

Anexo N°1

INVENTARIO DE DEPRESION DE BECK PARA ADULTOS

Nombre:..... **Edad:**.....

1)

- No me siento triste.
- Me siento triste.
- Me siento triste todo el tiempo y no puedo librarme de ello.
- Me siento tan triste o desdichado que no puedo soportarlo.

2)

- No estoy particularmente desanimado con respecto al futuro.
- Me siento desanimado con respecto al futuro.
- Siento que no puedo esperar nada del futuro.
- Siento que el futuro es irremediable y que las cosas no pueden mejorar.

3)

- No me siento fracasado.
- Siento que he fracasado más que la persona normal.
- Cuando miro hacia el pasado lo único que puedo ver en mi vida es un montón de fracasos.
- Siento que como persona soy un fracaso completo.

4)

- Sigo obteniendo tanto placer de las cosas como antes.
- No disfruto de las cosas como solía hacerlo.
- Ya nada me satisface realmente.
- Todo me aburre o me desagrada.

5)

- No siento ninguna culpa particular.
- Me siento culpable buena parte del tiempo.
- Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- Me siento culpable todo el tiempo.

6)

- No siento que esté siendo castigado.
- Siento que puedo estar siendo castigado.
- Espero ser castigado.
- Siento que estoy siendo castigado.

7)

- No me siento decepcionado en mí mismo.
- Estoy decepcionado conmigo.
- Estoy harto de mi mismo.
- Me odio a mi mismo.

8)

- No me siento peor que otros.
- Me critico por mis debilidades o errores.
- Me culpo todo el tiempo por mis faltas.
- Me culpo por todas las cosas malas que suceden.

9)

- No tengo ninguna idea de matarme.
- Tengo ideas de matarme, pero no las llevo a cabo.
- Me gustaría matarme.
- Me mataría si tuviera la oportunidad.

10)

- No lloro más de lo habitual.
- Lloro más que antes.
- Ahora lloro todo el tiempo.
- Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo llorar nunca aunque quisiera.

11)

- No me irrito más ahora que antes.
- Me enojo o irrito más fácilmente ahora que antes.
- Me siento irritado todo el tiempo.
- No me irrito para nada con las cosas que solían irritarme.

12)

- No he perdido interés en otras personas.
- Estoy menos interesado en otras personas de lo que solía estar.
- He perdido la mayor parte de mi interés en los demás.
- He perdido todo interés en los demás.

13)

- Tomo decisiones como siempre.
- Dejo de tomar decisiones más frecuentemente que antes.
- Tengo mayor dificultad que antes en tomar decisiones.
- Ya no puedo tomar ninguna decisión.

14)

- No creo que me vea peor que antes.
- Me preocupa que esté pareciendo avejentado (a) o inatractivo (a).
- Siento que hay cambios permanentes en mi apariencia que me hacen parecer inatractivo (a)..
- Creo que me veo horrible.

15)

- Puedo trabajar tan bien como antes.
- Me cuesta un mayor esfuerzo empezar a hacer algo.
- Tengo que hacer un gran esfuerzo para hacer cualquier cosa.
- No puedo hacer ningún tipo de trabajo.

16)

- Puedo dormir tan bien como antes.
- No duermo tan bien como antes.
- Me despierto 1 ó 2 horas más temprano de lo habitual y me cuesta volver a dormir.
- Me despierto varias horas más temprano de lo habitual y no puedo volver a dormirme

17)

- No me canso más de lo habitual.
- Me canso más fácilmente de lo que solía cansarme.
- Me canso al hacer cualquier cosa.
- Estoy demasiado cansado para hacer cualquier cosa.

18)

- Mi apetito no ha variado.
- Mi apetito no es tan bueno como antes.
- Mi apetito es mucho peor que antes.
- Ya no tengo nada de apetito.

19)

- Últimamente no he perdido mucho peso, si es que perdí algo.
- He perdido más de 2 kilos.
- He perdido más de 4 kilos.
- He perdido más de 6 kilos.

20)

- No estoy más preocupado por mi salud de lo habitual.
- Estoy preocupado por problemas físicos tales como malestares y dolores de estomago o constipación.
- Estoy muy preocupado por problemas físicos y es difícil pensar en otra cosa.
- Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que no puedo pensar en nada más.

21)

- No he notado cambio reciente de mi interés por el sexo.
- Estoy interesado por el sexo de lo solía estar.
- Estoy mucho menos interesado por el sexo ahora.
- He perdido por completo mi interés por el sexo.

Anexo N°2

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE ROJAS

INSTRUCCIONES: Conteste a las siguientes preguntas en relación con los síntomas que haya notado durante los últimos tres meses. Haga un círculo alrededor del asterisco situado en la columna. Si cuando haya notado ese síntoma, valore el grado de su intensidad de 1 a 4.

- 1) Intensidad ligera
- 2) Intensidad mediana
- 3) Intensidad alta
- 4) Intensidad grave la más intensa.

Si no siente dicho síntomas ponga un círculo alrededor de no.

Nombre..... Edad.....

SÍNTOMAS FISICOS

Nº		SI	NO
1	Tiene palpitaciones o taquicardias le late a veces rápido el corazón		
2	Se ruboriza o se pone pálido		
3	Le tiemblan las manos pies, piernas o el cuerpo en general		
4	Suda mucho		
5	Se le seca la boca		
6	Tiene tic. (guiños y contracturas musculares automáticas)		
7	Nota falta de aire dificultad para respirar o presión en la zona del pecho		
8	Tienes gases		
9	Orina con mucha frecuencia o de forma imperiosa		
10	Tiene náuseas y vómitos		
11	Tiene diarreas, descomposiciones intestinales		
12	Se nota como un nudo en el estómago o en la garganta le cuesta tragar		
13	Tiene vértigos sensación de inestabilidad de que puede caerse desmayado		
14	Le cuesta quedarse dormido		
15	Tiene pesadillas		
16	Tiene sueños durante el día y se queda dormido sin darse cuenta		
17	Pasa temporadas sin apetito, sin querer comer casi nada		
18	Tiene ratos que come excesivamente o cosas extrañas		
19	Ha notado un menos interés por la sexualidad		
20	Ha notado un mayor interés por la sexualidad		

SÍNTOMAS PSÍQUICOS

Nº		SI	NO
1	Se nota inquieto, nervioso desazogado por dentro		
2	Se siente como amenazado incluso sin saber por que		
3	Tiene la sensación de estar luchando continuamente sin saber contra que		
4	Tiene ganas de ir de marcharse a otro lugar de viajar a un sitio lejano		
5	Tiene fobias temores exagerados, a alguien objeto o situación		
6	Tiene miedo, difusos sin saber bien a que		
7	A veces queda preso de terrores o tiene ataques de pánico		
8	Se nota muy inseguro de si mismo		
9	A veces se siente inferior que los demás		
10	Nota una cierta sensación de vacío interior		
11	Tiene diarreas descomposiciones intestinales		
12	Esta triste, meditabundo, melancólico		
13	Teme perder el autocontrol y hace daño a otras personas		
14	Teme no controlarse y llegar a suicidarse		
15	Está asustado y le da mucho miedo la muerte		
16	Está asustado pensando que se está volviendo o q se puede volver loco		
17	Tiene la sensación de 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		

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

Nº		SI	NO
1	Esta siempre alerta, como vigilando o en guardia		
2	Esta irritable, excitable responde exageradamente a los estímulos externos		
3	Rinde menos en sus actividades habituales		
4	Le resulta difícil o penoso realizar sus actividades habituales		
5	Se mueve de un lado para otro, como agitando sin motivo		
6	Cambia mucho de postura, por ejem. Cuando está sentado		
7	Gesticula mucho		
8	Le ha cambiado la voz o ha notado altibajos en sus tonos		
9	Se nota mas torpe en sus movimientos o más rígido		
10	Tiene mas tensa la mandíbula		
11	Tartamudea o cecea		
12	Se muerde las uñas o los padrastrós. Se chupa el dedo o se las frota		
13	Juega mucho con objetos, necesita tener algo entre las manos (bolígrafos		
14	A veces se queda bloqueado, sin saber que hacer o decir		
15	Le cuesta mucho o no esta 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 la 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		

SÍNTOMAS INTELECTUALES

Nº		SI	NO
1	Le inquieta el futuro, lo ve todo negro difícil de forma pesimista		
2	Piensa que tiene mala suerte y siempre la tendrá		
3	Creer que no sirve para nada, que no sabe hacer nada correctamente		
4	Los demás dicen que no es justo en sus juicios y apreciaciones		
5	Se concentran 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	Esta 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, seguro		
13	Hacer juicios de valor sobre los demás regidos o intolerantes inútiles		
14	Se acuerda mas 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		
18	Pensar en algo angustioso le conduce a pensamientos mas angustiosos todavía		
19	Piensa en lo que haría en una situación difícil		
20	Cree que su única solución es un cambio realmente profundo o que es inútil		

SÍNTOMAS ASERTIVOS

Nº		SI	NO
1	A veces no sabe que decir ante ciertas personas		
2	Le cuesta mucho iniciar una conversación		
3	Le resulta difícil presentarse a si mismo en una reunión socia		
4	Le cuesta mucho decir "no" o mostrarse en desacuerdo con algo		
5	Intenta agrandar a todo el mundo y siempre sigue la corriente general		
6	Le resulta muy difícil hablar de temas generales		
7	Se comporta con mucha rapidez sin naturalidad en las reuniones sociales		
8	Le resulta muy difícil hablar en público formular y responder preguntas		

9	Prefiere claramente la soledad antes que estar con desconocidos		
10	Se nota muy pasivo y bloqueado en reuniones sociales		
11	Le cuesta expresar sus verdaderas opiniones y sentimientos		
12	Intenta dar en público una imagen de si mismo distinta a la real		
13	Está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de usted		
14	Se siente a menudo avergonzando 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	Esta muy pendiente de lo que hace en presencia de personas de poco confianza		
19	Prefiere no discutir ni quejarse a pesar de estar seguro de llevar razón		
20	Se avergüenza o incomoda que hacen los demás (vergüenza ajena)		