**UNIVERSIDAD FEDERAL DEL AMAZONAS**

**FES IZTACALA - UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**UNIVERSIDAD LA SALLE, MÉXICO**

# Título del Proyecto

|  |
| --- |
| **EVALUACIÓN DE VARIABLES COGNITIVAS Y CONTEXTUALES DE LA ENSEÑANZA SUPERIOR, ANALIZANDO SUS EFECTOS SOBRE EL BIENESTAR Y EL RENDIMENTO ACADÉMICO.** |

Investigadora responsable

|  |
| --- |
| Suely Aparecida do Nascimento Mascarenhas, UFAM (Brasil) |

Investigadores Profesores invitados colaboradores – En orden alfabético

|  |
| --- |
| Adrián Cuevas Jiménez (Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, México)Alfonso Barca Lozano (Universidad La Coruña, UDC, España)Alicia Rivera Morales Universidad Pedagógica Nacional, México)Antônio Carlos Maciel (Universidad Federal de Rondônia, UNIR, Brasil)Antonio Corona Gómez (Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, México)Antonio Roazzi (Universidad Federal de Pernambuco-UFPE, Brasil)Dinah María Rochin Virués (Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, México)Eduardo Barca Enriques (Universidad La Coruña, UDC, España)Fabiane Maia Garcia (Universidad Federal del Amazonas, UFAM, Brasil)Glória Fariñas León (Universidad de La Salle/México-Universidad de Havana, Cuba)Juan Carlos Brenlla Blanco (Universidad La Coruña, UDC, España) |



UNIVERSIDAD FEDERAL DEL AMAZONAS-CAMPUS VALLE DEL RÍO MADEIRA-HUMAITÁ – CURSO DE PEDAGOGÍA - GRUPO DE INVESTIGACIÓN REP-LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: EDUCACIÓN, SOCIEDAD Y MEDIO AMBIENTE - LAPESAM – LABORATÓRIO DE EVALUACIÓN PSICOPEDAGÓGICA, EDUCACIONAL, SOCIAL, HISTÓRICA Y CULTURAL DE LA AMAZONIA

PROCAD AMAZONIA (PPGE´S: UFAM, UFPA, UFMT)

UNAM/ LA SALLE (México)

Estudios de Posdoctorado y actividad con profesora visitante en el exterior/

Investigación CNPq/ Universal 2009/CAPES -2019

CUADERNO DE INSTRUMENTOS PARA COLECTA DE DATOS

Traducción para el español: José Amarino Maciel de Brito, UFAM (Brasil)

Revisión final: Adrián Cuevas Jiménez, UNAM (México)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

**EVALUACIÓN DE VARIABLES COGNITIVAS Y CONTEXTUALES DE LA ENSEÑANZA SUPERIOR, ANALIZANDO SUS EFECTOS SOBRE EL BIENESTAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

**México, 2019**

**Instrumento de colecta de dados para maestros y servidores**

CONSENTIMIENTO LIBRE E INFORMADO PARA INVESTIGACIÓN

Esta es una atenta invitación para participar en un proyecto de investigación sobre educación superior, cuyos objetivos son:

 (i) Evaluar las variables cognitivas y contextuales que influyen sobre el desempeño académico y el bienestar, en escenarios académicos de educación superior en Brasil y otros países del extranjero;

(ii) Contribuir con información científicamente sistematizada para apoyar decisiones sobre políticas institucionales en educación superior, a fin de mejorar el bienestar y el rendimiento académico dentro de la comunidad universitaria en general.

Su participación consiste en responder un cuestionario, en versión digital, de forma anónima, voluntaria y sin ninguna remuneración, en el que no se invierten más de 30 minutos.

La información resultante será tratada con absoluta confidencialidad y los resultados y su análisis serán objeto de publicación.

Al momento de responder las preguntas se asume que usted acepta este consentimiento informado, con lo que contribuye al progreso en el objeto de estudio en cuestión.

Para dudas o cualquier información adicional, puede contactar con la investigadora responsable Suely Aparecida do Nascimento Mascarenhas, en Universidad Federal de Amazonas - Campus – Valle del río madera LAPESAM-Humaitá IEAA-AM, Calle 29 de agosto, 786, Centro, CEP 69800-000, Humaitá, Amazonas, Brasil o por el e-mail: suelyanm@ufam.edu.br.

Gracias por su colaboración.

Presentación

Estamos realizando una investigación en el ámbito de la Educación con interfaces con la Psicología, Sociología, Historia, Filosofía y Cultura. El objetivo es analizar los efectos de las dimensiones en un estudio multidisciplinario e interdisciplinario sobre el ejercicio de la ciudadanía, la calidad de vida, el bienestar y el rendimiento académico en la enseñanza superior.

Este cuestionario multidimensional está organizado en bloques. Interroga sobre cuestiones socioeconómicas, culturales y ambientales, así como algunas actitudes de la persona ante los desafíos del futuro. Responda sinceramente a todas las preguntas, según lo que verdaderamente siente y no como quisiera ser. En el cuestionario señale sí o no o la respuesta solicitada. En las escalas, marque el número que mejor corresponda a su situación de acuerdo con la siguiente leyenda: 1. Totalmente en desacuerdo (absolutamente no); 2. Bastante en desacuerdo (no); 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo (más o menos); 4. Bastante de acuerdo (sí) y 5. Totalmente de acuerdo (absolutamente sí). Las preguntas abiertas pueden o no ser respondidas según el interés del participante en registrar su opinión.

**Bloque I – Datos sociodemográficos**

Identificación institución de enseñanza superior: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

1. Municipio: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1.1.País:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1.1.Localidad:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.3. Tipo: ( ) Pública ( ) Privada ( ) Religiosa ( ) Comunitaria ( ) Otra.

1.4. Si otra ¿Cuál?

1.5. Modalidad ( ) Presencial ( ) A distancia –EAD

1.7. Carrera/profesión: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Sexo ( ) Femenino ( ) Masculino / Edad: \_\_\_\_\_\_\_\_ 2.1.Ocupación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Etnia/color: ( ) Blanca ( ) Negra ( ) Indígena ( ) Otra.3.1. ¿Cuál? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Estado civil: ( ) Soltero/a ( ) Casado/a ( ) Divorciado/a ( ) Unión estable ( ) Viudo/a

5. Escolaridad familiar

5.1 Madre: ( ) sin escolaridad ( ) primaria incompleta ( ) primaria completa ( ) secundaria incompleta ( ) secundaria completa ( ) bachillerato incompleto ( ) bachillerato completo ( ) superior incompleta ( ) superior completa ( ) Posgrado. Carrera: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.2. Padre: ( ) sin escolaridad ( ) primaria incompleta ( ) primaria completa ( ) secundaria incompleta ( ) secundaria completa ( ) bachillerato incompleto ( ) bachillerato completo ( ) superior incompleta ( ) superior completa ( ) Posgrado. Carrera: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.3. Suya: ( ) enseñanza superior incompleta ( ) enseñanza superior completa ( ) Posgrado. Carrera:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. El ingreso familiar: ( ) sin ingreso fijo ( ) hasta un salario mínimo ( ) de 1 a 2 SM

 ( ) de 2 a 3 SM ( ) de 3 a 5 SM ( ) más de 5 SM

6.1 El ingreso familiar es suficiente para cubrir las necesidades de la familia? ( ) No ( ) En parte ( ) Sí

6.2. Comente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. ¿Tiene hijos? ( ) Sí. ( ) No.

7.1. Si sí, ¿cuántos?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Vivienda: ( ) casa propia ( ) alquilada ( ) prestada

**Bloque II - Ejercicio de la ciudadanía y participación social:**

9. ¿Participa de alguna asociación, sindicato, partido político? ( ) No. ( ) En parte. ( ) Sí.

Si sí, ¿cuál? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

10. ¿Piensa que es importante? ( ) No. ( ) En parte. ( ) Sí.

10.1. Comente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. ¿Alguna vez se organizó con la comunidad para buscar derechos y mejoría de vida junto a los líderes públicos? ( ) No. ( ) En parte. ( ) Sí.

12.. ¿Tiene algún ejemplo de lo que ya haya realizado en esta área?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. ¿Recibe orientación de los organismos públicos sobre la búsqueda por derechos individuales y aquellos de la comunidad? ( ) Sí. ( ) No. 13.1.Comente:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. ¿Tiene motivos para tener esperanza en días mejores? ( ) No. ( ) En parte. ( ) Sí.

14.1. Comente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. ¿Tiene motivos para estar optimista con el presente y el futuro? ( ) No. ( ) En parte. ( ) Sí.

15.1.Comente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. ¿Se considera una persona que lucha por lo que desea? ( ) No. ( ) En parte. ( ) Sí.

16.1. ¿Puede dar un ejemplo o comentar? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Bloque III- Acceso a servicios de salud y calidad de vida**

17. ¿Sabe si posee algún problema de salud? ( ) No. ( ) No sabe. ( ) Sí.

17.1. Si sí, ¿cuál?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17.2. En este caso, ¿está recibiendo tratamiento médico oficial? ( ) No. ( ) Sí.

18. ¿Visita médicos regularmente? ( ) No. ( ) Sí.

18.1. Si sí, ¿cuántas veces al año? \_\_\_\_\_\_\_

19. ¿Visita dentistas regularmente? ( ) No. ( ) Sí.

19.1. Si sí, ¿cuántas veces al año? \_\_\_\_\_\_\_

20. ¿Visita psicólogos? ( ) Sí. ( ) No.

20.1. Si sí, ¿cuántas veces al año? \_\_\_\_\_\_\_

21. ¿Practica actividades físicas? ( ) Sí. ( ) No.

21.1 Si sí, ¿cuáles? ( ) caminata ( ) carrera ( ) futbol ( ) natación ( ) gimnástica ( ) danza . ( ) Otras.

21.2. Si otras, ¿Cuáles?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

21.3. ¿Cuántas veces en la semana?\_\_\_\_\_\_\_\_ .

22. ¿Cómo se siente con la práctica de actividades físicas? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

23. ¿Considera que en su comunidad existen condiciones adecuadas para la práctica de actividades físicas? ( ) No. ( ) Muy poco. ( ) Algunas ( ) Sí.

23.1. Comente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

24. ¿Practica actividades de ocio/hobby? ( ) Sí. ( ) No.

24.1. Si sí, ¿cuáles? ( ) Pesquería ( ) Jardinería ( ) Huerto ( ) Orchard ( ) Cinema ( ) Televisión ( ) Ver películas–DVD ( ) Visitar amigos ( ) Danzar ( ) Ir a los shopping centers ( ) Internet ( ) Lectura ( ) Otras.

24.1. Si otras ¿Cuáles? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

25. Lectura. Tipo de lectura: ( ) libros ( ) revistas ( ) Biblia ( ) periódicos ( ) internet

25.1. Comente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Bloque IV - INSTRUMENTOS DE COLECTCA DE DATOS SOBRE OPTIMISMO, ESPERANZA Y RESILIENCIA**

Estos cuestionarios interrogan sobre algunas actitudes de la persona ante los desafíos del futuro. Responda sinceramente a todas las preguntas, según lo que verdaderamente siente y no como quisiera ser. Todas las respuestas son correctas, en tanto que son sinceras. El cuestionario es anónimo. Agradecemos su colaboración.

Marque el número que mejor corresponda a su situación de acuerdo con la siguiente leyenda: 1. Totalmente en desacuerdo (absolutamente no); 2. Bastante en desacuerdo (no); 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo (más o menos); 4. Bastante de acuerdo (sí) y 5. Totalmente de acuerdo (absolutamente sí).

ESCALA SOBRE EL OPTIMISMO (BARROS, 1998), ADAPTACIÓN MASCARENHAS (2010).

|  |  |
| --- | --- |
| Proposiciones | Puntuación |
| 1. Encaro el futuro con optimismo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Tengo la esperanza de conseguir lo que realmente deseo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Hago proyectos para el futuro y pienso que los realizaré. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. En general, me considero una persona optimista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Relate una experiencia personal que retrate una situación donde el optimismo fue importante en su vida: \_\_\_\_\_\_

ESCALA SWLS (Satisfaction With Life Scale – Diener *et al*, 1985)

1. En total desacuerdo – 2. Desacuerdo un poco – 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo

-4. Un poco de acuerdo – 5. Totalmente de acuerdo

|  |  |
| --- | --- |
| Proposiciones | Puntuación |
| 1. Mi vida se parece, en casi todo, con lo que yo desearía que ella fuera | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Mis condiciones de vida son muy buenas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Estoy satisfecho/a con mi vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Hasta ahora, he conseguido las cosas importantes de la vida, que yo desearía. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Si yo pudiera empezar mi vida de nuevo, no cambiaría nada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. Comente aspectos o hechos importantes de su vida que lo(la) hacen sentirse satisfecho o insatisfecho con todo lo que ha vivido hasta el momento:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ESCALA SOBRE ESPERANZA (BARROS, 2003); ADAPTACIÓN, MASCARENHAS (2010)

|  |  |
| --- | --- |
| Proposiciones | Puntuación |
| 1. Me considero una persona llena de esperanza. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. No me desanimo fácilmente frente a las adversidades. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Lucho para alcanzar mis objetivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Soy optimista frente a las dificultades. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Sé que tengo competencia para conseguir lo que quiero en la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Creo que el futuro será mejor que el pasado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

7. Comente aspectos o hechos importantes de su vida que lo/a hacen sentir con esperanza o sin esperanza por todo lo que ha vivido hasta el momento: \_\_\_\_\_\_\_\_

ESCALA BREVE DEL COMPORTAMIENTO RESILIENTE,

RIBEIRO E MORAIS, 2010 (ADAPTACIÓN MASCARENHAS, 2011)

Leyenda: 1. Casi nunca; 2.Ocasionalmente; 3.Muchas veces; 4.Con mucha frecuencia y 5.Casi siempre.

|  |  |
| --- | --- |
| Proposiciones  | Puntuación |
| 1. Busco formas creativas de superar las situaciones difíciles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Independientemente de lo que pueda suceder, creo que puedo controlar mis reacciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Creo que puedo crecer positivamente tratando con situaciones difíciles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Busco activamente formas de sustituir las pérdidas que encuentro en la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Comente aspectos o hechos importantes de su vida que lo(la) hacen sentirse una persona persistente y determinada a alcanzar sus objetivos en la vida: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Bloque V- Consciencia emocional, auto concepto, autoestima y salud mental**

**Para usted, trabajar en la Universidad significa:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ítems | TD: Totalmente en desacuerdo | D: En desacuerdo | EDA: Entre Desacuerdo y Acuerdo | A: De acuerdo | TA: Totalmente de acuerdo |
| 1. Una oportunidad importante de trabajo que favorece mi desarrollo personal, profesional y social, y una vida cómoda para mi familia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.La oportunidad de contribuir con mi trabajo a la mejora de las condiciones de vida de la sociedad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Convivir en un espacio solidario y de respeto a los derechos humanos, democrático y ético donde se fomenta el desarrollo profesional, personal, cultural y social. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4. Comentario:

**Consciencia emocional, auto concepto y autoestima**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ítems | TD: Totalmente en desacuerdo | D: En desacuerdo | EDA: Entre Desacuerdo y Acuerdo | A: De acuerdo | TA: Totalmente de acuerdo |
| 1. Tengo conciencia de mis emociones y las controlo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Puedo ubicarme en el lugar de los otros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Pienso de manera positiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Tengo buenos sentimientos conmigo mismo, con mis familiares y compañeros.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Realizo buenas acciones con respecto a mi persona, mis familiares, compañeros y sociedad donde habito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Consigo superar las dificultades de la vida de manera positivo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Confío en mi potencial personal para realizar lo que deseo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Tengo mi propia aprobación, me acepto como soy y soy digna/o de elogios y respecto  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Tengo suficiente autoestima pues me aprecio, acepto, cuido y me otorgo atención | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Siempre estoy satisfecho | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. En la mayoría de las veces estoy insatisfecho | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Siempre reconozco mis cualidades y mis éxitos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Siempre me valoro como lo que realmente valgo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.Muchas veces me infravaloro en algunas cosas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Siempre asumo mis errores, fracasos y limitaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Siempre me perdono | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Siempre que puedo me comporto de manera autónoma y solidaria | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Sé defender mis derechos sin violentar los límites | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Cuido de mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

20. Tengo autoestima: ( ) Baja ( ) Moderada ( ) Elevada

20.1. Comente

**Autoestima**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ítems | TD: Totalmente en desacuerdo | D: En desacuerdo | EDA: Entre Desacuerdo y Acuerdo | A: De acuerdo | TA: Totalmente de acuerdo |
| 1.Estoy satisfecho conmigo mismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. A veces pienso que no soy valioso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Creo que tengo buenas cualidades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Hago las cosas tan bien como la mayoría de las personas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Me siento inútil algunas veces | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Creo que soy valioso como los demás  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Deseo tener más respecto por mí  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Pienso que soy un fracaso  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Mi opinión sobre mí es buena | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Tengo autoestima ( ) Baja ( ) Moderada ( ) Alta**

ESCALA: estrés, ansiedad y depresión (21 [ítems)

Estamos realizando un estudio sobre los fenómenos de estrés, ansiedad y depresión. Pedimos su colaboración respondiendo algunas preguntas, reflexionando sobre qué vivenciaste la semana pasada, en una escala de 1 a 4; avalúe la magnitud de los sentimientos experimentados.

Siendo 1. No aplica nada para mí; 2. Aplica para mí a veces; 3. Aplica para mí muchas veces; 4. Aplica para mí la mayoría del tiempo. No existen respuestas correctas o incorrectas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ítems | Caracterización | Escala |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Tuve algunos problemas para tranquilizarme | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Sentí resequedad en la boca | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Yo no podía sentir ningún sentimiento positivo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Sentía dificultad para respirar | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Tenía problemas para tomar la iniciativa de hacer algo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Tenía una tendencia a reaccionar ante ciertas situaciones | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Sentí temblores (por ejemplo en las manos) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Sentí que estaba gastando demasiada energía nerviosa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Yo estaba preocupado por situaciones que podrían parecer ridículas  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Sentía que no podía esperar nada del futuro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Me sentía inquieto (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Me pareció difícil relajarme | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Me sentí abatido y melancólico (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | He sido intolerante sobre algo que me detuvo para terminar lo que estaba haciendo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Me sentí casi en el pánico | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | No pude tener entusiasmo para nada | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Sentí que no tenía mucho valor como persona | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Sentí que a veces era sensible | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Sentí cambios en mi corazón sin hacer ejercicios físicos | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Me sentía asustado (a) sin tener una buena razón para esto | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Sentí que mi vida no tenía ningún significado | 1 | 2 | 3 | 4 |

TEST DE EVALUACION DE BURNOUT: MBI de C. Maslach

Cuestionario extraído y adaptado del libro “Estrés laboral y síndrome de Burn-out: Sufrimiento y sinsentido en el trabajo de estrategias para abordarlos” de Pérez Jáuregui, I. (2012), inspirado en MBI de C. Maslach.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0****Nunca** | **1 Algunas veces al año** | **2****Una vez al mes** | **3****Varias veces al mes** | **4****Una vez por semana** | **5****Varias veces por semana** | **6****Todos los días** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Características psicofísicas em relação ao trabalho** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Me siento agotado al final de la jornada de trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Me siento cansado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Comprendo fácilmente cómo se sienten las personas. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Creo que trato a algunas personas como si fueran objetos. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Trabajar todos los días con personas me cansa. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Trato muy eficazmente los problemas de las personas. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Me siento desgastado por mi trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en la vida de los demás. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Creo que me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Me siento con mucha vitalidad en mi trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Me siento frustrado en mi trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Creo que estoy trabajando demasiado. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Siento que realmente no me importa lo que les ocurre a algunas personas que atiendo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Trabajar en contacto directo con las personas me produce estrés. |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Puedo crear con facilidad un clima agradable con las personas de mi trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Me siento estimulado después de trabajar en contacto con las personas de mi trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Creo que he conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Me siento fundido, al límite de mis posibilidades. |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Siento que sé tratar en forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Creo que las personas me culpan de algunos de sus problemas. |  |  |  |  |  |  |  |

23. Comente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Asegúrate de que todas las cuestiones/frases están contestadas.***

 ***MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACION Y AYUDA.***

***Link académicos:***

https://docs.google.com/forms/d/1ty3YbWsjCO\_mMIZsiYE1G9JNMDqQ26yvHHJiDyM0c0o/edit?ts=5c9261a3