

# RECUR-SOS COVID19: RECURSOS Y FORTALEZAS PSICOLÓGICAS SOS CONTRA EL COVID19

Centro de Psicología Aplicada · Dpto. Psicología de la Salud · Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes  
Universidad Miguel Hernández



## INFORMACIÓN GENERAL

Desde el Centro de Psicología Aplicada, en colaboración con el Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes de la Universidad Miguel Hernández, hemos elaborado una **ENCUESTA sobre recursos personales y fortalezas psicológicas frente a la crisis sanitaria por COVID19 y el confinamiento en la comunidad universitaria**, y en el marco de #BienestarEmocional del Plan de Continuidad #SaludablesEnCasaUMH.

- No es una encuesta más, es la **ENCUESTA para UNIVERSITARIOS**, que permite hacer una autoevaluación muy exhaustiva sobre tus recursos personales, que te puede ayudar a mejorarlos para afrontar la situación actual.
- Permitirá evaluar las **NECESIDADES de la comunidad universitaria y PROPONER SOLUCIONES** en relación con el afrontamiento psicológico del COVID19.
- Pretende mejorar el conocimiento sobre cómo influyen nuestros recursos personales y fortalezas psicológicas en el afrontamiento del estado de alarma y las medidas de confinamiento ante esta pandemia. Entendemos que esta situación puede haber generado algún **MALESTAR en una o varias áreas de tu vida**.
- No es una encuesta breve, pero consideramos que es suficientemente exhaustiva para poder **permitir que te conozcas mejor y que te podamos facilitar un breve**



**INFORME** acerca de cómo estás afrontando la situación y cómo mejorar tus recursos personales.



## ¿EN QUÉ CONSISTE LA PARTICIPACIÓN?

- La encuesta está dirigida a **TODA LA COMUNIDAD universitaria**: estudiantes, PI, PDI, PAS y familiares y allegados.
- Se trata de un **protocolo de AUTOEVALUACIÓN ONLINE**.
- Cuenta con **3 periodos de evaluación**:
  1. tras el primer mes de confinamiento
  2. 3 meses después
  3. 12 meses después
- Tu participación puede ser en el **periodo 1 y/o realizar el seguimiento** de los periodos 2 y 3.
- Para más información sobre las condiciones de participación, por favor, consulta la página de inicio de la encuesta.

## ¿QUÉ SE VA A PREGUNTAR?

- Variables **SOCIODEMOGRÁFICAS**: edad, sexo, estudios, etc.
- Condiciones del **CONFINAMIENTO**.
- **RIESGO OBJETIVO Y SUBJETIVO** de contagio por COVID19.
- **IMPACTO NEGATIVO** de la crisis sanitaria por COVID19 y las medidas de confinamiento.
- **RECURSOS PERSONALES**: estrategias de afrontamiento, competencia social y emocional, resiliencia y hábitos saludables.
- **SALUD MENTAL**: bienestar y malestar psicológico.

El diseño del protocolo se ha basado en la evidencia científica, que además de asegurar la validez de los instrumentos empleados refiere que **NO existe ningún perjuicio derivado de las preguntas realizadas** a las personas participantes.



## INSTRUCCIONES DE CUMPLIMENTACIÓN

- Lee detenidamente cada frase, asegúrate de **COMPRENDER** el enunciado y las opciones de respuesta.
- Responde con la mayor **SINCERIDAD y SERIEDAD** posible.
- **NO** hay respuestas **CORRECTAS o INCORRECTAS**. Señala la opción que más te identifique.
- **NO hay un límite de tiempo** para responder, así que puedes hacerlo a un ritmo que te resulte cómodo, pero **SIN DETENERTE**.
- Recomendamos realizar la encuesta en un **ORDENADOR para mayor comodidad**, aunque el sistema está preparado para adaptarse a cualquier dispositivo. Si respondes desde tu **MÓVIL**, utiliza mejor el visionado en **HORIZONTAL**.
- Realiza la encuesta de **UNA vez y de forma CONTINUADA**, ya que un periodo de inactividad puede suponer que la conexión se pierda y tengas que comenzar la encuesta desde el principio.
- **NO PRESIONES sobre la opción "ATRÁS"** del navegador, ya que puedes salirte de la encuesta. Si esto te ocurre, refresca la página y seguirás por donde lo habías dejado.
- La cumplimentación de esta encuesta te llevará unos **30-35 min**. Reserva un momento en que puedas estar concentrado y tómate un tiempo para rellenarla.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!



Correo electrónico de contacto:  
psicologia.aplicada@umh.es

ENLACE A ENCUESTA: <https://bit.ly/RECUR-SOS-COVID-19-SPAIN>