

ANEXO 1

ESCALA AUTOTEST CISNEROS DE ACOSO ESCOLAR

Curso:

Sexo: Masculino () Femenino () **Edad:**

	Señala con qué frecuencia se producen estos comportamientos en tu colegio	Nunca	Pocas veces	Muchas veces
1	No me hablan			
2	Me ignoran, me hacen la ley del hielo			
3	Me ponen en ridículo ante los demás			
4	No me dejan hablar			
5	No me dejan jugar con ellos			
6	Me llaman por apodos			
7	Me amenazan para que haga cosas que no quiero			
8	Me obligan a hacer cosas que está mal			
9	Me tiene cólera			
10	No me dejan que participe, me excluyen			
11	Me obligan a hacer cosas peligrosas para mí			
12	Me obligan a hacer cosas que me hacen sentir mal			
13	Me obligan a darle mis cosas o dinero			
14	Rompen mis cosas a propósito			
15	Me esconden las cosas			
16	Roban mis cosas			
17	Les dicen a otros que no estén o que no hablen conmigo			
18	Les prohíben a otros que jueguen conmigo			
19	Me insultan			
20	Hacen gestos de burla o desprecio hacia mí			
21	No me dejan que hable o me relacione con otros			
22	Me impiden que juegue con otros			
23	Me tiran lapos, puñetes, patadas y empujones			
24	Me gritan			
25	Me acusan de cosas que no he dicho o hecho			
26	Me critican por todo lo que hago			
27	Se ríen de mí, cuando me equivoco			

28	Me amenazan con pegarme			
29	Me pegan con objetos			
30	Cambian el significado de lo que digo			
31	Se meten conmigo para hacerme llorar			
32	Me imitan para burlarse de mí			
33	Se meten conmigo por mi forma de ser			
34	Se meten conmigo por mi forma de hablar			
35	Se meten conmigo por ser diferente			
36	Se burlan de mi apariencia física			
37	Van contando por ahí mentiras acerca de mi			
38	Procuran que les caiga mal a otros			
39	Me amenazan			
40	Me esperan a la salida para meterse conmigo			
41	Me hacen gestos para darme miedo			
42	Me envían mensajes para amenazarme			
43	Me empujan para intimidarme			
44	Se portan cruelmente conmigo			
45	Intentan que me castiguen			
46	Me desprecian			
47	Me amenazan con armas (navajas, pistolas, cuchillos)			
48	Amenazan con dañar mi familia			
49	Intentan perjudicarme en todo			
50	Me odian sin razón			

ANEXO 2

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez

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. por favor haz un aspa en la respuesta de cada oración.

	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	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	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
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	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	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	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	1	2	3	4
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus	1	2	3	4
46. Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento	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. Parmí 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 decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54. Me fastidio 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. Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por	1	2	3	4
58. Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen	1	2	3	4
60. Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

ANEXO 3

Escala de Estilos de Afrontamiento Frydenberg Y Lewis



INSTRUCCIONES

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este Cuestionario encontrarás una

lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar en la Hoja de respuestas la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

No me ocurre nunca o no lo hago	A
Me ocurre o lo hago raras veces	B
Me ocurre o lo hago algunas veces	C
Me ocurre o lo hago a menudo	D
Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia	E

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de «Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema», deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema ☐ A ☐ B ☒ C ☐ D ☐ E

**DEBERÁS ANOTAR TODAS TUS CONTESTACIONES EN LA HOJA DE RESPUESTAS.
NO ESCRIBAS NADA EN ESTE CUADERNILLO.**

- Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.
- Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema.
- Seguir con mis tareas como es debido.
- Preocuparme por mi futuro.
- Reunirme con amigos.
- Producir una buena impresión en las personas que me importan.
- Esperar que ocurra lo mejor.
- No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada.
- Llorar o gritar.
- Organizar una acción o petición en relación con mi problema.
- Ignorar el problema.
- Criticarme a mí mismo.

- Guardar mis sentimientos para mí solo.
- Dejar que Dios se ocupe de mis problemas.
- Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.
- Pedir consejo a una persona competente.
- Encontrar una forma de relajarme, por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.
- Hacer deporte.
- Hablar con otros para apoyarnos mutuamente.
- Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.
- Asistir a clase con regularidad.
- Preocuparme por mi felicidad.
- Llamar a un amigo íntimo.



Autores: Erica Frydenberg y Ramon Lewis.

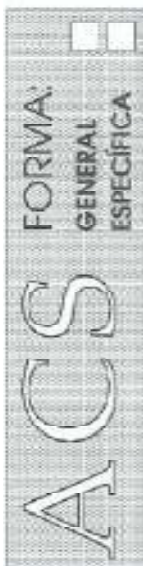
Copyright © 1993 by ACER, Australian Council for Educational Research Ltd.

Copyright © de la edición española 1995 by TEA Ediciones, S.A. - Todos los derechos reservados - Prohibida la reproducción total o parcial - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28038 MADRID. Imprenta CIPSA, Orense, 68 - 28520 Madrid - D. Legat: M - 5394 - 1995.

No me ocurre nunca o no lo hago	A
Me ocurre o lo hago raras veces	B
Me ocurre o lo hago algunas veces	C
Me ocurre o lo hago a menudo	D
Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia	E

34. Pienso bastante a menudo en hacer algo nuevo de mi vida.
35. Tengo cosas que quisiera hacer más pronto.
36. Simplemente me voy por donde va.
37. Intento cambiar o hacer cambios de manera que mis ideas o temas sean más interesantes y más útiles.
38. Organizar mi vida es algo que se me ocurre al pasar el tiempo.
39. Tengo una conciencia bastante del problema.
40. Dejaré en paz a una persona que me haga sufrir de las cosas.
41. Prefiero estar con la gente.
42. Prefiero la gente que me ayuda a pensar en cosas nuevas.
43. Es importante aprender cosas nuevas de las cosas que pasan en las organizaciones.
44. Cuando me ayuda o consigo de un punto de vista.
45. Salir y experimentar con el mundo es difícil para mí.
46. Me gusta estar en fiestas y con mucha gente.
47. Bueno, estar en fiestas.
48. Considero a Dios como la vida y la vida de la vida es importante.
49. Trabajo en una oficina.
50. Preocuparme por las cosas que me pasan.
51. Comenzar una relación personal es importante.
52. Tratar de aprender cosas nuevas es importante.
53. Pensar que el problema se resuelve a veces es importante.
54. Me preocupa.
55. Traslado a mi vida y a las cosas que me pasan.
56. Tratar de aprender cosas nuevas es importante.
57. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
58. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
59. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
60. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
61. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
62. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
63. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
64. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
65. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
66. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
67. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
68. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
69. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
70. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
71. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
72. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
73. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
74. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
75. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
76. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
77. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
78. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
79. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
80. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
81. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
82. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
83. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
84. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
85. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
86. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
87. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
88. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
89. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
90. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
91. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
92. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
93. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
94. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
95. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
96. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
97. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
98. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
99. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.
100. Es importante que el problema se resuelva a veces es importante.

52. Tratar de ser un profesional.
53. Buscar ideas para solucionar los problemas.
54. Tratar de ser un profesional.
55. Tratar de ser un profesional.
56. Tratar de ser un profesional.
57. Tratar de ser un profesional.
58. Tratar de ser un profesional.
59. Tratar de ser un profesional.
60. Tratar de ser un profesional.
61. Tratar de ser un profesional.
62. Tratar de ser un profesional.
63. Tratar de ser un profesional.
64. Tratar de ser un profesional.
65. Tratar de ser un profesional.
66. Tratar de ser un profesional.
67. Tratar de ser un profesional.
68. Tratar de ser un profesional.
69. Tratar de ser un profesional.
70. Tratar de ser un profesional.
71. Tratar de ser un profesional.
72. Tratar de ser un profesional.
73. Tratar de ser un profesional.
74. Tratar de ser un profesional.
75. Tratar de ser un profesional.
76. Tratar de ser un profesional.
77. Tratar de ser un profesional.
78. Tratar de ser un profesional.
79. Tratar de ser un profesional.
80. Tratar de ser un profesional.
81. Tratar de ser un profesional.
82. Tratar de ser un profesional.
83. Tratar de ser un profesional.
84. Tratar de ser un profesional.
85. Tratar de ser un profesional.
86. Tratar de ser un profesional.
87. Tratar de ser un profesional.
88. Tratar de ser un profesional.
89. Tratar de ser un profesional.
90. Tratar de ser un profesional.
91. Tratar de ser un profesional.
92. Tratar de ser un profesional.
93. Tratar de ser un profesional.
94. Tratar de ser un profesional.
95. Tratar de ser un profesional.
96. Tratar de ser un profesional.
97. Tratar de ser un profesional.
98. Tratar de ser un profesional.
99. Tratar de ser un profesional.
100. Tratar de ser un profesional.



Apellidos y nombre:

Centro:

Curso:

Edad:

Notes

25

Fecha:

	①	②	③	④	⑤	PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE AJUSTADO
As	1.	A	B	C	D	E	x4
Rp	2.	A	B	C	D	E	x4
Es	3.	A	B	C	D	E	x4
Pr	4.	A	B	C	D	E	x4
Al	5.	A	B	C	D	E	x4
Pe	6.	A	B	C	D	E	x4
Hi	7.	A	B	C	D	E	x4
Na	8.	A	B	C	D	E	x4
Rt	9.	A	B	C	D	E	x4
So	10.	A	B	C	D	E	x5
Ip	11.	A	B	C	D	E	x5
Cu	12.	A	B	C	D	E	x5
Re	13.	A	B	C	D	E	x5
Ae	14.	A	B	C	D	E	x5
Po	15.	A	B	C	D	E	x5
Ap	16.	A	B	C	D	E	x5
Dr	17.	A	B	C	D	E	x7
F	18.	A	B	C	D	E	x7
	19.	A	B	C	D	E	
	20.	A	B	C	D	E	
	21.	A	B	C	D	E	
	22.	A	B	C	D	E	
	23.	A	B	C	D	E	
	24.	A	B	C	D	E	
	25.	A	B	C	D	E	
	26.	A	B	C	D	E	
	27.	A	B	C	D	E	
	28.	A	B	C	D	E	
	29.	A	B	C	D	E	
	30.	A	B	C	D	E	
	31.	A	B	C	D	E	
	32.	A	B	C	D	E	
	33.	A	B	C	D	E	
	34.	A	B	C	D	E	
	35.	A	B	C	D	E	
	36.	A	B	C	D	E	
	37.	A	B	C	D	E	
	38.	A	B	C	D	E	
	39.	A	B	C	D	E	
	40.	A	B	C	D	E	
	41.	A	B	C	D	E	
	42.	A	B	C	D	E	
	43.	A	B	C	D	E	
	44.	A	B	C	D	E	
	45.	A	B	C	D	E	
	46.	A	B	C	D	E	
	47.	A	B	C	D	E	
	48.	A	B	C	D	E	
	49.	A	B	C	D	E	
	50.	A	B	C	D	E	
	51.	A	B	C	D	E	
	52.	A	B	C	D	E	
	53.	A	B	C	D	E	
	54.	A	B	C	D	E	
	55.	A	B	C	D	E	
	56.	A	B	C	D	E	
	57.	A	B	C	D	E	
	58.	A	B	C	D	E	
	59.	A	B	C	D	E	
	60.	A	B	C	D	E	
	61.	A	B	C	D	E	
	62.	A	B	C	D	E	
	63.	A	B	C	D	E	
	64.	A	B	C	D	E	
	65.	A	B	C	D	E	
	66.	A	B	C	D	E	
	67.	A	B	C	D	E	
	68.	A	B	C	D	E	
	69.	A	B	C	D	E	
	70.	A	B	C	D	E	
	71.	A	B	C	D	E	
	72.	A	B	C	D	E	
	73.	A	B	C	D	E	
	74.	A	B	C	D	E	
	75.	A	B	C	D	E	
	76.	A	B	C	D	E	
	77.	A	B	C	D	E	
	78.	A	B	C	D	E	
	79.	A	B	C	D	E	
	80.	ANOTA CUALQUIER OTRA COSA QUE SUELAS HACER PARA AFRONAR TUS PROBLEMAS:					

MI PREOCUPACIÓN PRINCIPAL ES:

[illegible]

Forma: ☐ General ☐ Específica

Grado Gen. Ego. No me ocurre Nada, algunas veces, a veces, algunas veces, Me ocurre a menudo, Me ocurre con mucha frecuencia

Edad: _____

GRUPO: _____

1. As	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Buscar apoyo social. Inclínese a compartir los problemas con los demás y conseguir ayuda y apoyo para afrontarlos.
2. Rp	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Concentrarse en resolver el problema. Abordar el problema sistemáticamente, pensando en él y teniendo en cuenta diferentes puntos de vista u opciones de solución.
3. Re	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Esforzarse y tener éxito. Se refiere a conductas de trabajo, laboriosidad o implicación personal.
4. Pr	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Preocuparse. Tener por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura.
5. Ai	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Invertir en amigos íntimos. Refuerzo por comprometerse en alguna relación personal de tipo íntimo y hacer nuevas amistades.
6. Pe	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Buscar pertenencia. Preocupación o interés por las relaciones con los demás en general y, más específicamente, por lo que otros piensan de uno.
7. Hi	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Hacerse ilusiones. Esperar que se arreglen las cosas, confiar en la esperanza y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz.
8. Na	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Falta de afrontamiento o no-afrontamiento. No hacer nada, incapacidad para resolver el problema, sentirse enfermo.
9. Rt	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Reducción de la tensión. Sentirse mejor mediante acciones que reduzcan la tensión, reducir la presión, llorar, gritar, evadirse.
10. So	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Acción social. Dar a conocer a los demás cuál es la preocupación y buscar ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.
11. Ip	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Ignorar el problema. Esfuerzo consciente por negar el problema o disociarse de él.
12. Cu	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Autoinculparse. verse como culpable o responsable del problema o dificultad.
13. Re	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Reservarlo para sí. Tendencia a aislarse de los demás y a impedir que entrenen sus preocupaciones.
14. Ae	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Buscar apoyo espiritual. Tendencia a rezar y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.
15. Po	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Figurarse en lo positivo. Tratar de tener una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y a sentirse afortunado.
16. Ap	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Buscar ayuda profesional. Tendencia a recurrir al uso de consejeros profesionales, como un maestro o un psicólogo.
17. Dr	21	31	42	52	63	73	84	94	105	Buscar diversiones relajantes. Buscar situaciones de ocio y relajantes tales como la lectura, la pintura, divertirse, etc.
18. Pi	21	31	42	52	63	73	84	94	105	Distraeración física. Dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.