

== == RECURSOS PARA LA RESILIENCIA == ==

DESARROLLANDO UNA VISIÓN DEL MUNDO RESILIENTE

A través de

Inventario de Positivas Actitudes Psicológicas

(IPPA-32R)

VERSIÓN DE AUTO-EXAMEN

Jared D. Kass, Ph.D., LMHC

Director

**Iniciativa de Salud de Comportamiento
Greenhouse Psychotherapy Associates
An Association of Independent Practitioners**

www.resilientworldview.org

Para mayor información:

**jared.kass@resilientworldview.org
jared.kass.phd.lmhc@gmail.com**

Una visión del mundo resiliente

Las dificultades, los problemas serios, y las crisis son una parte inevitable de la vida.

El propósito de este cuestionario de auto-puntuación es ayudarle a usted a fortalecer los importantes recursos internos. Estos recursos pueden enfrentar una crisis o un problema serio de una manera más efectiva - ya sea ahora o en el futuro.

Si la dificultad que usted se enfrenta es emocional, académica, médica, o de una situación complicada en su vida ... si se enfrenta a usted o a alguien que usted ama ... si se está sucediendo en su vida familiar, laboral, o personal... **sus propios recursos internos afectan fuertemente su capacidad de enfrentar un problema serio.**

El recurso interno más significativo que usted tiene es su visión del mundo--sus actitudes sobre la vida. Si su visión del mundo es resiliente, puede responder a una crisis de manera constructiva.

Una visión del mundo resiliente se caracteriza por sentimientos de **confianza en la vida y sí mismo/a**. En tiempos de crisis o estrés, usted retiene *un sentido de significación y propósito* en su vida. Además, usted permanece *seguro/a de que usted podrá resolver este desafío* con sus propios recursos personales y por medio de la ayuda que usted recibe de sus sistemas de apoyo.

Una visión del mundo resiliente le empodera. Se le ayuda a:

Movilizar su energía y recursos, cuando es necesario actuar.

Relajar su cuerpo y mente cuando usted necesita descansar.

Pensar por sí mismo/a cuando los demás no saben lo que es mejor para usted.

Mantener la confianza en los demás y en la vida, cuando usted ha hecho todo lo que pueda.

Este cuestionario le ayudará a determinar lo resiliente que es su visión del mundo. Usted se enterará que ya tiene muchas actitudes resilientes. También podrá aprender, lo más probable, que algunas de sus actitudes no son tan resilientes como puedan ser. Al revisar estos resultados por su propia cuenta, y con los que se le proporcionan apoyo, usted puede comenzar a desarrollar nuevas fortalezas donde se le falten.

Se titula **Inventario de Positivas Actitudes Psicológicas (IPPA)**. Después de completarlo, siga las sencillas instrucciones de puntuación para interpretar los resultados.

INVENTARIO DE POSITIVAS ACTITUDES PSICOLÓGICAS

VERSIÓN DE AUTO-EXAMEN (IPPA-32R)

Las siguientes cuestiones contienen declaraciones y sus opuestas. Note usted que las declaraciones se extienden desde un extremo al otro. ¿Dónde se colocaría usted en esta escala? Haga usted un círculo en el número que sea más cierto para usted en este momento. No ponga círculos entre los números.

EL PROPÓSITO Y LA SATISFACCIÓN EN LA VIDA:

1. Durante la mayor parte del día, mi nivel de energía es

muy bajo	1	2	3	4	5	6	7	muy alto
----------	---	---	---	---	---	---	---	----------

2. Por lo general, mi vida parece

aburrida	1	2	3	4	5	6	7	dinámica
----------	---	---	---	---	---	---	---	----------

3. Mis actividades diarias

no son una fuente de satisfacción	1	2	3	4	5	6	7	son una fuente de satisfacción
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

4. He llegado a esperar que cada día será

exactamente igual	1	2	3	4	5	6	7	nuevo y diferente
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

5. Cuando medito profundamente acerca de la vida

no siento que haya propósito en ella	1	2	3	4	5	6	7	siento que haya propósito en ella
--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------------------

6. Siento que mi vida hasta ahora

no ha sido productiva	1	2	3	4	5	6	7	ha sido productiva
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

7. Siento que el trabajo* que estoy haciendo

no es valioso	1	2	3	4	5	6	7	es muy valioso
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

*La definición de trabajo no se limita a los trabajos que producen ingresos. Incluye cuidado de niños, oficios del hogar, estudios y trabajos voluntarios.

8. Desearía ser diferente de quien soy.

muy de acuerdo	1	2	3	4	5	6	7	muy de desacuerdo
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

9. En este momento, yo tengo

metas no claramente definidas para mi vida	1	2	3	4	5	6	7	metas claramente definidas para mi vida
--	---	---	---	---	---	---	---	---

10. Cuando las cosas tristes me suceden a mí o a otras personas

no puedo sentirme positivo/a sobre la vida	1	2	3	4	5	6	7	sigo sintiéndome positivo/a sobre la vida
--	---	---	---	---	---	---	---	---

11. Cuando pienso en lo que he hecho con mi vida, siento

inútil	1	2	3	4	5	6	7	valiosa
--------	---	---	---	---	---	---	---	---------

12. Mi vida actual

no me satisface	1	2	3	4	5	6	7	me satisface
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------

13. Siento alegría en mi corazón

nunca	1	2	3	4	5	6	7	todo el tiempo
-------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

14. Me siento atrapado/a por las circunstancias de mi vida.

muy de acuerdo	1	2	3	4	5	6	7	muy de desacuerdo
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

15. Cuando pienso en mi pasado

siento muchos arrepentimientos	1	2	3	4	5	6	7	no siento ningún arrepentimiento
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

16. Dentro de mí mismo/a

no me siento amado/a	1	2	3	4	5	6	7	me siento amado/a
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

17. Cuando pienso en los problemas que tengo

no tengo esperanza de resolverlos	1	2	3	4	5	6	7	tengo mucha esperanza de resolverlos
--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

LA AUTO-CONFIANZA DURANTE EL ESTRÉS:**1. Cuando hay mucha presión dirigida a mí**

me pongo tenso/a	1	2	3	4	5	6	7	me quedo tranquilo/a
------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

2. Reacciono a los problemas y dificultades

con mucha frustración	1	2	3	4	5	6	7	sin ninguna frustración
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

3. En una situación difícil, estoy seguro/a de que voy a recibir la ayuda que necesito.

muy de desacuerdo	1	2	3	4	5	6	7	muy de acuerdo
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

4. Durante circunstancias de estrés, experimento ansiedad

todo el tiempo	1	2	3	4	5	6	7	nunca
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

5. Cuando he cometido un error durante una situación estresante

siento extrema antipatía por mí mismo/a	1	2	3	4	5	6	7	sigo queriéndome
---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

6. Cuando una situación se vuelve difícil, me encuentro preocupándome de que algo malo me vaya a pasar a mí o los que amo

todo el tiempo	1	2	3	4	5	6	7	nunca
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

7. En una situación estresante,

no puedo concentrarme fácilmente	1	2	3	4	5	6	7	puedo concentrarme fácilmente
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

8. Durante circunstancias estresantes, tengo miedo

todo el tiempo	1	2	3	4	5	6	7	nunca
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

9. Cuando tengo que defenderme

no puede hacerlo	1	2	3	4	5	6	7	puedo hacerlo con bastante facilidad
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

10. Me siento menos que adecuado/a cuando estoy en situaciones difíciles.

muy de acuerdo	1	2	3	4	5	6	7	muy de desacuerdo
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

11. Durante momentos de estrés, me siento aislado/a y solo/a.

muy de acuerdo	1	2	3	4	5	6	7	muy de desacuerdo
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

12. En situaciones muy difíciles

me siento incapaz de responder de maneras positivas	1	2	3	4	5	6	7	me siento capaz de responder de maneras positivas
---	---	---	---	---	---	---	---	---

13. Cuándo necesito relajarme en momentos de estrés

no experimento ninguna paz- solamente los pensamientos y preocupaciones	1	2	3	4	5	6	7	experimento una tranquilidad libre de pensamientos y preocupaciones
---	---	---	---	---	---	---	---	---

14. Cuando estoy en una situación espantosa

siento pánico	1	2	3	4	5	6	7	me quedo tranquilo/a
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

15. Durante los momentos de estrés en mi vida, me preocupa el futuro

todo el tiempo	1	2	3	4	5	6	7	nunca
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

INSTRUCCIONES PARA CALIFICAR el IPPA

Puede calcular 3 puntuaciones para la IPPA:

Sección 1:	Propósito y satisfacción en la vida (LPS)
Sección 2:	Auto-confianza durante el estrés (SCDS)
Total:	Confianza en la vida y el Yo (o sea en sí mismo/a) (CLS)

1. Para cada cuestión individual, el número que usted marcó con un círculo es su puntuación.
2. Sume usted sus puntuaciones para las cuestiones de cada sección.
3. Sume usted las dos puntuaciones de las dos secciones para tener una puntuación total.
4. Divida cada total por el número de cuestiones en esa sección (use una calculadora):

Propósito y satisfacción en la vida: (Suma de las puntuaciones) _____ ÷ 17 = _____.

Auto-confianza durante el estrés: (Suma de las puntuaciones) _____ ÷ 15 = _____.

TOTAL:

Confianza en la Vida y el Yo: (Suma de las puntuaciones) _____ ÷ 32 = _____.

**Nota: Cada puntuación debe oscilar entre 1.00 y 7.00.
Las puntuaciones pueden incluir decimales (ejemplo: 5.15).**

INTERPRETACIÓN

Alta	=	5.51 - 7.00
Medio Alta	=	4.01 - 5.50
Medio Baja	=	2.50 - 4.00
Baja	=	1.00 - 2.49

La mayoría de los adultos de los sitios de prueba en los EE.UU. saca entre 4.03 y 5.87. La puntuación media es de 4.95.

Su puntuación en cada escala refleja cómo usted siente fuertemente estas actitudes resilientes. ¿Estas puntuaciones tienen sentido para usted - al reflexionar usted sobre su vida?

Revise las cuestiones individuales. Cada respuesta le muestra a usted las actitudes y las áreas particulares de su vida donde su visión del mundo es - o no es - resiliente. ¿Usted nota algunos patrones?

Si hay una gran diferencia entre las puntuaciones de las LPS y de las SCDS, una parte de su visión del mundo es más resiliente que la otra parte. Esta diferencia se identifica la parte de su visión del mundo que más necesita fortalecer.

Si su puntuación combinada en ambas escalas es baja (o incluso medio baja), no oculte este hecho de sí mismo/a u otros/as. Busque apoyo. Hable usted con un maestro, consejero, miembro de la familia o un amigo/a acerca de cómo usted se siente sobre sí mismo/a y su vida.

