5	7	7	5	7	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	
1	2	1	6	6	4	6	1	1	2	2	2	1	1	4	3	2	2	5	7	7	5	6	7	5	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	
1	2	2	6	7	5	4	1	3	1	2	2	1	1	4	3	2	2	5	7	7	5	6	7	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	
1	2	2	6	6	4	6	1	4	1	1	1	1	1	4	3	1	2	5	5	3	3	6	7	7	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	4	3	
1	2	1	6	7	5	4	2	2	2	2	1	1	1	4	3	1	2	5	7	7	5	6	7	7	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	
1	2	1	6	6	7	4	2	3	1	2	2	1	1	4	3	1	2	5	7	7	5	7	5	4	5	7	7	5	3	4	4	3	4	3	3	4	
1	2	1	6	6	7	4	2	4	2	1	1	2	3	4	4	3	3	5	7	7	5	7	6	6	5	7	7	5	3	4	3	3	3	4	3	3	
1	2	2	6	6	7	3	2	2	2	1	1	1	1	4	4	2	2	6	7	5	4	7	6	6	5	5	3	3	3	4	3	3	4	3	2		
1	2	2	7	5	4	4	2	3	2	4	3	2	1	4	4	2	2	6	7	5	4	7	6	7	4	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	
1	2	2	7	5	4	4	2	1	3	3	3	2	1	4	4	2	2	6	6	4	6	7	7	5	5	7	7	5	2	2	3	3	3	3	3	1	
1	2	1	7	6	6	7	2	1	3	3	3	2	1	5	7	7	5	6	7	5	4	7	6	7	5	7	7	5	3	3	3	2	3	2	2	3	
1	2	1	7	6	6	7	2	2	2	1	1	1	1	5	7	7	5	6	6	4	6	5	5	3	6	7	5	4	3	2	2	1	1	1	1	4	
1	2	1	7	6	6	7	2	3	3	3	3	2	2	5	7	7	5	6	7	5	4	6	6	7	6	7	5	4	1	1	1	2	2	1	2	2	
1	2	2	7	6	7	7	2	3	1	2	2	1	1	5	7	7	5	6	7	5	4	7	6	7	6	6	4	6	2	2	1	2	1	2	2	4	
1	2	2	7	6	6	7	2	2	2	1	2	1	1	5	3	2	2	6	6	4	6	7	6	4	7	6	7	7	2	1	2	3	3	3	3	2	

	RENDIMIENTO	SEXO	ORIGEN	INTRAPERSONAL	INTERPERSONAL	ESTRES	EMOCIONES	ADAPTABILIDAD	S. PERSONAL	ECUANIMIDAD	S. BIEN SOLO	C. EN SI MISMO	PERSEVERANCIA	RTOTAL	VALOR 1	SIN M	INTRINSECA	EXTRINSECA	VALOR 2	HEDONISMO	PODER	LOGRO	VALOR 3	TRADICIÓN	CONFORMIDAD	SEGURIDAD	VALOR 4	ESTIMULACIÓN	INDIVIDUALIDAD	ALOGICO	REEVALUACIÓN	BUSQUEDA	SOLUCIÓN	EVITACIÓN	ACEPTACIÓN	ALTERNATIVAS	EMOCIONAL
2	1	1	6	7	5	4	2	3	1	1	1	2	2	2	6	7	7	4	5	5	3	3	5	7	7	7	6	7	7	3	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	6	6	4	6	2	1	3	3	2	1	2	2	6	6	7	3	6	7	5	4	6	7	5	7	6	4	6	3	3	2	3	3	3	3	2
2	1	1	6	6	4	6	2	3	1	1	2	2	3	6	7	7	4	6	7	5	4	3	4	4	4	7	6	6	7	3	3	3	3	4	3	3	4
2	1	2	6	7	5	4	2	3	2	2	1	1	1	6	6	7	3	6	7	5	4	5	7	7	7	7	5	4	4	2	2	2	1	1	1	1	3
2	1	2	6	7	7	3	2	1	3	2	2	2	2	6	6	4	6	6	7	5	4	5	7	7	7	7	5	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3
2	1	1	6	6	7	3	2	3	2	2	1	2	1	6	7	5	4	6	6	4	6	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4
2	1	2	6	6	7	4	2	3	2	1	2	2	3	7	6	7	7	6	7	7	3	5	7	7	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	
2	1	2	6	6	7	3	2	4	4	3	3	1	3	7	6	7	7	6	6	7	3	5	7	7	6	7	5	4	3	3	3	2	3	3	3	3	
2	1	2	6	6	4	6	2	3	1	2	2	1	1	7	5	4	4	6	6	4	6	5	7	7	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	1	2	7	6	7	7	2	3	1	1	2	2	1	7	5	4	4	7	6	7	7	6	6	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2	3	2	4	
2	1	2	7	6	7	7	2	3	1	2	1	1	2	7	6	7	7	7	5	4	4	6	7	5	4	4	2	2	4	3	4	2	1	2	2	2	
2	1	1	7	5	4	4	2	3	1	2	2	1	2	7	5	4	4	7	5	4	4	6	6	4	5	7	7	5	4	4	4	3	3	3	3	3	
2	1	1	7	6	7	7	2	3	1	2	2	2	2	7	5	4	3	7	6	7	7	6	6	4	5	7	7	5	3	4	3	3	4	3	3	2	
2	1	2	7	5	4	3	2	3	3	3	3	2	3	7	6	7	7	7	6	7	7	6	6	7	6	7	5	4	4	3	3	3	3	2	3	3	
2	1	2	7	6	7	7	1	4	3	1	2	1	1	7	5	4	4	7	6	6	7	6	6	7	5	3	2	2	4	4	3	2	2	2	2	3	
2	1	2	7	6	7	7	2	1	3	3	3	1	3	7	6	7	7	7	5	4	3	6	7	5	6	7	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
2	1	1	7	6	6	7	2	2	1	2	1	1	2	7	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	6	6	4	6	3	4	4	4	3	4	4	3	
2	1	2	7	6	7	7	2	1	2	3	3	1	1	7	6	7	7	7	6	6	7	5	3	2	6	7	7	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
2	1	1	7	6	6	7	2	1	1	1	1	1	1	7	6	6	7	7	6	7	7	6	7	5	6	6	4	6	3	3	2	4	3	3	3	3	
2	1	1	7	6	7	7	2	3	3	1	2	1	1	7	6	7	7	7	6	4	6	6	6	4	7	6	7	7	4	4	3	3	4	4	4	4	
2	1	2	7	5	4	4	2	1	2	2	3	2	1	7	5	4	4	7	6	6	7	6	7	7	7	5	4	4	3	4	3	3	2	3	4		
2	1	2	7	5	4	3	2	3	1	2	2	1	1	7	5	4	3	7	5	4	4	6	6	4	4	3	1	2	3	3	4	3	4	3	3	3	
2	1	2	7	6	7	7	2	1	2	2	3	2	1	7	6	6	7	7	5	4	3	7	6	7	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	
2	1	1	7	6	4	6	2	2	1	2	2	2	2	7	6	7	7	3	3	4	3	7	5	4	7	6	6	7	2	3	2	3	2	2	2	1	
2	1	1	7	6	6	7	2	1	2	2	1	1	1	7	6	7	7	3	4	4	4	3	4	4	7	6	7	7	3	2	2	4	4	4	4	2	
2	1	2	7	7	7	5	2	3	1	1	2	1	1	7	6	6	7	3	4	3	3	5	6	7	7	6	7	7	4	4	4	4	4	4	4	3	
2	1	2	7	6	7	7	2	1	2	3	3	2	1	7	6	7	7	3	4	4	4	6	6	7	7	7	5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
2	2	1	7	7	5	3	2	3	2	1	2	2	1	7	6	6	7	4	3	2	2	4	3	1	5	5	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	
2	2	2	6	7	5	4	1	2	2	1	1	2	1	7	6	6	7	5	5	3	3	5	7	7	5	7	7	5	4	3	3	3	3	3	3	3	4
2	2	2	6	7	7	4	2	2	1	1	1	1	1	7	6	7	7	6	6	7	3	5	7	7	5	7	7	5	3	4	4	3	3	3	3	3	2
2	1	1	6	7	5	4	2	2	3	2	3	2	2	7	5	4	4	7	6	7	7	4	3	1	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3
2	2	1	7	5	4	4	2	3	1	1	1	2	1	7	5	4	3	7	5	4	3	4	4	2	5	6	7	7	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	7	6	7	7	2	3	1	1	1	1	1	7	7	5	3	7	6	6	7	3	3	4	6	6	7	3	1	1	1	4	4	4	4	3	
2	2	2	7	6	6	7	2	3	2	2	2	1	1	7	7	5	4	7	6	7	7	3	4	3	4	3	2	2	2	2	1	4	4	3	4	3	