

Apéndice C

ACS FORMA GENERAL

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 ocurriré 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.







ACS

PERFIL GRUPAL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Forma: General Especifica

Escala: No me ajustada Totalmente ajustada Me ocurre pocas veces Me ocurre algunas veces Me ocurre a menudo Me ocurre con mucha frecuencia

Edad: _____

GRUPO: _____

Item	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Descripción
1. As										Buscar apoyo social. Inclination a compartir los problemas con los demás y conseguir ayuda y apoyo para afrontarlos.
2. Rp										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. Es										Esforzarse y tener éxito. Se refiere a conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal.
4. Pr										Preocuparse. Temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura.
5. Ai										Invertir en amigos íntimos. Esfuerzo por comprometerse en alguna relación personal de tipo íntimo y hacer nuevas amistades.
6. Pe										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										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										Falta de afrontamiento o no-afrontamiento. No hacer nada, incapacidad para resolver el problema, sentirse enfermo.
9. Rt										Reducción de la tensión. Sentirse mejor mediante acciones que reducen la tensión, reducir la presión, llorar, gritar, evadirse.
10. So										Acción social. Dar a conocer a los demás cuáles es la preocupación y buscar ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.
11. Ip										Ignorar el problema. Esfuerzo consciente por negar el problema o desentenderse de él.
12. Cu										Autoinculparse. Verse como culpable o responsable del problema o dificultad.
13. Re										Reservarlo para sí. Tendencia a aislarse de los demás y a impedir que conozcan sus preocupaciones.
14. Ae										Buscar apoyo espiritual. Tendencia a rezar y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.
15. Po										Fijarse 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										Buscar ayuda profesional. Tendencia a recurrir al uso de consejeros profesionales, como un maestro o un psicólogo.
17. Dr										Buscar diversiones relajantes. Buscar situaciones de ocio y relajantes tales como la lectura, la pintura, divertirse, etc.
18. Ft										Distracción física. Dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.