

Desde la Facultad de Educación estamos realizando un estudio sobre los perfiles de competencias emocionales de los estudiantes universitarios. En concreto, en este momento estamos interesados en conocer los perfiles de estudiantes de Ciencias y de Ciencias Sociales y Jurídicas. Para ello, necesitamos que rellenes estos cuestionarios. No te llevará más de 20 minutos.

Antes de contestar lee detenidamente las instrucciones de cada uno de los cuestionarios y trata de responder de la manera más sincera posible. No es ningún examen, simplemente tus primeras impresiones sobre ti mismo.

En cualquier caso es anónimo y tu participación es voluntaria, aunque nos resultará de gran ayuda tu colaboración. No nos interesan las respuestas particulares sino las de todo el grupo, por ello, todos los cuestionarios son anónimos.

No obstante, si deseas más información sobre la investigación, estamos a tu disposición. Puedes dirigirte en cualquier momento a la persona que está encargada de recoger las encuestas. Por último, agradecerte tu colaboración.

Edad:

Sexo: (Hombre/ Mujer)

Estudiante del Grado de _____

COPE-28

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.

0	1	2	3
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo

1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	0	1	2	3
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	0	1	2	3
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
4. Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	0	1	2	3
5. Me digo a mí mismo "esto no es real".	0	1	2	3
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	0	1	2	3
7. Hago bromas sobre ello.	0	1	2	3
8. Me critico a mí mismo.	0	1	2	3
9. Consigo apoyo emocional de otros.	0	1	2	3
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	0	1	2	3
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.	0	1	2	3
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	0	1	2	3
13. Me niego a creer que haya sucedido.	0	1	2	3
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	0	1	2	3
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	0	1	2	3
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	0	1	2	3



17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	0	1	2	3
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	0	1	2	3
19. Me río de la situación.	0	1	2	3
20. Rezo o medito.	0	1	2	3
21. Aprendo a vivir con ello.	0	1	2	3
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	0	1	2	3
23. Expreso mis sentimientos negativos.	0	1	2	3
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	0	1	2	3
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.	0	1	2	3
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	0	1	2	3
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	0	1	2	3

TMMS-24.

INSTRUCCIONES: A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7. A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8. Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9. Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11. Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14. Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

CUESTIONARIO SOC-13

INSTRUCCIONES: Aquí se presentan una serie de preguntas referentes a varios aspectos de nuestras vidas. Cada pregunta tiene 7 posibles respuestas. Por favor, marca el número que mejor exprese o más se aproxime a tu opinión, siendo los números 1 y 7 los extremos de cada pregunta. Si usted opina de manera diferente marque, por favor, el número que mejor exprese. Por favor, marca sólo una respuesta en cada pregunta.

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	1	2	3	4	5	6	7
							He conseguido los objetivos y mi 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
							Raramente o nunca
7. Aquello que haces diariamente es:							
Una fuente de satisfacción y placer	1	2	3	4	5	6	7
							Una fuente de sufrimiento y aburrimiento
8. ¿Tienes sentimientos/ideas muy confusos?							
Muy frecuentemente	1	2	3	4	5	6	7
							Raramente o nunca
9. ¿Te ocurre que tienes sentimientos que no te gustaría tener?							
Muy frecuentemente	1	2	3	4	5	6	7
							Raramente o nunca
10. Muchas personas, incluso aquellas con 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 bien 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
							Raramente o nunca
13. ¿Con qué frecuencia tienes sentimientos que dudas poder controlar?							
Muy frecuentemente	1	2	3	4	5	6	7
							Raramente o nunca



ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

INSTRUCCIONES: Aquí tienes una serie de **frases que reflejan ideas sobre la vida**. Ahora se trata de que nos digas en qué medida estás de acuerdo o no con estas ideas.

Por ejemplo: *Mi vida es en la mayoría de los aspectos como me gustaría que fuera.*

Si estás “Muy en desacuerdo” con esta frase marca el 1. Si estás “Muy de acuerdo” marca el 4.

¡Recuerda!:

1	2	3	4
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

1. Mi vida es en la mayoría de los aspectos como me gustaría que fuera.	1	2	3	4
2. Hasta ahora, todo lo que me gustaría tener en mi vida ya lo tengo.	1	2	3	4
3. No estoy contento/a con mi vida.	1	2	3	4
4. Si pudiera vivir mi vida otra vez, me gustaría que fuera como ha sido hasta ahora	1	2	3	4
5. No me gusta todo lo que rodea a mi vida	1	2	3	4

¡Muchas gracias por su tiempo!