

# ANEXOS

**ANEXO 1**

**HSPQ**  
**FORMA A**  
**CUADERNILLO**

## ANEXO 2

### PROTOCOLO DE PRUEBA DE RAVEN (Escala general)

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de Nac: _____	Motivo de la apli: _____
Edad: Años ____ Meses ____ Grado _____	Fecha de hoy: _____
Escuela: _____	Hora de Inic. _____ Duración: _____
Localidad: _____	Hora de término _____

A			B			C			D			E		
1			1			1			1			1		
2			2			2			2			2		
3			3			3			3			3		
4			4			4			4			4		
5			5			5			5			5		
6			6			6			6			6		
7			7			7			7			7		
8			8			8			8			8		
9			9			9			9			9		
10			10			10			10			10		
11			11			11			11			11		
12			12			12			12			12		
Punt par:.....			Punt par:.....			Punt par:.....			Punt par:.....			Punt par:.....		

ACTITUD DEL SUJETO		CALIFICACIÓN DEL TEST	
<b>FORMA DE TRABAJO</b>			
REFLEXIVA	INTUITIVA	Edad cronológica: _____	
RAPIDA	LENTA	Puntaje directo: _____	
INTELIGENTE	TORPE	T/Minutos: _____	
CONCENTRADA	DISTRAIDA	Percentil: _____	
<b>DISPOSICION</b>		Discrepancia: _____	
DISPUESTA	FATIGADA	Rango: _____	
INTERESADA	DESINTERESADA	Diagnóstico	
TRANQUILA	INTRANQUILA		
SEGURA	VACILANTE		
<b>PERSEVERANCIA</b>			
UNIFORME	IRREGULAR		

## ANEXO 3

## INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO “SISCO”

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí

No

***En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.***

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, Trabajos de investigación,					

etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	<b>(1) Nunca</b>	<b>(2) Rara vez</b>	<b>(3) Algunas veces</b>	<b>(4) Casi siempre</b>	<b>(5) Siempre</b>
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

<b>Reacciones psicológicas</b>					
	<b>(1) Nunca</b>	<b>(2) Rara vez</b>	<b>(3) Algunas veces</b>	<b>(4) Casi siempre</b>	<b>(5) Siempre</b>
Inquietud (incapacidad de					

relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

<b>Reacciones comportamentales</b>					
	<b>(1) Nunca</b>	<b>(2) Rara vez</b>	<b>(3) Algunas veces</b>	<b>(4) Casi siempre</b>	<b>(5) Siempre</b>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (Especifique)</b>					
	<b>(1) Nunca</b>	<b>(2) Rara vez</b>	<b>(3) Algunas veces</b>	<b>(4) Casi siempre</b>	<b>(5) Siempre</b>

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	<b>(1) Nunca</b>	<b>(2) Rara vez</b>	<b>(3) Algunas veces</b>	<b>(4) Casi siempre</b>	<b>(5) Siempre</b>
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias					

(verbalización de la situación que preocupa					
Otra _____ (Especifique)					

**ANEXO 4**

**CUESTIONARIO PARA VALORAR LA ANSIEDAD  
DE ENRIQUE ROJAS**

Nombre y Apellidos:.....

Edad:.....Sexo:.....Ocupación:..... Educación:.....

Fecha:.....

**Instrucciones:** conteste a las siguientes preguntas en relación con los síntomas que haya notado los últimos tres meses. Haga un círculo alrededor del asterisco situado en la columna SÍ cuando haya notado ese síntoma; valore el grado de su intensidad (I) de 1 a 4 (1: intensidad ligera); (2: intensidad mediana); (3: intensidad alta); (4: intensidad grave, la más intensa). Si no siente síntomas, ponga un círculo alrededor del NO.

### Síntomas Físicos

	SÍ	NO	INTENSIDAD
1. Tienes palpitaciones o taquicardia (Le late a veces rápido el corazón).....	*	*	.....
2. Se ruboriza o se pone pálido.....	*	*	.....
3. Le tiembla los pies, pierna o el cuerpo en general.....	*	*	.....
4. Suda mucho.....	*	*	.....
5. Se le seca la boca.....	*	*	.....
6. Tiene tics (guiño o contracturas musculares automáticos.....	*	*	.....
7. Nota falta de aire, dificultad para respirar, opresión en la zona del pecho.....	*	*	.....
8. Tiene gases.....	*	*	.....
9. Orina con mucha frecuencia o de forma imperiosa.....	*	*	.....
10. Tiene nauseas o vómitos.....	*	*	.....
11. Tiene diarrea, descompensaciones intestinales.....	*	*	.....
12. Se nota como un nudo en el estómago o en la garganta Le cuesta tragar.....	*	*	.....
13. Tiene vértigo, sensación de inestabilidad de que pueda caerse, desmayo.....	*	*	.....
14. Le cuesta quedarse dormido por las noches.....	*	*	.....
15. Tiene pesadillas.....	*	*	.....
16. Tiene sueño durante el día y se queda dormido sin darse cuenta.....	*	*	.....
17. Pasa temporada sin apetito, sin querer comer casi nada.....	*	*	.....
18. Tiene rato en que come excesivamente o cosas extrañas, Incluso sin apetito.....	*	*	.....
19. Ha notado un menor interés por la sexualidad.....	*	*	.....
20. Ha notado un mayor interés por la sexualidad.....	*	*	.....
.		Suma	.....

### Síntomas Psíquicos

	SÍ	NO	INTENSIDAD
1. Se nota inquieto, nervioso, desasosegado por dentro.....	*	*	.....
2. Se siente como amenazado, incluso sin saber por qué.....	*	*	.....
3. Tiene la sensación de estar luchando continuamente Sin saber por qué.....	*	*	.....
4. Tiene ganas de huir, de marcharse a otro lugar, De viajar a un sitio lejano.....	*	*	.....
5. Tiene fobias (temores exagerados a algún objeto o situaciones)....	*	*	.....
6. Tiene miedo difuso, es decir, sin saber bien a qué.....	*	*	.....
7. A veces queda preso de terrores o tiene ataque de pánico.....	*	*	.....
8. Se nota muy inseguro de sí mismo.....	*	*	.....
9. A veces se siente interior a los demás.....	*	*	.....
10. Nota una cierta sensación de vacío interior.....	*	*	.....
11. Se nota distinto, como si estuviese perdiendo su propia identidad....	*	*	.....
12. Esta triste, medítabundo, melancólico.....	*	*	.....
13. Teme perder el autocontrol y hacer daño a otras personas.....	*	*	.....
14. Teme no controlarse y llegar a suicidarse.....	*	*	.....
15. Está asustado o le da mucho miedo la muerte.....	*	*	.....
16. Está asustado pensando que se está volviendo o Que se puede volver loco.....	*	*	.....
17. Tiene la sensación que ocurrirá alguna desgracia, Como un presentimiento.....	*	*	.....
18. Se nota muy cansado, sin interés ni ganas de hacer nada.....	*	*	.....
19. Le cuesta mucho tomar una decisión.....	*	*	.....
20. Es una persona recelosa o desconfiada.....	*	*	.....
		Suma	.....

### Síntomas intelectuales

SÍ	NO	INTENSIDAD
----	----	------------

1. Le inquieta el futuro, lo ve todo negro, difícil, de forma pesimista.....	*	*	.....
2. Piensa que tiene mala suerte y siempre la tendrá.....	*	*	.....
3. Cree que no sirve para nada, no sabe hacer nada correctamente.....	*	*	.....
4. Los demás dicen que no es justo en sus juicios y apreciaciones.....	*	*	.....
5. Se concentra mal, con dificultad.....	*	*	.....
6. Nota como si la fallase la memoria, le cuesta recordar Cosas recientes.....	*	*	.....
7. Le cuesta recordar cosas que cree saber, Haber aprendido hace tiempo.....	*	*	.....
8. Está muy despistado.....	*	*	.....
9. Tiene ideas o pensamientos de los que no se puede librar.....	*	*	.....
10. Le da muchas vueltas a las cosas.....	*	*	.....
11. Todo le afecta negativamente, cualquier detalle o noticia.....	*	*	.....
12. Utiliza términos extremos inútil, imposible, nunca, jamás, Siempre, seguro, etc.....	*	*	.....
13. Hace juicio de valor hacia los demás regidos e Intolerante: inútil, odioso, etc.....	*	*	.....
14. Se acuerda más de lo negativo que de lo positivo.....	*	*	.....
15. Le cuesta pensar, nota un cierto bloqueo intelectual.....	*	*	.....
16. Un pequeño detalle que sale mal le sirve para decir que todo es caótico.....	*	*	.....
17. Piensa que su vida no ha merecido la pena, que todo ha sido injusticias o dolor.....	*	*	.....
18. Pensar en algo angustioso le conduce a pensamiento más angustioso todavía.....	*	*	.....
19. Piensa en lo que haría en una situación difícil y cree que no podría superarla.....	*	*	.....
20. Cree que su única solución es un cambio realmente profundo o que es inútil.....	*	*	.....
	Suma		.....

### Síntomas conductuales

**SÍ NO INTENSIDAD**

1. Esta siempre alerta, como vigilando o en guardia.....	*	*	.....
2. Esta irritable o excitable, responde exageradamente a los estímulos externo.....	*	*	.....
3. Rinde menos en sus actividades habituales.....	*	*	.....
4. Le resulta difícil o penoso realizar sus actividades habituales... ..	*	*	.....
5. De mueve de un lado para otro, como agitado sin motivo.....	*	*	.....
6. Cambia mucho de postura, por ejemplo cuando está sentado.....	*	*	.....
7. Gesticula mucho.....	*	*	.....
8. Le ha cambiado la voz o ha notado altibajos en sus tonos.....	*	*	.....
9. Se nota más torpe en sus movimientos o más rígido.....	*	*	.....
10. Tiene más tensa la mandíbula.....	*	*	.....
11. Tartamudea o cecea.....	*	*	.....
12. Se muerde las uñas o los padrastrós o se chupa el dedo o se los frota	*	*	.....
13. Juega mucho con objetos, necesita tener algo Entre las manos (bolígrafo, etc.).....	*	*	.....
14. A veces se queda bloqueado, sin saber qué hacer o decir.....	*	*	.....
15. Le cuesta mucho o no está dispuesto a realizar una actividad intensa.....	*	*	.....
16. Muchas veces tiene la frente fruncida.....	*	*	.....
17. Tiene los parpados contraídos o las cejas arqueadas hacia abajo.....	*	*	.....
18. Tiene expresión de perplejidad, desagrado, displacer o preocupación.....	*	*	.....
19. Le dicen que esta inexpresivo, como con la cara congelada.....	*	*	.....
20. Le irritan mucho los ruidos intensos o inesperados.....	*	*	.....
	Suma		.....

### Síntomas asertivos

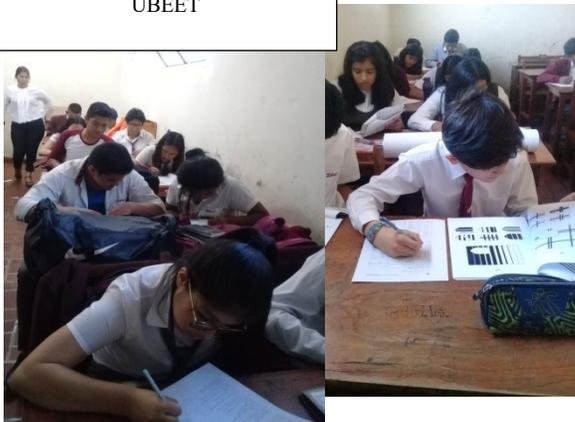
SI NO INTENSIDAD

1. A veces no sabes que decir ante ciertas personas.....	*	*	.....
2. Le cuesta mucho iniciar una conversación.....	*	*	.....
3. Le resulta difícil presentarse a sí mismo en una reunión social.....	*	*	.....
4. Le cuesta mucho decir “no” o mostrarse en desacuerdo con algo.....	*	*	.....
5. Intenta agradar a todo el mundo y siempre sigue la corriente general.....	*	*	.....
6. Le resulta muy difícil hablar de temas generales o intrascendentes.....	*	*	.....
7. Se comporta con mucha rigidez, sin naturalidad, en las reuniones sociales.....	*	*	.....
8. Le resulta muy difícil hablar en público, formular y responder preguntas.....	*	*	.....
9. Prefiere claramente la soledad ante que estar con desconocidos.....	*	*	.....
10. Se nota muy pasivo o bloqueado en reuniones sociales.....	*	*	.....
11. Le cuesta expresar a los demás sus verdaderas opiniones y sentimientos.....	*	*	.....
12. Intenta dar en público una imagen de sí mismo distinta a la real.....	*	*	.....
13. Está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de usted.....	*	*	.....
14. Se siente a menudo avergonzado ante los demás.....	*	*	.....
15. Prefiere pasar totalmente desapercibido en las reuniones sociales.....	*	*	.....
16. Le resulta complicado terminar una conversación difícil o comprometida.....	*	*	.....
17. Tiene o utiliza poco el sentido del humor ante situaciones de cierta tensión.....	*	*	.....
18. Está muy pendiente de lo que hace en presencia de personas de poca confianza.....	*	*	.....
19. Prefiere no discutir en quejarse a pesar de estar seguro de llevar la razón.....	*	*	.....
20. Se avergüenza o incomoda por cosas que hacen los demás (vergüenza ajena).....	*	*	.....
		Suma	.....

## ANEXO 5

### FOTOS DE LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

ESTUDIANTES DE LA PROMOCION DEL COLEGIO UBEET



ESTUDIANTES DE 3° DE UBEET EN LA PRUEBA DE RAVEN

LOS ESTUDIANTES DE 4° DE UBEET RESOLVIENDO LA PRUEBA DE RAVEN



ESTUDIANTES DE 5° EN LA PRUEBA DE HSPQ DEL UBBET



ESTUDIANTES DE 5° DEL COLEGIO JOSÉ MARÍA LINARES RESPONDIENDO A LA PRUEBA DE HSPQ

ESTUDIANTES DE 3° DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA LINARES EN LA PRUEBA DE ANSIEDAD DE ROJAS



LOS ESTUDIANTES DE LA PROMOCION DEL COLEGIO JOSÉ MARÍA LINARES EN LA PRUEBA DE RAVEN



ESTUDIANTES DE 4º DE SECUNDARIA EN LA PRUEBA DE ESTRÉS ACADEMICO

