



Cuestionario de solución de problemas sociales (SPSI, D'Zurilla y Nezu, 1990)

Identificación: _____ Fecha: _____

Instrucciones: a continuación aparece una serie de frases que describen formas en que la gente puede pensar, sentir o comportarse cuando se enfrenta con los problemas de la vida cotidiana. Nos referimos a problemas importantes que puedan tener un efecto significativo sobre su bienestar o sobre el bienestar de las personas que ama, tales como problemas relacionados con la salud, disputas familiares o problemas de rendimiento en el trabajo o en los estudios. Por favor, lea cada frase y puntúe en que medida la frase es cierta para usted siguiendo las pautas que a continuación se indican. Puntúese considerando como piensa, siente o se comporta *generalmente* cuando se enfrenta con sus problemas en los lugares y momentos que se indican. Coloque el número apropiado entre paréntesis () al lado del número de la frase.

0= Nada en absoluto.

1= Escasamente.

2= Moderadamente.

3= Bastante.

4= Completamente.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Cuando no puedo resolver un problema rápidamente y sin demasiado esfuerzo, tiendo a pensar que soy estúpido o incompetente..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Cuando tengo que resolver un problema, una de las cosas que hago es examinar toda la información que tengo acerca del problema y trato de decidir qué es lo más relevante e importante..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Pierdo mucho tiempo preocupándome acerca de mis problemas en lugar de intentar resolverlos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Generalmente me siento amenazado y asustado cuando tengo un problema que resolver..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Al tomar decisiones, generalmente no evalúo ni comparo las diferentes alternativas suficientemente.. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Cuando tengo un problema, a menudo dudo cual es la solución para él..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Cuando intento decidir cuál es la mejor solución a un problema, generalmente no tengo en cuenta el efecto que cada alternativa puede tener en el bienestar de otras personas..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Cuando trato de encontrar una solución a un problema, a menudo pienso en las posibles decisiones y trato de combinar algunas de ellas para tomar una solución mejor..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



9. Generalmente me siento nervioso e inseguro cuando tengo que tomar una decisión importante.. 0 1 2 3 4
10. Cuando mis primeros esfuerzos para resolver un problema fallan, generalmente pienso que, si insisto y no cedo fácilmente, seré capaz de encontrar una buena solución..... 0 1 2 3 4
11. Cuando intento solucionar un problema, generalmente sigo la primera idea que se me pasa por la cabeza..... 0 1 2 3 4
12. Cuando tengo un problema, generalmente creo que existe una solución para él..... 0 1 2 3 4
13. Cuando me enfrento con un problema largo y complejo, generalmente trato de dividirlo en problemas más pequeños que pueda resolver uno a uno..... 0 1 2 3 4
14. Después de solucionar un problema, generalmente no pierdo el tiempo en comparar el resultado real con el que había imaginado cuando escogí esa solución..... 0 1 2 3 4
15. Generalmente espero a ver si un problema se resuelve por sí mismo antes de intentar resolverlo yo..... 0 1 2 3 4
16. Cuando tengo que resolver un problema, una de las cosas que hago es analizar la situación y tratar de identificar los obstáculos que me impiden hacer lo que yo quiera 0 1 2 3 4
17. Cuando mis primeros esfuerzos por resolver un problema fallan, me siento muy enfadado y frustrado 0 1 2 3 4
18. Cuando me enfrento con un problema difícil, generalmente dudo que sea capaz de resolverlo por mucho que lo intente..... 0 1 2 3 4
19. Generalmente me siento satisfecho con los resultados de las soluciones que doy a mis problemas..... 0 1 2 3 4
20. Antes de intentar resolver un problema, generalmente trato de averiguar si el problema está causado por otro más importante que podría ser resuelto antes 0 1 2 3 4
21. Cuando me surge un problema, generalmente aplazo la solución tanto tiempo como es posible... 0 1 2 3 4



22. Después de solucionar un problema, generalmente no me paro a valorar los resultados..... 0 1 2 3 4
23. Generalmente me aparto de mi camino para evitar tener que resolver problemas..... 0 1 2 3 4
24. Los problemas difíciles me hacen sentirme mal..... 0 1 2 3 4
25. Cuando estoy intentando decidir cuál es la mejor solución a un problema, trato de predecir el resultado posterior de llevar a cabo cada una de las alternativas..... 0 1 2 3 4
26. Generalmente afronto mis problemas directamente, en lugar de intentar evitarlos..... 0 1 2 3 4
27. Cuando estoy intentando resolver un problema, a menudo intento ser creativo y pensar en soluciones originales o poco convencionales..... 0 1 2 3 4
28. Cuando estoy intentando resolver un problema, generalmente tomo la primera idea buena que me viene a la mente..... 0 1 2 3 4
29. Cuando estoy intentando encontrar la solución a un problema, a menudo pienso en una serie de posibles soluciones y, posteriormente, vuelvo sobre ellas y considero cómo pueden modificarse las diferentes soluciones para conseguir una solución mejor..... 0 1 2 3 4
30. Cuando intento pensar en soluciones posibles a un problema, generalmente me resulta difícil encontrar distintas soluciones..... 0 1 2 3 4
31. Generalmente prefiero evitar los problemas en lugar de enfrentarme a ellos y verme obligado a resolverlos..... 0 1 2 3 4
32. Al tomar decisiones, generalmente considero no sólo las consecuencias inmediatas de cada alternativa, sino también las consecuencias a largo plazo..... 0 1 2 3 4
33. Después de llevar a cabo la solución a un problema, generalmente intento analizar qué fue correcto y qué fue erróneo..... 0 1 2 3 4
34. Cuando estoy intentando encontrar una solución a un problema, generalmente intento pensar en tantos modos de afrontar el problema como sea posible..... 0 1 2 3 4



35. Después de llevar a cabo la solución a un problema, generalmente examino mis sentimientos y valoro si han cambiado a mejor..... 0 1 2 3 4
36. Antes de llevar a cabo la solución del problema en la situación problemática real, a menudo practico o pongo a prueba la solución para incrementar las posibilidades de éxito..... 0 1 2 3 4
37. Cuando me enfrento con un problema difícil, habitualmente pienso que voy a ser capaz de solucionarlo por mí mismo y me esfuerzo mucho por conseguirlo..... 0 1 2 3 4
38. Cuando tengo que resolver un problema, una de las primeras cosas que hago es recoger la máxima información posible sobre el problema..... 0 1 2 3 4
39. Antes de tratar de solucionar un problema, intento establecer si dicho problema es parte de uno mayor al que debería enfrentarme..... 0 1 2 3 4
40. Con frecuencia aplazo la resolución de los problemas hasta que es demasiado tarde para poder solucionarlos..... 0 1 2 3 4
41. Antes de solucionar un problema, suelo valorar la situación para determinar la importancia que tiene para mi bienestar personal y el de mis seres queridos..... 0 1 2 3 4
42. Pienso que empleo más tiempo evitando mis problemas que solucionándolos..... 0 1 2 3 4
43. Cuando intento solucionar un problema, con frecuencia me siento tan mal que no puedo pensar con claridad..... 0 1 2 3 4
44. Antes de intentar pensar en la solución a un problema, suelo señalar objetivos específicos que me indiquen exactamente qué debo hacer..... 0 1 2 3 4
45. Cuando trato de decidir cuál es la mejor solución para un problema, habitualmente no dedico el tiempo necesario a considerar los pros y contras de cada solución..... 0 1 2 3 4
46. Cuando el resultado de mi solución a un problema no es satisfactorio, generalmente trato de averiguar qué falló, y luego lo intento de nuevo.. 0 1 2 3 4
47. Cuando estoy trabajando en un problema difícil, a menudo me encuentro tan mal que me siento confuso y desorientado..... 0 1 2 3 4



48. Odio tener que resolver los problemas que surgen en mi vida..... 0 1 2 3 4
49. Después de llevar a cabo la solución a un problema, generalmente intento valorar cuidadosamente cuánto ha mejorado la situación..... 0 1 2 3 4
50. Generalmente soy capaz de permanecer “frío y calmado” cuando estoy resolviendo un problema..... 0 1 2 3 4
51. Cuando tengo un problema, generalmente intento verlo como un reto o una oportunidad para beneficiarme de alguna manera..... 0 1 2 3 4
52. Cuando estoy intentando resolver un problema, generalmente pienso en tantas soluciones diferentes como sea posible, hasta que no me surgen más ideas..... 0 1 2 3 4
53. Cuando estoy intentando decidir cuál es la mejor solución a un problema, generalmente trato de sopesar las consecuencias de cada solución posible y compararlas entre sí..... 0 1 2 3 4
54. A menudo me deprimó y me bloqueo cuando tengo que resolver un problema importante.. 0 1 2 3 4
55. Mis soluciones a los problemas suelen tener éxito para lograr los objetivos que me marco al resolver el problema..... 0 1 2 3 4
56. Cuando me enfrento con un problema difícil, generalmente intento evitar el problema o acudo a alguien para que me ayude a resolverlo..... 0 1 2 3 4
57. Cuando estoy tratando de decidir cuál es la mejor solución a un problema, generalmente considero los efectos que, probablemente, tendrá la puesta en práctica de cada alternativa sobre mis sentimientos..... 0 1 2 3 4
58. Cuando tengo que resolver un problema, una de las cosas que hago es examinar qué tipo de circunstancias externas, de mi ambiente, pueden contribuir al problema..... 0 1 2 3 4
59. Cuando me surge un problema, generalmente me reprocho a mí mismo el haberlo causado..... 0 1 2 3 4



60. Al tomar decisiones, habitualmente sigo mis "sentimientos" sin pensar mucho en las consecuencias de cada alternativa..... 0 1 2 3 4
61. Al tomar decisiones, generalmente utilizo un método sistemático para juzgar y comparar las alternativas..... 0 1 2 3 4
62. Cuando estoy tratando de encontrar una solución a un problema, intento tener siempre presente mi objetivo..... 0 1 2 3 4
63. Cuando mis primeros esfuerzos por resolver un problema fallan, generalmente pienso que debo dejarlo y buscar ayuda..... 0 1 2 3 4
64. Cuando tengo sentimientos negativos, tiendo a conformarme con ese estado, en lugar de intentar descubrir qué problema puede estar causando esos sentimientos..... 0 1 2 3 4
65. Cuando estoy tratando de buscar una solución a un problema, intento abordarlo desde todos los ángulos posibles..... 0 1 2 3 4
66. Cuando tengo dificultades para comprender un problema, generalmente intento conseguir información, acerca del problema, más concreta y específica para que me ayude a clarificarlo..... 0 1 2 3 4
67. Cuando tengo un problema, tiendo a obsesionarme con el daño o pérdida que podría ocurrir si yo no solucionase el problema con éxito..... 0 1 2 3 4
68. Cuando mis primeros esfuerzos para resolver un problema fallan, tiendo a desanimarme y deprimirme..... 0 1 2 3 4
69. Cuando una solución que he tomado no resuelve mi problema satisfactoriamente, generalmente no dedico tiempo a examinar por qué no ha funcionado..... 0 1 2 3 4
70. Pienso que soy muy impulsivo cuando hay que tomar decisiones..... 0 1 2 3 4