

ANEXOS

8 ANEXOS

8.1 ANEXO 1: Cuestionarios utilizados para el estudio.

Edad:

Hombre: ☐ Mujer: ☐

Curso:

Ciclo:

CUESTIONARIO LOT-R.

Instrucciones: A continuación te presentamos una serie de frases que hacen referencia a cómo la gente considera su vida en general. Después de leer cada una de estas frases da tu opinión. Indica si estás de acuerdo o en desacuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas: solo queremos conocer tu opinión. Cumplimenta este inventario de acuerdo con tus propios sentimientos, no en función de cómo tú crees que la mayoría de la gente lo haría. **En concreto, utiliza la siguiente escala de valoración:**

0 = Estoy totalmente en desacuerdo.

1 = Generalmente estoy en desacuerdo.

2 = No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo.

3 = Estoy de acuerdo.

4 = Generalmente estoy totalmente de acuerdo.

1	En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor	0	1	2	3	4
2	Me resulta fácil relajarme	0	1	2	3	4
3	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará	0	1	2	3	4
4	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	0	1	2	3	4
5	Disfruto un montón con mis amistades	0	1	2	3	4
6	Para mí es importante estar siempre ocupado	0	1	2	3	4
7	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	0	1	2	3	4
8	No me disgusto fácilmente	0	1	2	3	4
9	Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	0	1	2	3	4
10	En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas.	0	1	2	3	4

Cuestionario de Sentido de Coherencia.SOC13

Instrucciones. Se pide contestar, con la mayor libertad y sinceridad (ya que es información confidencial y su único fin es el de investigación), a todos los 13 ítems o cuestiones que se plantean a continuación. Se da una sola respuesta a cada ítem o cuestión, **eligiendo y marcando con un aspa (X) un número del 1 al 7**; éstos son los dos extremos de una escala, con los correspondientes grados intermedios, para poder expresar mejor lo que piensas o sientes sobre esa cuestión o pregunta. Se ha de leer bien tanto el enunciado de cada cuestión como la orientación de la respuesta en cada extremo. Gracias por tu colaboración.

1. ¿Tienes la impresión de que no te interesas por lo que pasa a tu alrededor?

Muy rara vez no me intereso	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Con mucha frecuencia no me intereso
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

2. ¿Te has quedado alguna vez sorprendido/a por el comportamiento de personas que creías conocer bien?

Nunca me ha ocurrido	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Me ha ocurrido siempre
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

3. ¿Te has sentido decepcionado/a por personas con las que de entrada contabas?

Nunca me ha ocurrido	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Me ha ocurrido siempre
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

4. Hasta ahora en la vida:

No he conseguido los objetivos ni mi propio rumbo	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	He conseguido los objetivos y mi propio rumbo
---	---	---	---	---	---	---	---	---

5. ¿Tienes la sensación de que no eres tratado con justicia?

Muy frecuentemente	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Raramente o nunca
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

6. ¿Muchas veces sientes que te encuentras en una situación poco habitual, sin saber qué hacer?

Me ocurre frecuentemente	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Nunca o raramente me ocurre
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------------

7. Aquello que haces diariamente es:

Una fuente de profunda satisfacción y placer	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Una fuente de sufrimiento y aburrimiento
--	---	---	---	---	---	---	---	--

8. ¿Tienes sentimientos e ideas muy confusos?

Muy frecuentemente	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Muy raramente o nunca
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

9. ¿Te ocurre que tienes sentimientos que no te gustaría tener?

Muy frecuentemente	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Muy raramente
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

10. Muchas personas (incluso las que tienen un carácter fuerte), en ciertas situaciones, se sienten a veces unos fracasados. ¿Con qué frecuencia te has sentido tú así en el pasado?

Nunca	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Muchas veces
-------	---	---	---	---	---	---	---	--------------

11. Cuando tienes que enfrentarte a un problema, generalmente acabas por comprobar que:

Valoraste mal la importancia del problema	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Valoraste correctamente la importancia del problema
---	---	---	---	---	---	---	---	---

12. ¿Con qué frecuencia sientes que las cosas que haces en tu vida diaria apenas tienen sentido?

Muy frecuentemente	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Muy raramente o nunca
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

13. ¿Con qué frecuencia tienes sentimientos que dudas poder controlar?

Muy frecuentemente	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Muy raramente o nunca
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

Afrontamiento: Cuestionario COPE de 28 ítems

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

0 = No, en absoluto	1 = Un poco	2 = Bastante	3 = Mucho
---------------------	-------------	--------------	-----------

1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
5. Me digo a mí mismo "esto no es real".
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
7. Hago bromas sobre ello.
8. Me critico a mí mismo.
9. Consigo apoyo emocional de otros.
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
13. Me niego a creer que haya sucedido.
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
19. Me río de la situación.
20. Rezo o medito.
21. Aprendo a vivir con ello.
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
23. Expreso mis sentimientos negativos.
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

Piensa en la última cosa importante que ha ocurrido en tu vida, la cual te ha supuesto una pérdida. Si está en el listado siguiente, señálalo con una cruz y en el caso de no estar, escríbelo debajo (puedes marcar más de una opción):

	En los últimos seis meses	Hace más de seis meses
1. Pérdida de un abuelo/a (por fallecimiento).		
2. Dejar de vivir o tener contacto con un abuelo/a (u otro familiar) por ingreso en una residencia o por un deterioro grave de su salud.		
3. Uno de tus padres deja de vivir con vosotros por separación o divorcio.		
4. Fallecimiento de un familiar directo (padre, madre, hermano/a).		
5. Perder a un amigo/a (por cambio de su lugar de residencia o de actividad, muerte o conflicto con él/ella).		
6. Acabar una relación de pareja.		
7. Sufrir maltrato por parte de iguales o de una persona cercana (pareja, padres, amigos).		
8. Cambio de lugar de residencia (casa, barrio, ciudad o país).		
9. Cambio importante en el estilo de vida por disponer de mucho menos dinero (tu familia dispone de menos dinero por paro o acontecimientos similares).		
10. Perder el trabajo.		
11. Perder el contacto con profesores u otros profesionales que han sido importantes en tu vida.		
12. Haber abortado.		
13. Dejar de tener contacto con parte de la familia por un conflicto.		
14. Pérdida de mascota con la que he compartido mucho tiempo (perro, gato, etc.)		
15. OTRO (explícalo):		

Si quieres, aquí puedes explicar un poco mejor el acontecimiento que has elegido o el que más te ha afectado (cuanto tiempo hace que ocurrió, porqué fue importante, cómo reaccionaste, etc.)

Tras esto, señala en qué grado te han ocurrido las siguientes experiencias. Si no recuerdas o no te ha ocurrido nada de lo anterior, no hace falta que rellenes esta parte final.

INVENTARIO TEXAS REVISADO DE PÉRDIDA. Parte 1

PARTE I: COMPORTAMIENTO EN EL PASADO.

Instrucciones: Por favor, sitúate mentalmente en la época que sufriste esa pérdida y responde a las siguientes cuestiones sobre tus sentimientos y tu forma de actuar durante ese tiempo.	Completamente verdadera	Verdadera en su mayor parte	Ni verdadera ni falsa	Falsa en su mayor parte	Completamente falsa
1. Tras la pérdida me costaba relacionarme con algunas personas.					
2. Tras la pérdida me costaba concentrarme en mi trabajo y/o estudios.					
3. Tras la pérdida perdía el interés en mi familia, amigos y actividades fuera de casa.					
4. Tenía la necesidad de hacer las cosas que hacía antes del cambio (Por ejemplo, visitar los lugares a los que íbamos, realizar la misma actividad, escuchar música que le gustaba, etc.)					
5. Después de la pérdida estaba más irritable de lo normal.					
6. En los tres primeros meses después de la pérdida me sentía incapaz de realizar mis actividades habituales.					
7. Me sentía furioso/a porque me había pasado a mí.					
8. Tras la pérdida me costaba trabajo dormir.					

INVENTARIO TEXAS REVISADO DE PÉRDIDA. Parte 2.

PARTE II: SENTIMIENTOS ACTUALES.

Instrucciones: A continuación responde a las siguientes cuestiones acerca de los sentimientos que te produce actualmente la pérdida que sufriste.	Completamente verdadera	Verdadera en su mayor parte	Ni verdadera ni falsa	Falsa en su mayor parte	Completamente falsa
1. Todavía tengo ganas de llorar cuando pienso en aquella situación.					
2. Todavía me pongo triste cuando pienso en aquella situación.					
3. No puedo aceptar esta pérdida.					
4. A veces siento añoranza.					
5. Todavía me resulta doloroso traer a la memoria el recuerdo de la situación.					
6. A menudo me quedo ensimismado pensando en ello.					
7. Llora a escondidas cuando pienso en esta pérdida.					
8. Nadie podrá ocupar jamás el lugar que esa pérdida ha dejado en mi vida.					
9. No puedo dejar de pensar en lo ocurrido.					
10. Creo que no es justo que haya ocurrido.					
11. Las cosas y las personas que me rodean todavía me hacen recordar dicha pérdida.					
12. Soy incapaz de aceptar esta pérdida.					
13. A veces me invade la necesidad de volver al pasado y que nunca hubiera ocurrido.					

Pon a continuación tu nombre, apellidos y/o un correo electrónico para estar en contacto contigo, solo si quieres seguir participando en la investigación. Solo si tú quieres, no es necesario porque es anónimo. Recuerda que los datos aquí recogidos únicamente se utilizarán con la finalidad de un trabajo de investigación y no con otros fines. Muchas gracias por tu participación

8.2 ANEXO 2: Instrumentos de medida.

- ***Cuestionario Life Orientation Test (LOT-R)***

El constructo de optimismo se mide a través del ya conocido cuestionario Life Orientation Test (LOT-R). La estructura del instrumento consiste en 10 ítems, que son respondidos en una escala de 0 a 4. Debe indicarse que 6 ítems evalúan el constructo, de los cuales 3 están redactados en sentido positivo (dirección optimismo, cuyos ítems son 1, 4, 10) y 3 en sentido negativo (dirección pesimismo, cuyos ítems son 3, 7, 9), y 4 ítems son distractores (2, 5, 6, 8). El LOT-R es una medida muy breve y fácil de usar, en la interpretación de los puntajes, los valores más altos indican mayor optimismo.

- ***Cuestionario de Sentido de Coherencia (SOC-13)***

El constructo de sentido de coherencia se mide con el Cuestionario SOC-13 (Antonovsky, 1993) consta de 13 ítems que se responden en una escala tipo Likert con siete puntuaciones. Se incluyen tres escalas correspondientes a las tres dimensiones del constructo:

- Comprensibilidad, la cual se refiere a la sensación de que es posible comprender lo que sucede. Se evalúa con los cinco ítems siguientes, que se corresponden con los números 2, 6, 8, 9 y 11 del cuestionario.

2. ¿Te has quedado alguna vez sorprendido/a por el comportamiento de personas que creías conocer bien? Nunca me ha ocurrido (1), me ha ocurrido siempre (7)

6. ¿Muchas veces sientes que te encuentras en una situación poco habitual, sin saber qué hacer? Me ocurre frecuentemente (1), nunca o raramente me ocurre (7)

8. ¿Tienes sentimientos e ideas muy confusos? Muy frecuentemente (1), muy raramente o nunca (7)

9. ¿Te ocurre que tienes sentimientos que no te gustaría tener? Muy frecuentemente (1), muy raramente o nunca (7)

11. Cuando tienes que enfrentarte a un problema, generalmente acabas por comprobar que: Valoraste mal la importancia del problema (1), valoraste correctamente la importancia del problema (7)

El ítem número 2 invierte su puntuación en la corrección ya que está formulado en el sentido opuesto al resto.

- Manejabilidad. Se refiere a que los recursos necesarios para solucionar los problemas están a disposición de la persona. Esta escala está compuesta por los ítems 3, 5, 10 y 13.

3. ¿Te has sentido decepcionado/a por personas con las que de entrada contabas? Nunca me ha ocurrido (1), me ha ocurrido siempre (7)

5. ¿Tienes la sensación de que no eres tratado con justicia? Muy frecuentemente (1), raramente o nunca (7)

10. Muchas personas (incluso las que tienen un carácter fuerte), en ciertas situaciones, se sienten a veces unos fracasados. ¿Con qué frecuencia te has sentido tú así en el pasado? Nunca (1), muchas veces (7)

13. ¿Con qué frecuencia tienes sentimientos que dudas poder controlar? Muy frecuentemente (1), muy raramente o nunca (7)

Los ítems 3 y 10 invierten su puntuación ya que se expresan de manera opuesta.

- Significatividad. Es la experiencia de que la vida vale la pena, de que los retos se merecen los esfuerzos, de que son significativos y dignos de nuestro compromiso. Se mide con cuatro ítems, los números 1, 4, 7 y 12.

1. ¿Tienes la impresión de que no te interesas por lo que pasa a tu alrededor? Muy rara vez no me intereso (1), con mucha frecuencia no me intereso (7)

4. Hasta ahora en la vida: no he conseguido los objetivos ni mi propio rumbo (1), he conseguido los objetivos y mi propio rumbo (7).

7. Aquello que haces diariamente es: una fuente de profunda satisfacción y placer (1), una fuente de sufrimiento y aburrimiento (7)

12. ¿Con qué frecuencia sientes que las cosas que haces en tu vida diaria apenas tienen sentido? Muy frecuentemente (1), muy raramente o nunca (7).

Los ítems 1 y 7 invierten su puntuación ya que se expresan de manera opuesta.

- ***Cuestionario de Afrontamiento (COPE-28)***

El Cuestionario COPE de afrontamiento de 28 ítems (Carver, 1997). Es un cuestionario de 28 ítems que se responde en una escala tipo Likert que va de 0 a 3, en la que 0 es “no, en absoluto” y 3 es “mucho”, con puntuaciones intermedias 1 “un poco” y 2 “bastante”. Los 28 ítems se agrupan de 2 en 2 dando como resultado 14 modos de afrontamiento:

- A (Afrontamiento activo). Evaluado por los ítems 2 y 10.

- 2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.

- 10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.

- P (Planificación). Incluye los ítems 6 y 26.

- 6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.

- 26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.

- E (Apoyo social emocional). Compuesta por los ítems 9 y 17.

- 9. Consigo apoyo emocional de otros.

- 17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.

- S (Apoyo social instrumental). Se mide con los ítems 1 y 28.

- 1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.

- 28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

- R (Religión). Incluye los ítems 16 y 20.

- 16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.

- 20. Rezo o medito.

- RP (Reinterpretación positiva). Medida por los ítems 14 y 18.

- 14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.

- 18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.

- Ac (Aceptación). Se evalúa con los ítems 3 y 21.

- 3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.

- 21. Aprendo a vivir con ello.

- N (Negación). Se compone de los ítems 5 y 13.

5. Me digo a mí mismo “esto no es real”.

13. Me niego a creer que haya sucedido.

- H (Humor). Evaluada por los ítems 7 y 19.

7. Hago bromas sobre ello.

19. Me río de la situación.

- Ad (Autodistracción). Los ítems 4 y 22 son los que se incluyen.

4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.

22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.

- Ai (Autoinculpación). Compuesta por los ítems 8 y 27.

8. Me critico a mí mismo.

27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.

- DC (Desconexión conductual). Se mide por los ítems 11 y 25.

11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.

25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.

- D (Desahogo emocional). Se evalúa por los ítems 12 y 23.

12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.

23. Expreso mis sentimientos negativos.

- US (Uso de sustancias). Se compone de los ítems 15 y 24.

15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.

24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.

Todos los ítems son positivos. A mayor puntuación en cada modo de afrontamiento mayor utilización de esa estrategia.

- ***Cuestionario de Eventos Vitales basado en la Escala de reajuste social de Holmes y Rahe.***

El cuestionario de Eventos Vitales utilizado para este estudio está basado en la Escala de Reajuste Social de Holmes y Rahe. Se ha tratado de exponer en todo momento los eventos vitales que se consideran más relevantes y que más pueden ocurrir en adolescentes para que los participantes señalaran los eventos que le han ocurrido o bien en los últimos 6 meses o hace más de 6 meses, y por supuesto, que hayan influido de algún modo importante en su vida. Simplemente se ha marcado con una cruz el evento vital ocurrido y la temporalización correspondiente.

- ***Cuestionario de Texas Revisado de Duelo (Anexo V):***

Una vez marcado el evento vital, el adolescente debía pensar en el evento vital que más habría marcado su vida de los que ha respondido en el anterior cuestionario y a partir de ahí responder a este.

Es un cuestionario autoadministrado, que consta de 21 ítems con 5 categorías de respuesta tipo Likert (Completamente Verdadera: 5, Verdadera en su mayor parte: 4, Ni verdadera ni falsa: 3, Falsa en su mayor parte: 2 y Completamente Falsa: 1). El cuestionario en sí mismo no tiene puntos de corte y es muy fácil de medir con la siguiente premisa: A mayor puntuación, mayor intensidad de duelo.

Se divide en dos partes muy importantes, la primera que hace referencia a duelo en el pasado con ocho ítems de respuesta y la segunda que hace referencia a los sentimientos actuales, es decir, al duelo en el presente. La primera parte puede oscilar entre una puntuación de 8 y 40; y la segunda parte puede oscilar entre una puntuación de 13 y 65.