



Batería de pruebas



CSI

Instrucciones:

Por favor, lea cuidadosamente las instrucciones antes de comenzar. Marque todas sus respuestas en la hoja de respuestas adjunta y escriba sólo donde se le indique. **NO escriba en este cuestionario.**

El siguiente cuestionario busca conocer la forma cómo la gente hace frente a los problemas y las dificultades en su vida diaria.

Más abajo se enuncian varias formas posibles de enfrentar las situaciones difíciles o problemáticas. A partir de dicha lista, indique por favor en qué medida usted utiliza cada uno de los métodos de afrontamiento mencionados en ella.

Trate de pensar en alguna situación que le haya generado especial inquietud y que haya sufrido recientemente (más o menos, en los últimos seis meses). Debe ser una situación que usted defina como importante y que le haya causado preocupación.

Por favor, describa brevemente la situación que le haya generado especial inquietud en el recuadro que aparece en la hoja de *Información General* (identificado como CSI). Recuerde, sus respuestas serán tratadas con absoluta confidencialidad. El único objetivo de esta descripción es que usted recuerde la misma al momento de responder las preguntas que se proponen más abajo. Sea lo más breve posible en su descripción.

Teniendo en mente la situación problemática antes descrita, indique en qué medida las afirmaciones que se presentan más abajo reflejan sus reacciones al mismo. Para responder, utilice la escala de respuesta que se muestra a continuación:

- A** = No / En absoluto
- B** = En alguna medida
- C** = Mucho / Totalmente

NOTA:
RECUERDE, DEBE RESPONDER UTILIZANDO SÓLO TRES ALTERNATIVAS DE RESPUESTA PROPUESTAS.



Teniendo en cuenta la situación problemática que describió anteriormente, indique en qué medida usted:

1. ¿Contó lo que sentía a un amigo(a)?
2. ¿Reorganizó las cosas que estaban a su alrededor, de manera tal que su problema tuviese las mejores posibilidades de solucionarse?
3. ¿Revisó todas las soluciones posibles antes de decidir qué hacer?
4. ¿Intentó distraerse del problema?
5. ¿Aceptó la simpatía y la comprensión de alguien?
6. ¿Hizo todo lo posible por evitar que los demás se dieran cuenta de lo mal que iban las cosas para usted?
7. ¿Habló con otros acerca de lo que le estaba sucediendo, ya que hablar sobre sus problemas con otras personas le ayudó a sentirse mejor?
8. ¿Se impuso algunas metas para poder enfrentar la situación?
9. ¿Analizó sus opciones muy cuidadosamente?
10. ¿Soñó despierto(a) con tiempos mejores?
11. ¿Probó distintas maneras de resolver su problema, hasta que encontró una que le funcionó?
12. ¿Confió sus miedos y preocupaciones a un amigo(a) o a algún familiar?
13. ¿Pasó más tiempo que el normal solo(a)?
14. ¿Habló con distintas personas respecto de su situación, ya que el solo hecho de hablar sobre ello le ayudó a encontrar soluciones?
15. ¿Pensó sobre qué debía hacer para poder solucionar las cosas?
16. ¿Concentró toda su atención en buscar una solución a su problema?
17. ¿Elaboró mentalmente un plan de acción?
18. ¿Vio la televisión más tiempo que el normal?
19. ¿Buscó a alguien (amigo(a) o profesional) para que le ayudara a sentirse mejor?
20. ¿Se mantuvo firme y luchó por conseguir aquello que buscaba en esa situación?
21. ¿En general, evitó estar con otras personas?
22. ¿Centró todas sus energías en algún pasatiempo o actividad deportiva para evitar así el problema?
23. ¿Acudió a un amigo(a) para que éste(a) la ayudara a sentirse mejor respecto de su problema?
24. ¿Acudió a un amigo(a) para que éste(a) le aconsejara acerca de cómo poder cambiar la situación?
25. ¿Aceptó la simpatía y la comprensión de aquellos amigos(as) que ya habían tenido el mismo problema?
26. ¿Durmió más de lo normal?
27. ¿Fantaseó con que las cosas podrían ser diferentes?
28. ¿Se identificó con personajes de novelas o de películas?
29. ¿Intentó solucionar el problema?
30. ¿Deseó que la gente le dejara solo(a)?
31. ¿Aceptó la ayuda de algún amigo(a) o de algún familiar?
32. ¿Buscó consuelo entre aquellos que mejor le conocen?
33. ¿Intentó elaborar un plan de acción concienzudo, más que actuar impulsivamente?



SWLS / LOT-R

Instrucciones:

Por favor, lea cuidadosamente las instrucciones antes de comenzar. Marque todas sus respuestas en la hoja de respuestas adjunta y escriba sólo donde se le indique. **NO escriba en este cuestionario.**

Por favor, señale en qué medida usted está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las frases propuestas que se proponen a continuación. Utilice para ello la siguiente escala de respuestas:

- A = Muy en desacuerdo
- B = En desacuerdo
- C = Neutro; ni de acuerdo ni en desacuerdo
- D = De acuerdo
- E = Muy de acuerdo

NOTA:

RECUERDE, DEBE RESPONDER UTILIZANDO LAS CINCO ALTERNATIVAS
DE RESPUESTA PROPUESTAS.

1. En muchos sentidos mi vida está cerca de mi ideal.
2. Frecuentemente pienso acerca de tiempos infelices o hechos de mi pasado.
3. Las condiciones que rodean mi vida son excelentes.
4. Estoy satisfecho(a) con el estado actual de mis preocupaciones vitales.
5. Me agrada la vida que he tenido.
6. Estoy satisfecho(a) con mi vida.
7. Frecuentemente experimento emociones negativas (desagradables) que me hacen infeliz.
8. Hasta el momento he conseguido las cosas importantes que quería en la vida.
9. Cuando algo me hace feliz, tal emoción me dura generalmente mucho tiempo.
10. Si pudiese volver a vivir mi vida, no cambiaría nada.
11. Mi vida no sigue los estándares de lo que yo considero debe ser una buena vida (una vida ideal).
12. Estoy satisfecho(a) con mi vida actual
13. Si me imagino la mejor de las vidas posibles para mi (mi ideal), mi vida actual está muy cerca de ese punto.
14. En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor.
15. Me resulta fácil relajarme.
16. Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro(a) de que me pasará.
17. Siempre soy optimista en cuanto al futuro.
18. Disfruto un montón de mis amistades.
19. Para mí es importante estar siempre ocupado(a).
20. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera.
21. No me disgusto fácilmente.
22. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas.
23. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas.



1. Yo no soy una persona que se preocupa mucho.
2. Me gustan casi todas las personas a las que conozco.
3. Tengo una imaginación muy activa.
4. Tiendo a ser cínico(a) e incrédulo(a) respecto a las intenciones de los demás.
5. Dicen que soy prudente y tengo un gran sentido común.
6. Con frecuencia me molesta como me tratan los demás.
7. No me gustan los grupos numerosos.
8. No concedo demasiada importancia a los intereses estéticos y artísticos.
9. No soy una persona artificiosa.
10. Prefiero improvisar antes que planear las cosas de antemano.
11. Raramente me siento solo(a) o triste.
12. Soy dominante, fuerte y seguro(a).
13. Sin las emociones fuertes, la vida no tendría ningún interés para mí.
14. Algunas personas piensan que soy interesado(a) y egoísta.
15. Trato de realizar conscientemente todas las tareas que me asignan.
16. En el trato con los demás, siempre temo “meter la pata”.
17. Tanto en el trabajo como en el ocio soy tranquilo(a).
18. Me siento a gusto con mi estilo.
19. Prefiero cooperar con los demás que competir con ellos.
20. Generalmente me tomo las cosas con calma.
21. Raramente abuso de algo.
22. Con frecuencia busco situaciones emocionantes.
23. Me gusta pensar en teorías e ideas abstractas.
24. No me importa presumir de mis logros y de mis capacidades.
25. Soy una persona organizada; siempre suelo terminar las cosas a tiempo.
26. A veces me siento incapaz y quiero que otras personas resuelvan mis problemas.
27. Nunca he saltado de alegría.
28. La gente conflictiva puede confundir y engañar a los jóvenes inmaduros.
29. Los dirigentes políticos han de ser más conscientes del aspecto humano de su acción política.



30. En años anteriores he hecho cosas muy estúpidas.
31. Suelo tener miedo con facilidad.
32. No me entusiasma charlar con la gente.
33. Trato de ser realista y evito las ilusiones.
34. Creo que la mayoría de la gente tiene buenas intenciones.
35. No tomo demasiado en serio las responsabilidades cívicas, como por ejemplo ir a votar.
36. Tengo un temperamento equilibrado.
37. Me gusta tener muchas personas a mí alrededor.
38. A veces estoy completamente absorto(a) en la música que estoy escuchando.
39. Si es necesario, estoy dispuesto(a) a manipular a la gente para conseguir lo que quiero.
40. Suelo tener mis cosas ordenadas y limpias.
41. Algunas veces siento que no valgo nada.
42. Algunas veces no defiendo mis ideas como debiera hacerlo.
43. Raramente siento emociones fuertes.
44. Trato de ser cortés y amable con todo el mundo.
45. Algunas veces no soy tan digno(a) de confianza ni tan fiable como debería.
46. Pocas veces me siento cohibido(a) cuando estoy entre gente.
47. Suelo hacer las cosas con vigor.
48. Creo que es interesante aprender y desarrollar nuevas aficiones.
49. Puedo ser sarcástico(a) y cortante cuando lo necesito.
50. Tengo un conjunto de metas claras y me esfuerzo por alcanzarlas de una forma ordenada.
51. Tengo dificultades para controlar mis caprichos.
52. No disfrutaría de unas vacaciones en Ibiza.
53. Me aburren los argumentos filosóficos.
54. Prefiero no hablar ni de mí ni de mis logros.
55. Pierdo mucho tiempo antes de ponerme a trabajar.
56. Me siento capaz de resolver casi todos mis problemas.
57. Algunas veces he experimentado una felicidad intensa o éxtasis.



58. Creo que las leyes y las normas sociales deberían cambiar para reflejar las necesidades de un mundo en transición.
59. Soy testarudo(a) y obstinado(a) en mis actitudes.
60. Pienso las cosas cuidadosamente antes de tomar una decisión.
61. Raramente me siento atemorizado(a) o ansioso(a).
62. Los demás creen que soy una persona efusiva y amistosa.
63. Tengo una imaginación muy activa.
64. Creo que casi toda la gente se aprovecharía de otro(a) si aquel se lo permitiera.
65. Me mantengo informado(a) y normalmente tomo decisiones inteligentes.
66. Los demás creen que tengo mal genio.
67. Normalmente prefiero hacer las cosas solo(a).
68. Me aburre ir a ver ballet o danza moderna.
69. No podría engañar a nadie aunque lo quisiera.
70. No soy muy metódico(a) ni ordenado(a).
71. Casi nunca estoy triste o deprimido(a).
72. Habitualmente soy líder de los grupos a los que pertenezco.
73. Me importa mucho mi estado de ánimo.
74. Algunas personas me consideran frío(a) y calculador(a).
75. Suelo pagar pronto mis deudas y en su totalidad.
76. A veces me he sentido tan avergonzado(a) que sólo quería esconderme.
77. Soy constante en mis tareas, aunque suelo trabajar lentamente.
78. Una vez que descubro la forma correcta de hacer algo, sigo haciéndola del mismo modo.
79. Dudo en expresar mi ira o enfado aún cuando está justificado.
80. Las cosas que empiezo normalmente las abandono después de unos días.
81. No me cuesta resistir la tentación.
82. Algunas veces he hecho cosas solamente por el gusto o la emoción de hacerlas.
83. Disfruto resolviendo rompecabezas.
84. Soy mejor que la mayoría de las personas y estoy seguro(a) de ello.
85. Soy una persona eficaz y siempre cumplo con el trabajo.



86. Cuando estoy estresado(a) o agobiado(a), siento como si no fuera capaz de resistir la situación.
87. No soy ni optimista ni animado(a).
88. Creo que debemos confiar en las autoridades religiosas para la resolución de las cuestiones morales.
89. Nunca podremos hacer demasiado por los pobres y por los ancianos.
90. En ocasiones actúo primero y pienso después.
91. Con frecuencia me siento tenso(a) y sobresaltado(a).
92. Muchas personas piensan que soy algo frío(a) y distante.
93. No me gusta perder el tiempo soñando o imaginando fantasías.
94. Generalmente pienso que casi todas las personas con las que trato son honradas y de confianza.
95. Con frecuencia me meto en situaciones para las que no estoy completamente preparado(a).
96. Los demás consideran que no soy una persona quisquillosa ni temperamental.
97. Necesito de los demás si estoy solo(a) durante un tiempo.
98. Me atraen las coincidencias entre el arte y la naturaleza.
99. Ser honrado(a) no es adecuado para hacer buenos negocios.
100. Me gusta dejarlo todo en su lugar para saber exactamente dónde está.
101. Algunas veces he experimentado un sentimiento profundo de culpabilidad.
102. En las reuniones, normalmente dejo a los otros que hablen.
103. Rara vez presto demasiada atención a mis estados de ánimo.
104. Generalmente trato de ser atento(a) y considerado(a).
105. Algunas veces hago trampas cuando juego al solitario.
106. No me siento muy avergonzado(a) si la gente me ridiculiza y me toma el pelo.
107. Con frecuencia me siento muy vigoroso(a).
108. Con frecuencia me gusta probar comidas nuevas y extranjeras.
109. Si no me gusta la gente, se lo digo.
110. Trabajo duro para conseguir mis fines.
111. En mis comidas favoritas, tiendo a comer demasiado.
112. Tiendo a evitar las películas de terror.
113. A veces pierdo el interés cuando la gente habla de cosas muy abstractas y teóricas.
114. Trato de ser humilde.



115. Me resulta difícil obligarme a hacer lo que debo.
116. Soy capaz de mantener el control durante las emergencias.
117. Algunas veces me siento muy feliz.
118. Creo que las ideas sobre lo bueno y lo malo que tienen las personas de otras sociedades pueden ser válidas para ellas.
119. No siento ninguna simpatía por las personas que piden limosna.
120. Siempre considero las consecuencias antes de actuar.
121. Rara vez me siento aprensivo(a) respecto del futuro.
122. Disfruto hablando con las personas.
123. Disfruto concentrándome en fantasías o ensueños y me gusta recrearlas.
124. Desconfió cuando alguien me hace algún bien.
125. Me enorgullezco de mi capacidad de juicio.
126. Con frecuencia me siento disgustado(a) con la gente con la que he de tratar.
127. Prefiero los trabajos que me permiten trabajar solo(a), sin que otros me molesten.
128. No soy sensible a la poesía.
129. Odiaría que se me considerara un(a) hipócrita.
130. Parece que soy incapaz de organizarme.
131. Tiendo a echarme la culpa cuando cualquier cosa sale mal.
132. Con frecuencia otras personas esperan que sea yo el/la que tome las decisiones.
133. Soy capaz de sentir una gran gama de emociones y sentimientos.
134. No me consideran muy generoso(a).
135. Cuando me comprometo en hacer algo, siempre lo cumplo.
136. Con frecuencia me siento inferior a los demás.
137. No soy tan activo(a) y animado(a) como los demás.
138. Prefiero pasar el tiempo en lugares que me sean familiares.
139. Cuando me insultan, trato de perdonar y olvidar.
140. No me siento impulsado(a) a superarme.
141. Rara vez me dejo llevar por los impulsos.
142. Quiero estar donde está la acción.



143. Disfruto resolviendo rompecabezas complicados.
144. Tengo una opinión muy elevada de mí mismo(a).
145. Cuando comienzo un proyecto, casi siempre lo termino.
146. Con frecuencia me resulta muy difícil decidirme.
147. No me considero especialmente alegre.
148. Creo que la lealtad a los ideales y principios de uno(a) mismo(a) es un valor muy importante.
149. Las necesidades humanas deben tener prioridad sobre las consideraciones económicas.
150. Con frecuencia hago las cosas por impulso.
151. Con frecuencia me preocupo por lo que puede salir mal.
152. Me resulta fácil sonreír y ser sociable con los extraños.
153. Al notar que la mente se me llena de fantasías, suelo concentrarme en algún trabajo o actividad.
154. Mi primera reacción es la de confiar en la gente.
155. Parece que no tengo éxito en nada de lo que emprendo.
156. Me cuesta ponerme de mal humor.
157. Prefiero pasar las vacaciones en una playa frecuentada que en un bosque solitario.
158. Ciertos tipos de música me causan gran fascinación.
159. A veces engaño a la gente para que hagan lo que yo quiero.
160. Tiendo a ser un poco puntilloso(a) y exigente.
161. Tengo una opinión muy pobre de mí mismo(a).
162. Preferiría seguir mi camino que ser líder de los demás.
163. Rara vez me doy cuenta de los estados de ánimo o de las emociones que producen ambientes diferentes.
164. Le caigo bien a la mayoría de la gente que conozco.
165. Me rijo estrictamente por mis propios principios éticos.
166. Me siento cómodo(a) en presencia de mis jefes u otras autoridades.
167. Habitualmente parezco tener prisa.
168. Algunas veces hago cambios en casa sólo para probar algo diferente.
169. Si alguien comienza una pelea, estoy listo(a) para luchar.
170. Me esfuerzo por alcanzar todo lo que pueda.
171. A veces como demasiado hasta empacharme.



172. Me encanta la emoción de la montaña rusa.
173. Tengo poco interés en divagar sobre la naturaleza del universo y la condición humana.
174. Pienso que no soy mejor que los demás, no importa como sean.
175. Cuando un proyecto se hace demasiado difícil, tiendo a empezar uno nuevo.
176. Me controlo muy bien durante una crisis.
177. Soy una persona alegre y animosa.
178. Me considero liberal y tolerante respecto del tipo de vida que llevan los demás.
179. Creo que todos los seres humanos merecen un respeto.
180. Raramente tomo decisiones precipitadas.
181. Tengo menos temores que la mayoría de la gente.
182. Tengo fuertes lazos emocionales con mis amigos(as).
183. Cuando era niño(a) raramente disfrutaba con los juegos de mentirijillas.
184. Tiendo a suponer lo mejor sobre la gente.
185. Soy una persona muy competente.
186. A veces me he sentido amargado(a) y resentido(a).
187. Para mí, las reuniones sociales son generalmente aburridas.
188. Algunas veces, cuando leo poesía o miro una obra de arte, siento un escalofrío o una fuerte emoción.
189. A veces asusto o halago a la gente para que hagan lo que quiero.
190. No soy maniático(a) con la limpieza.
191. Algunas veces las cosas me parecen poco prometedoras y esperanzadoras.
192. En las conversaciones, tiendo a hablar más que nadie.
193. Me resulta fácil simpatizar o sentir lo que sienten los demás.
194. Me considero una persona caritativa.
195. Trato de realizar los trabajos con cuidado para que no tenga que hacerlos otra vez.
196. Si he dicho o he hecho algo malo a alguien, soy incapaz de enfrentarme a ellos otra vez.
197. Llevo una vida muy agitada.
198. Cuando estoy de vacaciones, prefiero ir a un lugar que conozco y al que estoy acostumbrado(a).
199. Soy testarudo(a) y terco(a).
200. Me esfuerzo por alcanzar un nivel de excelencia en todo lo que hago.



201. Algunas veces hago las cosas impulsivamente y después me lamento por ello.
202. Me siento atraído(a) por los colores brillantes y los estilos llamativos.
203. Tengo mucha curiosidad intelectual.
204. Preferiría elogiar a otros que ser elogiado(a).
205. Hay tantos pequeños trabajos por realizar, que a veces no les presto atención.
206. Cuando todo parece ir mal, aun soy capaz de tomar buenas decisiones.
207. Raramente uso palabras como “¡fantástico!” o “¡sensacional!” para describir mis experiencias.
208. Creo que si las personas no saben en lo que creen cuando llegan a los 25 años, algo no anda bien.
209. Siento mucha compasión por las personas que son menos afortunadas que yo.
210. Cuando voy de viaje lo planeo cuidadosamente.
211. A veces se me meten en la cabeza pensamientos que me asustan.
212. Me tomo un interés personal por las personas con quienes trabajo.
213. Me sería difícil dejar que mi mente vagara sin control o dirección.
214. Tengo mucha fe en la naturaleza humana.
215. Soy eficiente y efectivo en mi trabajo.
216. Pequeñas molestias pueden frustrarme.
217. Disfruto de las fiestas donde hay mucha gente.
218. Disfruto leyendo poesía, dado que enfatiza más los sentimientos y las imágenes que las novelas.
219. Me enorgullezco de mi astucia en el trato con la gente.
220. Dedico mucho tiempo buscando cosas que he extraviado.
221. Con demasiada frecuencia, cuando las cosas van mal, me desaliento y tengo ganas de rendirme.
222. No me es fácil hacerle frente a una situación.
223. Cosas raras, como ciertos olores o los nombres de lugares distantes, pueden evocar fuertes estados de ánimo en mí.
224. Si puedo me tomo la molestia de ayudar a los demás.
225. Tendría que estar enfermo(a) para faltar un día al trabajo.
226. Cuando las personas que conozco hacen tonterías, siento vergüenza ajena.
227. Soy una persona muy activa.
228. Sigo la misma ruta cuando voy a un lugar.



- 229. Con frecuencia tengo discusiones con mi familia y mis compañeros de trabajo.
- 230. Soy algo adicto(a) a mi trabajo.
- 231. Siempre puedo mantener mis emociones bajo control.
- 232. Me gusta sentirme parte de la muchedumbre en los acontecimientos deportivos.
- 233. Tengo una amplia gama de intereses intelectuales.
- 234. Soy una persona superior.
- 235. Tengo mucha auto-disciplina.
- 236. Soy muy estable en lo emocional.
- 237. Me río fácilmente.
- 238. Creo que la tolerancia de la “nueva moralidad” no es moralidad ninguna.
- 239. Preferiría ser conocido(a) más por “misericordioso(a)” que por “justo(a)”.
- 240. Me lo pienso dos veces antes de contestar a una pregunta.

Por favor, antes de terminar, conteste las tres preguntas que se formulan a continuación. Marque la letra A si su respuesta es Si o B si su respuesta es NO.

A = SI
B = NO

- 241. ¿Ha respondido a todas las frases?
- 242. ¿Ha anotado sus respuestas en los lugares indicados?
- 243. ¿Ha respondido fiel y sinceramente a las frases?