

# Escala Multidimensional Activa

## INSTRUCCIONES

Esta escala ha sido diseñada para valorar cuáles son las actitudes y comportamientos más característicos de su estilo personal en el afrontamiento de la Vida Universitaria.

Es importante que al contestar piense en diversas situaciones de su vida cotidiana como estudiante:

- Cuando se relaciona con las personas de su entorno académico (compañeros/as, profesores, Tutores...)
- Cuando realiza actividades en grupo.
- Cuando tiene que realizar actividades que exigen esfuerzo.
- Cuando se siente implicado/a en situaciones de especial dificultad o presión.
- Cuando se relaciona con las personas de su entorno social (familiares, amigos/as, conocidos).

Algunas frases no reflejarán su situación concreta, pero trate de pensar cómo actuaría si se enfrentase a ella.

**MUY IMPORTANTE:** No hay respuestas correctas ni incorrectas, por lo que, POR FAVOR, **conteste con la mayor sinceridad posible**; así los resultados serán mejores.

## Cómo debe responder:

### PRIMERA PARTE

Su tarea va a ser contestar a 34 grupos de 3 frases cada uno. Concretamente lo que tendrá que hacer es:

1º **lea** las tres afirmaciones de un grupo;

2º **señale** la que **MEJOR (M)** representa su manera habitual de ser y/o actuar;

3º **señale** la que **PEOR (P)** representa su manera habitual de ser o actuar, en las situaciones que le vamos indicando;

4º una vez haya señalado las frases que mejor y peor le representan, **puntúe** cada una de ellas en función del grado, intensidad o frecuencia con la que actúa así en su vida cotidiana, **de acuerdo con la siguiente escala:**

1	2	3	4	5
NADA NUNCA	POCO CASI NUNCA	ALGO A VECES	MUCHO CASI SIEMPRE	TODO SIEMPRE

1.- Totalmente en desacuerdo. No me identifico en absoluto.

2.- No me refleja, aunque en alguna ocasión me he comportado así.

3.- Sólo me refleja en parte. Algunas veces definiría mi comportamiento, pero otras no.

4.- Bastante de acuerdo. Este comportamiento me define casi siempre, pero hay alguna excepción.

5.- Totalmente de acuerdo. Me comporto así siempre.

### Vea un ejemplo a continuación:

1. A Soy bastante convincente  
B Me gustan las actividades intelectuales  
C Me gusta tener muchos amigos/as

	M	P	1	2	3	4	5
A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	M	P	1	2	3	4	5
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C	M	P	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La persona que ha respondido al ejemplo, tras leerlo (1º), ha querido decir que lo que MEJOR representa su forma de ser es “*que le gustan las actividades intelectuales*” (2º). Lo que PEOR representa su forma de ser es que “*es bastante convincente*” (3º) y que “*tener muchos amigos*” no es lo que más ni lo que menos le representa.

Por último (4º), la persona ha señalado con un 2 “*Soy bastante convincente*” porque aunque este comportamiento no le represente, alguna vez se ha comportado así.

Ha señalado un 4 en “*Me gustan las actividades intelectuales*” porque aunque esté bastante de acuerdo, existen excepciones.

Con respecto a la frase “*Tengo muchos amigos*”, le refleja en parte sí, pero en parte no. Podría ser que, en función del entorno, este comportamiento sea característico, pero en otros no sea habitual.