

ANEXO 1. ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

Autor: Gismero González Elena (2002)

Nombre:

Edad:

Fecha:

Sexo:

INSTRUCCIONES: A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra
C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así
D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido.	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo.	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado (a).	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO"	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga(o) por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D

21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se cómo "cortar " a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo(a) que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me "cuela " en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio "para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D
Total	

Normas en percentiles de la Escala de Habilidades Sociales (EHS), de Gismero.E

P c	Habilidad es Sociales	Autoexpresión Situaciones Sociales	Defensa delos propios derechos Como consumidor	Expresión de Enfado o Disconformidad	Decir No y Cortar Interacciones	Hacer Petición es	Iniciar Interacciones Positivas con elsexo opuesto
99	119-122	32		1 5 - 1 6		20	20
98			20			20	20
97	118	31	19		24	20	19
95	114	30		1 5	23	19	19
90	111		17	1 4	22	19	18
85		29				18	17
80	106	28		1 3	21	17	16
75	103	27			20	17	
70	100		16		19		
65				1 2			

6 0	96	26	15			16	15
5 5	95	25			18		14
5 0	94	24		1 1	17		13
4 5	92		14		16	15	
4 0	89	23					
3 5	88	22		1 0	15		12
3 0	85	21	13		14	14	
2 5	84	20		9	13		
2 0	81	19				13	11
1 5	78			8			10
1 0	75	18	12	7	12	12	9
5		17	10	6	10	11	8
3	72	16			9	9	6
2	69	15	9		8	8	5
1	58-69	14	8	5	6	7-8	5

ANEXO 2. ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

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
Sentirse Bien Solo	3, 5	19, 21
Confianza en sí mismo	9, 10, 17, 24	13, 18
Perseverancia	1, 4, 14,15, 23	2, 20
Satisfacción Personal	16, 25	6,22

ANEXO 3. INVENTARIO DE EXPRESIÓN DE LA IRA, ESTADO- RASGO STAXI 2

Autor: C. D. Spielberg (1983). Adaptación: V. del Barrio y A. Aluja (2009).

NOMBRE:

EDAD:

NIVEL EDUCATIVO:

FECHA:

Parte I: Instrucciones.

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma. Lea cada afirmación y rodee con un círculo uno de los números que encontrará a la derecha, el número que mejor indique CÓMO SE SIENTE AHORA MISMO, utilizando la siguiente escala de valoración:

1= NO, EN ABSOLUTO 2= ALGO 3= MODERADAMENTE
4= MUCHO

CÓMO ME SIENTO EN ESTE MOMENTO

1. Estoy furioso	1	2	3	4
2. Me siento irritado	1	2	3	4
3. Me siento enojado	1	2	3	4
4. Le pegaría a alguien	1	2	3	4
5. Estoy cansado	1	2	3	4
6. Me gustaría decir malas palabras	1	2	3	4
7. Estoy cabreado	1	2	3	4
8. Daría puñetazos a la pared	1	2	3	4
9. Me dan ganas de maldecir a gritos	1	2	3	4
10. Me dan ganas de gritarle a alguien	1	2	3	4
11. Quiero romper algo	1	2	3	4
12. Me dan ganas de gritar	1	2	3	4
13. Le lanzaría algo a alguien	1	2	3	4
14. Tengo "ganas de cachetear a alguien	1	2	3	4

15. Me gustaría echarle bronca a alguien 1 2 3 4

Parte II: Instrucciones

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma. Lea cada afirmación y rodee con un círculo el número que mejor indique CÓMO SE SIENTE NORMALMENTE, utilizando la siguiente escala de valoración:

1= CASI NUNCA 2= ALGUNAS VECES 3= A MENUDO 4= CASI SIEMPRE

CÓMO ME SIENTO NORMALMENTE

16. Me enfado rápidamente 1 2 3 4
 17. Tengo un carácter irritable 1 2 3 4
 18. Soy una persona exaltada 1 2 3 4
 19. Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen 1 2 3 4
 20. Tiendo a perder la paciencia... 1 2 3 4
 21. Me pone furioso que me critiquen delante de los demás 1 2 3 4
 22. Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco 1 2 3 4
 23. Me cabreo con facilidad 1 2 3 4
 24. Me enfado si no me salen las cosas como tenía previsto 1 2 3 4
 25. Me enfado cuando se me trata injustamente 1 2 3 4

Parte III: Instrucciones

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describir sus reacciones cuando se siente enfadada. Lea cada afirmación y rodee con un círculo el número que mejor indique CÓMO REACCIONA O SE COMPORTA CUANDO ESTA ENFADADO /A O FURIOSO

/A, utilizando la siguiente escala:

1= CASI NUNCA 2= ALGUNAS VECES 3= A MENUDO 4= CASI SIEMPRE

CUANDO ME ENFADO O ENFUREZCO

26. Controlo mi temperamento 1 2 3 4
 27. Expreso mi 1 2 3 4

- 28. Me guardo para mí lo que siento...1 2 3 4
- 29. Hago comentarios irónicos de los demás1 2 3 4
- 30. Mantengo la calma1 2 3 4
- 31. Hago cosas como lanzar la puerta1 2 3 4
- 32. Estoy enfadado por dentro aunque no lo demuestro1 2 3 4
- 33. Controlo mi comportamiento1 2 3 4
- 34. Discuto con los demás1 2 3 4
- 35. Tiendo a tener rencores que no cuento a nadie1 2 3 4
- 36. Puedo controlarme y no perder la cabeza1 2 3 4
- 37. Estoy más enfadado/a de lo que quiero admitir1 2 3 4
- 38. Digo barbaridades1 2 3 4
- 39. Me irrito más de lo que la gente se cree1 2 3 4
- 40. Pierdo la paciencia...1 2 3 4
- 41. Controlo mis sentimientos de enfado1 2 3 4
- 42. Evito enfrentarme con aquello que me enfada1 2 3 4
- 43. Controlo el impulso de expresar mis sentimientos de 1 2 3 4
- 44. Respiro profundamente y me relajo 1 2 3 4
- 45. Hago cosas como contar hasta diez 1 2 3 4
- 46. Trato de relajarme 1 2 3 4
- 47. Hago algo tranquilo para calmarme 1 2 3 4
- 48. Intento distraerme para que se me pase el enfado 1 2 3 4
- 49. Pienso en algo agradable para tranquilizarme 1 2 3 4

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

ANEXO 4. ESCALA DE MECANISMOS DE DEFENSA

BÁSICOS (EMDB II) Ruiz Ogara et al., 2001.

Nombre:

Edad:

Fecha:

Sexo:

Lee con detenimiento los siguientes planteamientos. Por favor, marca con una “X” considerando la siguiente escala de puntuación. Recuerda contestar todas las preguntas, ya que no hay respuestas correctas o incorrectas. Los datos suministrados son confidenciales y de uso exclusivo para la investigación.

0: NO me identifico con lo expresado.	1: Me identifico POCO con lo expresado.	2: Me identifico en GRADO MEDIO con lo expresado.	3: Me identifico MUCHO con lo expresado.	4: Me identifico COMPLETAMENTE con lo expresado.
--	--	--	---	---

1	A-1	Le preocupa el borrar todo lo malo del pasado.	0	1	2	3	4
2	A-2	Tiene que hacer ciertos rituales (gestos, palabras, actos) para que no suceda nada malo.	0	1	2	3	4
3	A-3	Cree que la limpieza corporal ayuda también a purificar el espíritu.	0	1	2	3	4
4	A-4	Utiliza algunos pensamientos (como rezos) para neutralizar las ideas u	0	1	2	3	4
5	A-5	Recorre a exorcismos, bendiciones o cosas semejantes para librarse del mal.	0	1	2	3	4
6	D-1	A veces paga con los otros su mal humor.	0	1	2	3	4
7	D-2	Tiene fobias (miedo a animales, situaciones, otros).	0	1	2	3	4
8	D-3	Cuando está triste siente la necesidad de que le compren cosas.	0	1	2	3	4
9	D-4	Prefiere las caricias a la relación sexual.	0	1	2	3	4
10	D-5	Siente una aversión inexplicable hacia figuras como jueces, policías y/o	0	1	2	3	4
11	D-6	maestros.	0	1	2	3	4
12	D-6	Recuerda haber soñado que tenía relaciones sexuales con una persona mayor.	0	1	2	3	4
13	FR-1	Cree que es humilde en general.	0	1	2	3	4
14	FR-2	Trata de aliviar el dolor y las penas de los demás.	0	1	2	3	4
15	FR-3	Siente mucha vergüenza de que vean su cuerpo desnudo	0	1	2	3	4
16	FR-4	Siente tensión o malestar cuando hablan de cosas sexuales en su presencia.	0	1	2	3	4
17	FR-5	Es muy pacífico/a, teme la violencia.	0	1	2	3	4
18	FR-6	No se deja entristecer, sino que reacciona con humor y alegría.	0	1	2	3	4
19	IP-1	Se siente identificado/a profundamente con su madre.	0	1	2	3	4
20	IP-2	A veces no se siente un ser independiente sino como si formase parte del otro.	0	1	2	3	4
21	IP-3	Se nota vacío como si le hubieran robado la personalidad.	0	1	2	3	4
22	IP-4	Cree que se comunica y está en contacto con otros seres de una forma natural.	0	1	2	3	4

22	IP-5	Tiene que pensar lo que otras personas quieren que piense.	0	1	2	3	4
23	I-1	Tiene que comer o beber cuando está triste o ansioso.	0	1	2	3	4
24	I-2	Se preocupa mucho de que las cosas que ingiere sean buenas.	0	1	2	3	4
25	I-3	Nota que muchos productos dañan su cuerpo.	0	1	2	3	4
26	I-4	Ha querido hacer suyas las cualidades de algunos personajes ideales.	0	1	2	3	4
27	I-5	Se identifica, espontáneamente, con personajes de películas o novelas llegando a contagiarse de sus sentimientos.	0	1	2	3	4
28	N-1	Teme sentirse débil.	0	1	2	3	4
29	N-2	Trata de ver únicamente el lado positivo de las cosas.	0	1	2	3	4
30	N-3	Desearía poder prescindir del cariño y la ayuda de los demás.	0	1	2	3	4
31	N-4	Con frecuencia las desgracias no le afectan o le afectan poco.	0	1	2	3	4
32	N-5	No le gusta sentir envidia u hostilidad.	0	1	2	3	4
33	N-6	No quisiera tener deseos sexuales moralmente inaceptables.	0	1	2	3	4
34	N-7	No le gusta mostrar sus verdaderos sentimientos.	0	1	2	3	4
35	P-1	Cree que la gente suele tratarle mal.	0	1	2	3	4
36	P-2	Tiene muy mala suerte.	0	1	2	3	4
37	P-3	La gente le tiene envidia y le critica.	0	1	2	3	4
38	P-4	Intuye las reacciones y sentimientos de los demás.	0	1	2	3	4
39	P-5	La experiencia le demuestra que no se debe confiar en nadie...	0	1	2	3	4
40	P-6	Nota que le temen aquellas personas de las que Ud., conoce sus fallos o defectos.	0	1	2	3	4
41	R-1	Muchos de sus fracasos han sido producto de las circunstancias y no de fallos personales.	0	1	2	3	4
42	R-2	Le preocupa bastante su salud porque es lógico cuidarse.	0	1	2	3	4
43	R-3	Se pone muy nervioso cuando no comprende lo que ocurre a su alrededor.	0	1	2	3	4
44	R-4	Trata de que su vida esté presidida por la razón y no por los deseos.	0	1	2	3	4
45	R-5	No le gusta alterarse, trata de actuar con frialdad siempre.	0	1	2	3	4
46	R-6	Cree que la justicia debe ser dura.	0	1	2	3	4
47	RG-1	Cuando se siente frustrado llega a actuar como un niño.	0	1	2	3	4
48	RG-2	Ante las dificultades se siente débil y pide ayuda.	0	1	2	3	4
49	RG-3	Cuando percibe que no le quieren se siente abandonado.	0	1	2	3	4
50	RG-4	Cuando está enfermo tiene necesidad de que le mimen y tranquilicen.	0	1	2	3	4
51	RG-5	No se siente capaz de afrontar las situaciones difíciles y hasta se pone enfermo.	0	1	2	3	4
52	RP-1	A veces incomprensiblemente no tiene ningún sentimiento en situaciones en que los demás se suelen emocionar.	0	1	2	3	4
53	RP-2	Tiene miedo o inhibiciones sexuales no explicables por motivos lógicos.	0	1	2	3	4
54	RP-3	A veces sus amigos o familiares le han hecho recordar acontecimientos penosos que había olvidado totalmente y al recordarlos no se afecta.	0	1	2	3	4
55	RP-4	A veces ha vuelto a recordar algunos sucesos desagradables o inaceptables a partir de un sueño.	0	1	2	3	4
56	RP-5	Tiene olvidados sucesos o períodos de su vida que fueron conflictivos.	0	1	2	3	4
57	SB-1	Obtiene satisfacción ayudando a los otros de forma desprendida.	0	1	2	3	4

58	SB-2	Elimina la nerviosidad con actividades como la pintura, música, otras...	0	1	2	3	4
59	SB-3	El deporte o los ejercicios físicos le quitan la tensión nerviosa.	0	1	2	3	4
60	SB-4	Le gusta mucho adquirir conocimientos.	0	1	2	3	4
61	SB-5	Cuando se excita (sexualmente o de forma agresiva) puede controlar la excitación dedicándose a alguna otra actividad física o mental.	0	1	2	3	4
62	V-1	No se explica cómo se mete en situaciones que le frustran.	0	1	2	3	4
63	V-2	Cuando critica o castiga a alguien se siente enfermo o mal.	0	1	2	3	4
64	V-3	Muchas veces cuando se pone nervioso tiene luego accidentes o lesiones.	0	1	2	3	4
65	V-4	A veces tiende a hacer el payaso o a que se rían de Ud.	0	1	2	3	4
66	V-5	A veces se deja ganar para no herir a los demás.	0	1	2	3	4
67	V-6	Trata de ser agradable con la gente que no le gusta.	0	1	2	3	4