
VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE UN INSTRUMENTO PARA EVALUAR VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

ERNESTO CARLOS ALONSO MARTÍNEZ / ÁNGEL ALBERTO VALDÉS CUERVO /
FRANCISCO CABRAL ALCALÁ

RESUMEN:

Se realizó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo donde pretendió confiabilizar y validar un instrumento destinado a medir 'vulnerabilidad al estrés' en estudiantes universitarios. Respecto a la validez se encontró una solución factorial idónea con cuatro factores (autorregulación, optimismo y apoyo social, sociabilidad y acción y tolerancia y reactividad) independientes que logran explicar más del 40% de la varianza del constructo. Por otra parte los resultados del alfa de Cronbach por encima de .70 permiten afirmar que los puntajes del instrumento son confiables. Se concluyó que el instrumento puede ser una herramienta útil para la detección de estudiantes con vulnerabilidad al estrés.

PALABRAS CLAVE: vulnerabilidad, validez, confiabilidad.

INTRODUCCIÓN

Durante la adolescencia y la juventud ocurren cambios rápidos en todos los ámbitos del desarrollo de los individuos; estos ocasionan una mayor o menor inestabilidad emocional o social. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2006 citado por el Observatorio Universitario de las Innovaciones, 2008) en el 2004, el 50% de los estudiantes en México se encontraban en riesgo de deserción. Ilustran este hecho los datos de la deserción escolar de tres de las licenciaturas con mayor matrícula del país: medicina (40%), derecho (48%), e ingeniería (68%)

Aunque el fracaso escolar, se encuentra asociado a múltiples factores que pueden ser concernientes tanto al individuo como a la familia y a la propia escuela, se reconoce que dentro de los aspectos referidos al individuo, las habilidades sociales y la estabilidad emocional influyen en el éxito académico, ya que permiten el enfrentamiento efectivo de las demandas, originadas dentro y fuera del ámbito escolar (Valdés, Esquivel y Artiles, 2007).

A pesar de la importancia que tienen la estabilidad emocional y las habilidades sociales en el desarrollo de los jóvenes, durante esta edad se presentan altos índices de problemas socio-afectivos, destacando la ansiedad y la depresión.

El concepto de vulnerabilidad al estrés, parte del hecho reconocido de la existencia de factores sociales, familiares y personales que hacen más probable en un individuo, la presencia de determinadas problemáticas de salud física o mental. Según Pandinha (1996), en estos términos se encuentran incluidas todas aquellas características, variables de personalidad y situaciones ambientales que hacen más propenso a un individuo a desarrollar síntomas asociados al estrés.

El estudio de la resiliencia, definida como la habilidad que presentan algunos individuos de resistir y rehacerse ante situaciones difíciles, para mantener no sólo sus niveles de funcionamiento intelectual y social, sino incluso lograr un crecimiento personal (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001).

Matheny, Roque-Tovar & Corlette (2008), encontraron en estudiantes universitarios mexicanos que la percepción de estrés y las estrategias utilizadas para afrontarlo, predicen casi el 30% de los resultados en la escala de satisfacción con la vida. Además, el uso de estrategias adecuadas para el afrontamiento del estrés se correlaciona en forma inversa con la percepción de estrés ($r=.69$) y, de manera directa con la satisfacción en la vida ($r=.514$).

En el contexto anterior, la detección oportuna de situaciones de estrés o ansiedad en jóvenes, se convierte en una tarea prioritaria dado la posibilidad de afrontarlas con éxito mediante el manejo adecuado de estrategias y habilidades. No obstante en México no se cuenta con un instrumento debidamente confiabilizado y validado, capaz de detectar los niveles de vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios.

ESTABLECIMIENTO DEL PROBLEMA

Considerando que existen una serie de características que vuelven a los sujetos más o menos vulnerables al estrés, afectando o no su desempeño intelectual, emocional y social y no se cuenta en México con instrumentos debidamente confiabilizados y validados para evaluar vulnerabilidad al estrés. Esta investigación pretendió confiabilizar y validar un instrumento para medir vulnerabilidad psicológica al estrés en estudiantes universitarios con el supuesto de que esta vulnerabilidad se asocia con el manejo inadecuado de ciertas habilidades psico-sociales para enfrentar el estrés.

OBJETIVO GENERAL

Este estudio pretendió realizar la confiabilización y validación de un instrumento para medir la vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios.

Objetivos específicos

- 1) Determinar la proporción de varianza que el instrumento es capaz de explicar de los datos originales a partir de un modelo factorial.
- 2) Agrupar las variables en los factores en donde saturan con mayor claridad.
- 3) Evaluar la validez de contenido del instrumento.
- 4) Evaluar la consistencia interna del instrumento.

Referente teórico

Según Sandín (2003) el estrés es una reacción del individuo que comprende una respuesta fisiológica, cognitiva, emocional y volitiva a situaciones que implican un cambio en la vida del mismo.

Las situaciones de estrés pueden estar asociadas a eventos circunstanciales tales como la ruptura de una relación, el reprobar una materia y otros; o a eventos continuos que adquieren su poder para producir estrés por su carácter acumulativo.

Diversos autores señalan la relación del estrés con problemas de salud física tales como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (González, 2002) y en general con un mayor riesgo a enfermarse ya que el estrés disminuye la acción del sistema inmunológico (Martín, 2003).

El estrés también afecta al individuo desde el punto de vista emocional; esto se evidencia en lo reportado por autores como Barra, Cancino, Lagos, Leal y San Martín (2005) quienes encontraron relación entre la cantidad de sucesos estresantes y el estado de ánimo depresivo.

Los efectos del estrés sobre la salud física y psicológica también pueden ser indirectos ya que el mismo, tiende a incrementar hábitos nocivos como fumar o comer en exceso así como el sedentarismo; también disminuye hábitos saludables como disfrutar el tiempo libre y hacer ejercicios, entre otros.

Existen tres perspectivas teóricas que buscan explicar cómo se produce el estrés la primera de ellas, se conoce como la teoría de los eventos vitales; la segunda, como la perspectiva cognoscitiva y la tercera, explica el estrés a través de las estrategias de afrontamiento.

La teoría de los eventos vitales sostiene que el estrés es originado por uno o varios sucesos específicos. Plantea que existen algunos sucesos que parecen tener un carácter casi universal para producir estrés como son por ejemplo, un divorcio o la pérdida del empleo. Por otra parte existen sucesos que solo son

estresantes para un individuo en virtud del significado especial que éste le otorga al mismo.

La teoría cognoscitiva por su parte sostiene que un suceso adquiere la potencialidad para producir estrés en dependencia de la evaluación que haga el sujeto del mismo; de cómo evalúa la afectación de éste en su existencia. Es decir el suceso genera estrés si se evalúa como una amenaza a las necesidades físicas o emocionales; una pérdida o un reto que amenaza con sobrepasar las capacidades del individuo.

Por último nos referiremos a la teoría del afrontamiento, desde esta perspectiva el estrés se asocia con estrategias de afrontamiento inadecuadas para diversas situaciones que no permiten una solución efectiva a las mismas, lo que hace que el sujeto se sienta indefenso ante estas.

Según Lazarus (1980) cuando un individuo enfrenta un suceso estresante, realiza dos evaluaciones. La primera de ellas, dirigida a determinar si el suceso es amenazante o no y la segunda, dirigida a cómo enfrentarlo. Esto último, conlleva al sujeto a cambiar la situación y manejar los componentes subjetivos asociados a la misma (sentimientos, pensamientos, bienestar físico y emocional). El estrés ocurre cuando se percibe la solución del problema como imposible y existe dificultad para manejar los aspectos subjetivos asociados al problema.

El afrontamiento consiste en todos los esfuerzos cognitivos o conductuales que emplea el sujeto para superar las demandas estresantes y/o al malestar emocional asociado al estrés (Sandín, 1999). El afrontamiento puede estar dirigido tanto hacia los estresores tratando de eliminarlos o modificarlos, como a las respuestas físicas, psicológicas y sociales del individuo.

A nivel del individuo la vulnerabilidad se refiere a una mayor susceptibilidad a presentar problemas físicos y/o psicológicos como resultado de la interacción particular de las características del individuo con particularidades de su

contexto. A su vez la resiliencia posibilita a un individuo enfrentar con éxito, e incluso superarse como resultado de confrontar situaciones adversas.

Al parecer la percepción de falta de apoyo social aumenta la vulnerabilidad al estrés. McWhirter, McWhirter, McWhirter y McWhirter (1993) reportan que los jóvenes vulnerables buscan con menos frecuencia las redes de ayuda social; mientras que los jóvenes resilientes hacen mayor uso de los servicios de apoyo de la comunidad tales como consejeros, ministros religiosos y otros; además tienden a involucrarse en actividades extracurriculares organizadas (equipos deportivos, artísticos por solo mencionar algunas.).

La familia es quizás el factor de más influencia en el desarrollo de los jóvenes. Dentro de las características de las familias funcionales se encuentran el establecimiento de roles claros y consistentes, un estilo de crianza democrático y la supervisión de las actividades de los hijos por solo citar algunas.

En resumen se puede afirmar que los individuos resilientes tienden a establecer relaciones más estrechas con los padres, maestros y otros pares cuando se comparan con los que presentan mayor vulnerabilidad.

Matheny *et al.* (2008), por su parte, encontraron que la percepción de apoyo social fue la estrategia de afrontamiento al estrés que mayor valor explicativo de los resultados positivos en la escala de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

Se ha encontrado que los jóvenes resilientes presentan una serie de características de personalidad que les facilitan enfrentar el estrés de manera más efectiva: Mejor comunicación verbal y habilidades sociales (Werner y Smith, 1982), locus de control interno, control de los impulsos y reflexión (Gazmery, 1981) y alta autoestima (Rutter, 1983).

Werner (1984) describe cuatro características que presentan los jóvenes resilientes: Un enfoque activo ante los problemas de la vida, con la habilidad para manejar las experiencias emocionales impredecibles; Una tendencia a percibir el dolor, la frustración, y otras experiencias negativas

constructivamente; La habilidad para ganar de manera positiva la atención de otros y Confianza en una visión positiva y con sentido de la vida.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Se realizó un estudio descriptivo con una metodología cuantitativa, pretendiendo confiabilizar y validar el cuestionario para medir 'vulnerabilidad psicológica al estrés'.

Población

La población estuvo conformada por los 896 estudiantes de la licenciatura en administración de empresas turísticas y la licenciatura en administración de negocios internacionales de un Instituto Tecnológico Superior del Norte de México.

Muestra

Se seleccionó una muestra probabilística considerando un nivel de confianza del 95% con un error de estimación de 5%. Se incluyeron en la muestra 267 estudiantes de ambas carreras, al final contestaron el instrumento 238 sujetos (89.1%) del total de la muestra.

De estos, 137 (51.3%) fueron mujeres y 101 (37.8%) fueron hombres, sus edades oscilaban entre los 15 y 28 años con una media de 21 años.

Instrumento

El cuestionario de 'vulnerabilidad al estrés' fue desarrollado por Quevedo, Amaro y Menéndez (2005). Tomó como base teórica el modelo de afrontamiento al estrés, sosteniendo que hay individuos con características personales y sociales que les dificultan el afrontamiento efectivo al estrés siendo más vulnerables al mismo.

Este instrumento originalmente constó de 39 ítems divididos en: riesgo en enfermar (20 ítems), fortaleza del sistema nervioso (13 ítems) y reactividad social (6 ítems). Está conformación de las escalas fue confirmada a través de un análisis factorial por componentes principales y rotación varimax.

El instrumento tuvo una consistencia interna de .92 según el alfa de Cronbach y de .90 con el coeficiente Spearman-Brown. Refieren una correlación test-retest de .97.

Procedimiento para la recolección de la información

Utilizando el programa de SPSS v. 10, se realizó un muestreo probabilístico en el que se seleccionaron los estudiantes por su número de matrícula. Posteriormente se ubicó a los alumnos dentro la escuela y se les pidió su cooperación voluntaria en la investigación, garantizándoles la confidencialidad de los datos.

Se realizó un análisis factorial de los datos obtenidos a partir del instrumento original con el fin de identificar los componentes principales en que se agruparon los ítems. Identificados los componentes se procedió a un análisis de contenido para la conceptualización de los factores y el análisis teórico de los ítems; esto permitió evaluar la validez de contenido. Finalmente, se determinó la confiabilidad del instrumento con la consistencia de la respuesta a los ítems.

Éste se contestó con una escala Likert de 4 opciones de respuesta que oscilaban entre siempre hasta nunca. A la respuesta *siempre* le correspondía un valor 1 y a la respuesta *nunca* 4.

Todos los ítems fueron redactados de manera positiva lo que significa que a mayor puntuación mayor vulnerabilidad.

RESULTADOS

Se realizó una estimación de las comunalidades de las variables (ítems), mediante el método de extracción denominado componentes principales. Para este análisis se consideraron como ítems aceptables aquellos que presentaron comunalidades superiores a .3, en total fueron 23 de los 39 cumplieron esta condición. Los ítems 7, 9 y 11 fueron los mejores explicados por el modelo factorial obtenido ya que los porcentajes de varianza son de 60.8%, 60.8% y 60.6% respectivamente; los ítems 10, 3 y 14 resultaron los menos explicados pues el modelo factorial solo puede reproducir el 29.5%, 32.5% y 32.5%

respectivamente de sus variabilidades originales (ver tabla 1, ubicada al final de este documento como el resto de las tablas).

En total los 4 factores extraídos explican el 44.5% de la varianza total de los datos originales. Se observa que el primer componente explica por sí solo el 21.8% de la varianza, mientras que el resto de los componentes explica 22.7% de la varianza (ver tabla 2).

A continuación se obtuvo la matriz de la estructura factorial en donde se agrupan los ítems en cada uno de los cuatro factores. Las variables fueron agrupadas en los componentes de acuerdo al siguiente criterio cargas factoriales mayores o superiores a .3; en el caso de las variables que saturaron en dos o más factores, estas quedaron agrupadas en el factor con mayor carga factorial y que correspondiera conceptualmente al componente (ver tabla 3).

Los factores fueron conceptualizados de la manera siguiente: autorregulación (F 1), optimismo y apoyo social (F 2), sociabilidad y acción (F 3) y tolerancia y reactividad (F 4). Después de analizar a través del juicio de expertos la validez de los ítems el instrumento quedó de la siguiente manera (ver tabla 4).

Resultados del análisis de confiabilidad

Se utilizó el alfa de Cronbrach debido a su elevada sensibilidad para detectar fuentes de error de medición atribuibles al muestreo de factores situacionales así como de contenido de los reactivos (Nunnally y Bernstein, 1995).

La tabla 5 presentó los índices de confiabilidad correspondientes a cada uno de los cuatro factores principales. Estos cuatro índices de confiabilidad podemos decir que son aceptables según Hernández, Fernández y Baptista (2006).

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Respecto a la validez de contenido del instrumento evaluado, se encontró una solución factorial idónea con cuatro factores independientes que logran explicar hasta el 44.5% de la varianza del constructo medido, en este caso, la vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios.

Este porcentaje de varianza explicada, aunque no puede ser considerado en si mismo como satisfactorio, si representa un importante avance en la validación del instrumento, dado lo novedoso del contexto en que se aplicó. Por otra parte, mientras el instrumento original registra solamente tres factores, en este trabajo, se detectaron cuatro factores, los cuales fueron conceptualizados de manera distinta por los autores de esta investigación. Este hallazgo puede ser atribuido en gran parte a los ambientes culturales y de finalidades diferentes en donde fueron aplicados ambos instrumentos. Esto sugiere la conveniencia de adaptar y validar instrumentos de medición de la vulnerabilidad al estrés, según necesidades del contexto.

Los índices de confiabilidad de cada una de las escalas del cuestionario de vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios, pueden considerarse como satisfactorios por lo que el instrumento posee propiedades psicométricas de consistencia interna.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos, manifiestan que el cuestionario puede ser de gran utilidad para la detección temprana en estudiantes universitarios de posibles riesgos de enfrentar situaciones de estrés más allá de los límites aceptables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Educational Research Association/ American Psychological Association/ National Council on Measurement in Education (1985). *Standards for educational and psychological testing*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Barra, E.; Cancino, V.; Lagos, G.; Leal, P. y San Martín, J. (2005). "Factores psicosociales y problemas de salud reportados por adolescentes", *Psicología y Salud*, 15, (2), 231-239.
- Khrueger, P. y Chang, V. (2008). "Being poor and coping with stress: health behaviors and the risk of death", *American Journal of Public Health*, 98, (5), 889-896.
- Lazarus, R. (1980). "The stress and coping paradigm", en Bong, L. y Rosen, R. (Eds.). *Competence and coping during adulthood*, New Hampshire: University Press of New England.
- Hernández, R.; Fernández-Collado, C. y Baptista, L. (2006). *Metodología de la investigación*, 4ta ed., México: McGraw-Hill.

-
- Manciaux, M.; Vanistendael, S.; Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001). "La resiliencia: estado de la cuestión", en Manciaux, M. (Ed.). *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp 185-220), México: Gedisa.
- Matheny, K.; Roque-Tovar, E. y Corlette, W. (2008). "Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among U.S. and Mexican college students: A cross-cultural study", *Anales de Psicología*, 24, (1), 49-57.
- McWhirter, J.; McWhirter, B.; McWhirter, A. y McWhirter, F. (1993). *At risk youth a comprehensive response*, Estados Unidos: Brooks/Cole Publishing Company.
- Nunnally, J. y Bernstein, I. (1995). *Teoría psicométrica*, 3era ed., México: McGraw-Hill.
- Observatorio Universitario de las Innovaciones (2008). *La deserción en la educación superior*, México: Universidad de Colima.
- Pandinha, R. (1996). *Risk and protective factor model in adolescent drug use putting them to work for prevention* (consultado: 23 de octubre de 2001, en www.nida.nih.gov).
- Quevedo, C.; Amaro, J. y Menéndez, J. (2005). "Construcción y validación del cuestionario de Vulnerabilidad al Estrés", *Revista Cubana de Medicina Militar*, 34, (3), 1-6.
- Quiroga, A. y Mata, M. (2003). *Diagnóstico del consumo de alcohol, tabaco, y otras drogas en estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNAM*, México: UNAM.
- Rutter, M. (1983). "Stress, coping, and development: Some issues and some questions", en Garnezy, N. y Rutter, M. (Eds.) *Stress, coping, and development in children* (pp. 1-42), Nueva York: McGraw-Hill.
- Sandín, B. (1999). *El estrés psicosocial*, Madrid: Klinik.
- Sandín, B. (2003). "El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales", *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3, (1), 141-157.
- Gazmezy, N. (1981). "Children under stress: Perspectives on antecedents and correlates of vulnerability and resistance to psychopathology", en Rabin, A., Aronoff, A., Barclay, M. y Zucker, R. (Eds.). *Further explorations in personality* (pp. 196-270), Nueva York: Wiley.
- Gregory, R. (2001). *Evaluación psicológica. Historia, principios y aplicaciones*, México: Manual Moderno.
- González, U. (2002). "El concepto calidad de vida y la evolución de los paradigmas de las ciencias de la salud", *Revista Cubana de Salud Pública*, 28, (2), 1-19.
- Valdés, A., Esquivel, L. y Artiles, K. (2007). *Familia y desarrollo. Estrategias de intervención en terapia familiar*, México: Manual Moderno.
- Werner, E. (1984). "Resilient children", *Young Children*, 40, (1), 68-72.
- Werner, E. y Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and young*, Nueva York: McGraw-Hill.

TABLAS

Tabla 1

Comunalidades por ítems

Ítems	Inicial	Extraída
Puedo explicar con paciencia las cosas a las demás personas	1.00	.322
Me considero una persona paciente	1.00	.481
Soy una persona tranquila y serena	1.00	.325
Soy capaz de autocontrolarme si es necesario	1.00	.536
Me siento calmado y tranquilo	1.00	.395
Siempre estoy con un humor aceptable	1.00	.517
Me siento relajado	1.00	.608
Pienso que actué inteligentemente	1.00	.447
Me gustan los chistes y las cosas que hacen reír	1.00	.608
Me siento apoyado por la gente que me rodea	1.00	.301
Me río con facilidad	1.00	.606
Soy una persona alegre	1.00	.458
Tengo a quien contarle un problema personal	1.00	.351
Soy una persona con grandes aspiraciones y muy esforzada	1.00	.325
Hago amistades con facilidad	1.00	.332
Me gusta hablar en público	1.00	.561
Soy una persona de acción	1.00	.413
Asumo grandes responsabilidades con gusto	1.00	.370
Soy capaz de actuar con tranquilidad en una situación difícil	1.00	.496
Si algo no me sale como esperaba me recupero con facilidad	1.00	.496
Después de un trabajo agotador me resulta suficiente un corto descanso para reponerme	1.00	.475
Soy una persona de reacción rápida a las circunstancias	1.00	.445
Después de un fracaso me recupero fácilmente	1.00	.362

Tabla 2

Porcentaje de varianza explicado por el modelo factorial

Factores	Total	% de varianza	% de varianza acumulado
F 1	5.024	21.845	21.845
F 2	2.135	9.283	31.128
F 3	1.621	7.046	38.175
F 4	1.444	6.280	44.455

Tabla 3

Matriz de factores rotados

Ítems	F1	F2	F3	F4
Puedo explicar con paciencia las cosas a las demás personas	.514			
Me considero una persona paciente	.634			
Soy una persona tranquila y serena	.517			
Soy capaz de autocontrolarme si es necesario	.729			
Me siento calmado y tranquilo	.554			
Siempre estoy con un humor aceptable	.665			
Me siento relajado	.353			
Pienso que actúo inteligentemente	.451			
Me gustan los chistes y las cosas que hacen reír		.524		
Me siento apoyado por la gente que me rodea		.758		
Me río con facilidad		.643		
Soy una persona alegre		.551		
Tengo a quien contarle un problema personal		.714		
Soy una persona con grandes aspiraciones y muy esforzada		.359		
Hago amistades con facilidad			.684	
Me gusta hablar en público			.701	
Soy una persona de acción			.650	
Asumo grandes responsabilidades con gusto			.496	
Soy capaz de actuar con tranquilidad en una situación difícil				.742
Si algo no me sale como esperaba me recupero con facilidad				.726
Después de un trabajo agotador me resulta suficiente un corto descanso para reponerme				.404
Soy una persona de reacción rápida a las circunstancias				.404
Después de un fracaso me recupero fácilmente				.418

Tabla 4

Especificaciones del cuestionario para medir 'Vulnerabilidad al Estrés'

Factor	Definición	Indicadores
Autoregulación	Habilidad para controlar los sentimientos y acciones propias y actuar reflexivamente	Puedo explicar con paciencia las cosas a las demás personas. Me considero una persona paciente. Soy una persona tranquila y serena. Soy capaz de autocontrolarme si es necesario. Me siento calmado, tranquilo. Siempre estoy con un humor aceptable. Me siento relajado. Pienso que actúo inteligentemente.
Optimismo y apoyo social	Poseer una visión positiva de la vida y sentir que se cuenta con el apoyo de otras personas.	Me gustan los chistes y las cosas que hacen reír. Me siento apoyado por la gente que me rodea Me río con facilidad. Soy una persona alegre. Tengo a quien contarle un problema personal. Soy una persona con grandes aspiraciones y muy esforzada.
Sociabilidad y acción	Habilidad para establecer relaciones interpersonales y actuar ante las demandas del contexto.	Hago amistades con facilidad. Me gusta hablar en público Soy una persona de acción. Asumo grandes responsabilidades con gusto.
Tolerancia y reactividad	Posibilidad de recuperarse de los efectos y situaciones estresantes físicas y psicológicas y reaccionar ante las mismas.	Soy capaz de actuar con tranquilidad en una situación difícil. Si algo no me sale como esperaba me recupero con facilidad. Después de un trabajo agotador me resulta suficiente un corto descanso para reponerme. Soy una persona de reacción rápida a las circunstancias. Después de un fracaso me recupero fácilmente.

Tabla 5

Índices de confiabilidad por factor

Factores	Media	Desviación estándar	Alfa de Cronbach
F 1	1.98	.83	.76
F 2	1.57	.80	.69
F 3	2.05	.88	.59
F 4	1.96	.86	.63