

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD PARA ADOLESCENTES (HSPQ)

INSTRUCCIONES

En esta prueba vas a encontrar una serie de frases y preguntas sobre lo que te interesa, te gusta o desagrada. Tu tarea consiste en leer cada una de las preguntas y marcar tu contestación en la hoja de respuestas.

Después de cada pregunta hay tres posibles respuestas precedidas de las letras A, B y C. Fíjate en los siguientes ejemplos para que comprendas mejor lo que tienes que hacer; léelos y marca tu contestación en la hoja de respuestas en el espacio destinado a los ejemplos:

EJEMPLO X

: ¿Qué preferirías hacer?

A. Visitar un zoo B. No estoy seguro C. Viajar en un avión

En el ejemplo **X**, si te gusta más “visitar un zoo” debes marcar la letra A en la Hoja de respuestas. Si prefieres “viajar en un avión”, tienes que marcar la letra C. En las preguntas de este tipo, la letra B deberías marcarla sólo cuando te resulte absolutamente imposible decidirte entre las respuestas A o C. Como puedes ver, en estos casos, ordinariamente no hay respuestas correctas o equivocadas; cada persona tiene una forma de ser diferente de los demás; por eso, tú tienes que elegir la respuesta que corresponda más a tu manera de ser o de actuar. Siempre puedes hallar una respuesta que se ajuste un poco mejor a tu caso; por eso, no dejes ninguna pregunta sin contestar.

Algunas frases, como el ejemplo **Y** que viene a continuación, sí tienen una respuesta correcta, y sólo una de las tres posibles que se presentan (A, B o C). Haz el ejemplo Y, y contesta en la hoja adicional.

EJEMPLO Y: ¿Cuál de las palabras tiene menos relación con las demás: verde, rojo, grande, amarillo?

A. Verde B. grande C. amarillo

En este cuadernillo vas a encontrar preguntas parecidas a las de arriba. Al contestarlas, debes tener en cuenta tres puntos:

1. Contesta las preguntas con franqueza y con sinceridad. Perderías el tiempo dedicado a esta prueba, si falseas las respuestas para contestar lo que, según la gente, sería “la respuesta más bonita”.
2. Contesta las preguntas lo más rápidamente posible. No emplees demasiado tiempo en pensar cada una de ellas. Algunas preguntas se pueden parecer a otras; sin embargo, no hay dos preguntas iguales.
3. No dejes ninguna pregunta sin contestar. Aunque algunas veces te parezca que la frase no tiene aplicación para ti, no obstante, trata de contestarla lo mejor posible.

HSPQ (Forma A)

CUADERNILLO

1. En una salida al campo, te gusta más
 - A. explorar el bosque en solitario
 - B. no estás seguro
 - C. jugar alrededor del fuego con los demás
2. “Arreglar” significa lo mismo que
 - A. reparar
 - B. curar
 - C. poner parches
3. Cuando cometes una estupidez, ¿te sientes tan mal que deseas que te trague la tierra?
 - A. sí
 - B. quizás
 - C. no
4. ¿Puedes trabajar intensamente en algo sin que te moleste que haya mucho ruido a tu alrededor?
 - A. sí
 - B. quizás
 - C. no
5. Si tienes ideas distintas de las de tus amigos, ¿te callas porque las tuyas son mejores, para no herir sus sentimientos?
 - A. sí
 - B. algunas veces
 - C. no
6. ¿Te parece que muchas normas y reglas son estúpidas y pasadas de moda?
 - A. sí, y si puedo, no las tengo en cuenta
 - B. no estoy seguro
 - C. no, la mayoría son necesarias y hay que obedecerlas
7. ¿Cuál de las descripciones siguientes indica mejor cómo eres tú?
 - A. un líder responsable
 - B. término medio
 - C. simpático y físicamente bien parecido

8. ¿Algunas veces, antes de una gran fiesta o excursión, te parece que no estás demasiado interesado en ir?
A. sí B. quizás C. no
9. Cuando con razón te enfadas con otros, ¿te parece que tienes derecho a gritarles?
A. sí B. quizás C. no
10. Cuando tus compañeros de clase te gastan una broma, ¿ordinariamente te diviertes tanto como los demás, sin sentirte molesto?
A. sí B. quizás C. no
11. ¿Puedes permanecer animado, incluso cuando las cosas van mal?
A. sí B. no estoy seguro C. no
12. ¿Intentas estar tan al día como tus compañeros de clase en lo que está de moda?
A. sí B. algunas veces C. no
13. ¿Qué preferirías ser?
A. un actor de televisión que viaja B. no estoy seguro C. un médico
14. ¿Te parece que la vida transcurre más agradable y satisfactoria para ti que para muchos otros?
A. sí B. quizás C. no
15. En una discusión en grupo ¿te gusta decir lo que piensas?
A. sí B. algunas veces C. no
16. Verdad es lo opuesto de:
A. fantasía B. mentira C. negación
17. ¿Te resulta fácil guardar un secreto emocionante?
A. sí B. algunas veces C. no
18. Cuando algo sale completamente mal, ¿te enfadas mucho con otros antes de pensar qué es lo que puede hacerse?
A. con frecuencia B. algunas veces C. casi nunca
19. ¿Ordinariamente pides que alguien te ayude cuando tienes un problema difícil?
A. casi nunca B. algunas veces C. con frecuencia
20. ¿Evitas penetrar en cuevas estrechas o escalar lugares altos?
A. sí B. algunas veces C. no

21. ¿Pides consejo a tus padres sobre lo que te conviene hacer en el colegio?
A. con frecuencia B. algunas veces C. casi nunca
22. ¿Puedes hablar a un grupo de extraños sin titubear nada o sin encontrar dificultad en decir lo que quieres?
A. sí B. quizás C. no
23. ¿Te molesta cierta clase de películas?
A. sí B. quizás C. no
24. ¿Hay ocasiones en las que piensas: las personas son tan poco responsables que no se puede confiar ni siquiera en que se preocupen de su propio bien?
A. sí B. quizás C. no
25. ¿Piensas algunas veces que vales poco y que no haces nada que merezca la pena?
A. sí B. quizás C. no
26. En general, ¿los demás tienen más amigos que tú?
A. sí B. no estoy seguro C. no
27. ¿Dicen los demás que se puede contar siempre contigo para hacer las cosas con exactitud y como es debido?
A. sí B. quizás C. no
28. ¿Tienes dificultad en recordar un chiste de otro con los suficientes detalles como para contarlo tú mismo?
A. sí B. algunas veces C. no
29. ¿Has disfrutado actuando en obras de teatro, tales como comedias escolares?
A. sí B. no estoy seguro C. no
30. Firme es lo opuesto de
A. enfermo B. blando C. inseguro
31. Cuando decides hacer algo
A. piensas que tal vez después quieras cambiar de opinión B. término medio
C. estás seguro de que te sientes satisfecho de tu decisión
32. Si tus compañeros de clase prescinden de ti en un juego
A. crees que es simplemente una casualidad B. término medio
C. te sientes herido y te enfadas

- 33.** Cuando termines tus estudios, ¿qué te gustaría más?
A. hacer algo con lo cual consigas que la gente esté contenta contigo, aunque seas pobre
B. no estoy seguro C. ganar mucho dinero
- 34.** Cuando hace falta, ¿puedes demostrar, delante de todos, lo bien que puedes hacer las cosas?
A. sí B. quizás C. no
- 35.** ¿Te gusta decir a otros que sigan las normas y reglas adecuadas?
A. sí B. algunas veces C. no
- 36.** ¿Te sientes herido fácilmente en tus sentimientos?
A. sí B. quizás C. no
- 37.** ¿Te gustaría más contemplar un combate de boxeo que una bella danza?
A. sí B. quizás C. no
- 38.** Si alguien no se ha portado bien contigo, ¿vuelves a confiar en él enseguida y le concedes otra oportunidad?
A. sí B. quizás C. no
- 39.** ¿Crees que las cosas te van saliendo bien y que haces todo lo que se puede esperar de ti?
A. sí B. quizás C. no
- 40.** Cuando un grupo de personas está haciendo algo, ordinariamente,
A. tomas parte activa en lo que hacen B. término medio C. te limitas a observar
- 41.** ¿Te gustaría ser tan bien parecido que la gente se fijara en ti dondequiera que fueras?
A. sí B. quizás C. no
- 42.** Cuando estás leyendo una historia de aventuras
A. disfrutas simplemente de la historia a medida que se desarrolla B. no estás seguro
C. te preocupa si la historia va a tener un final feliz
- 43.** ¿Te sienta mal que los demás usen tus cosas sin pedirte permiso?
A. sí B. quizás C. no
- 44.** Rico es a dinero como triste es a:
A. desgracia B. lágrimas C. noche
- 45.** ¿Entiendes perfectamente lo que lees en el colegio?
A. sí B. ordinariamente C. no

46. ¿Dicen que algunas veces eres excitable y un cabeza de chorlito, aunque creen que eres una buena persona?
- A. sí B. quizás C. no
47. Cuando vas en autobús o tren, hablas
- A. en tu tono de voz ordinario B. término medio C. lo más bajo posible
48. ¿Qué preferirías ser?
- A. la persona más popular del colegio B. no estoy seguro C. el alumno con mejores notas
49. Si todos estuvieran haciendo algo que tú crees que está mal
- A. harías lo que hacen todos B. no estás seguro
- C. harías lo que tú crees que se debe hacer
50. ¿Puedes trabajar bien, sin sentirte incómodo, cuando otras personas están mirando?
- A. sí B. quizás C. no
51. En una obra de teatro, ¿te gustaría más hacer el papel de profesor famoso de arte que el de pirata despiadado?
- A. sí B. quizás C. no
52. ¿Cómo preferirías emplear tu tiempo libre?
- A. por tu cuenta, con un libro o con una colección de sellos B. no estoy seguro
- C. trabajando bajo la dirección de otros en una actividad de grupo
53. ¿Te resulta difícil actuar o ser como otras personas esperan que seas?
- A. sí B. no estoy seguro C. no
54. ¿Tiendes a permanecer callado cuando sales con un grupo de amigos?
- A. sí B. algunas veces C. no
55. Cuando algo te molesta mucho, ¿qué crees que es mejor?
- A. intentar no tenerlo en cuenta hasta que estés tranquilo B. no estás seguro
- C. desahogarte explotando
56. ¿Te molesta tener que permanecer sentado sin moverte, esperando a que comience algo?
- A. sí B. término medio C. no
57. En el baile o en la música, ¿aprendes fácilmente un ritmo nuevo?
- A. sí B. algunas veces C. no
58. Correr es a jadeo como comer es a:
- A. ejercicio B. indigestión C. alimento

- 108** Cuando eras más pequeño, creías que la gente iba a ser
A. más amable y atenta de lo que es B. no estoy seguro C. peor y más ruda de lo que es
- 109** ¿Te gustaría ser más despreocupado y alegre en lo referente a tu trabajo escolar?
A. sí B. quizás C. no
- 110** ¿Piensas que normalmente en clase las decisiones en grupo son peores y tardan más que si las toma uno solo?
A. sí B. quizás C. no
- 111** ¿Piensas que estás haciendo las cosas que más o menos deberías hacer en la vida?
A. sí B. no estoy seguro C. no
- 112** Cuando pasas por una calle tranquila y oscura, ¿te viene con frecuencia la idea de que alguien te sigue?
A. sí B. quizás C. no
- 113** ¿En dónde prefieres vivir?
A. en un bosque denso, donde sólo se oye a los pájaros B. no estoy seguro
C. en un cruce de calles, donde hay mucha gente y ocurren muchas cosas
- 114** ¿Qué palabra tiene menos relación con las demás: ¿mayormente, altamente?
A. principalmente B. alegremente C. sumamente
- 115** ¿Te sientes algunas veces alegre y otros deprimidos, sin una causa justificada?
A. sí B. no estoy seguro C. no
- 116** Cuando otros charlan y ríen mientras estás oyendo la radio o viendo la televisión
A. te encuentras a gusto B. término medio C. te fastidia y molesta
- 117** ¿Qué preferirías ser?
A. profesor B. no estoy seguro C. científico
- 118** Consideras que eres más bien una persona que
A. piensa B. término medio C. actúa
- 119** Si tuvieras que trabajar en actividades de grupo en clase, ¿qué preferirías?
A. ayudar llevando cosas a los demás B. no estás seguro
C. enseñar a otros algo difícil de la tarea
- 120** ¿Te asustas tanto por lo que pueda suceder que no te decides a elegir entre varias posibilidades?
A. frecuentemente B. algunas veces C. nunca

- 121** ¿Qué clase de películas te gustan más?
A. las musicales B. no estoy seguro C. las de guerra
- 122** Cuando sales al campo, ¿qué preferirías?
A. organizar una fiesta con tu clase B. no estoy seguro
C. conocer los distintos árboles del bosque
- 123** ¿Te resulta fácil ir y presentarte a una persona importante?
A. sí B. quizás C. no
- 124** ¿Qué clase de amigos prefieres?, a quienes les gusta
A. bromear con la gente B. no estoy seguro C. ser serios y formales
- 125** ¿Te sientes a veces tan confuso que no sabes lo que estás haciendo?
A. sí B. quizás C. no
- 126** Cuando alguien no está de acuerdo contigo
A. le dejas decir todo lo que tiene que decir B. no estás seguro
C. sueles interrumpirle antes de que termine
- 127** Si fueras a trabajar en una compañía de ferrocarriles, ¿qué preferirías ser?
A. revisor de los billetes y hablar con los viajeros B. no estoy seguro
C. conductor y dirigir la máquina del tren
- 128** ¿Cuál de las palabras tiene menos relación con las demás: ¿debajo, junto a, encima, detrás, entre?
A. debajo B. entre C. junto a
- 129** Si alguien te pide que hagas un trabajo nuevo y difícil
A. Te gusta y demuestras lo que eres capaz de hacer B. Término medio
C. Piensas que lo enredarías y echarías a perder
- 130** Cuando levantas la mano en clase para responder a una pregunta y otros muchos también lo hacen, ¿te animas y excitas?
A. algunas veces B. muy pocas veces C. nunca
- 131** En tu cumpleaños o santo, ¿qué prefieres?
A. Que antes te pregunten el regalo que deseas B. No estás seguro
C. Alegarte al recibir un regalo que es una completa sorpresa
- 132** ¿Tienes mucho cuidado en no herir en sus sentimientos ni asustar a nadie?
A. sí B. quizás C. no

- 133** Antes de decir algo en clase, ¿te aseguras bien de que estás en lo cierto?
A. siempre B. ordinariamente C. generalmente no
- 134** Cuando las cosas son como para asustarse, ¿eres capaz de reír y no preocuparte?
A. sí B. quizás C. no
- 135** ¿Algunos libros y representaciones casi te hacen llorar?
A. sí, con frecuencia B. algunas veces C. no, nunca
- 136** En las discusiones de grupo sueles
A. tomar una postura diferente a las de los otros B. no estás seguro
C. estar de acuerdo con el grupo
- 137** ¿Te excitas tanto que piensas que vas a estallar?
A. con frecuencia B. algunas veces C. raras veces
- 138** Si no fueras un ser humano, ¿qué preferirías ser?
A. un águila, en una montaña lejana B. no estoy seguro
C. una foca, con otras muchas en una playa
- 139** ¿Ordinariamente eres una persona muy cuidadosa?
A. sí B. término medio C. no
- 140** ¿Algunas veces los pequeños problemas acaban poniéndote nervioso, aunque sabes que no son muy importantes?
A. sí B. quizás C. no

FIN DE LA PRUEBA

Repasa lo que has hecho para comprobar que has contestado a todas las pregunta.

ANEXO 2

INVENTARIO DE LA AUTOESTIMA FORMA 35B

A continuación, encontrará una lista de diversos modos en que usted puede sentirse y comportarse. Le agradezco considerar cada planteamiento y marcarla en la hoja de respuestas de acuerdo al orden que corresponda cada proporción, cuando firmemente cree que lo expresado es cierto o no.

Todas las preguntas deben marcarse de acuerdo a las siguientes alternativas:

0 = Falso

1 = Tiene algo de verdad

2 = Creo que es verdad

3 = Estoy convencido (a) de que es verdad

1. Generalmente me siento inferior o menos que los otros.
2. Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo, como soy yo.
3. Con frecuencia me siento incómodo (a) para encarar las situaciones nuevas.
4. Por lo general me siento feliz y alegre, ante aquellas situaciones nuevas.
5. Habitualmente me reprocho por mis errores y olvidos.
6. Soy libre de culpa, remordimientos, mentiras y vergüenzas.
7. Tengo una fuerte necesidad de probar mi fortaleza y dignidad a los demás.
8. Tengo alegría y agrado por la vida.
9. Yo sé lo que los otros piensan y dicen de mí.
10. Puedo dejar que los otros se equivoquen sin tener el deseo de corregirlos
11. Siento una fuerte necesidad de ser conocido (a) y aprobado (a)
12. Estoy generalmente libre de problemas, frustraciones y turbaciones emocionales, (Ej. No tengo problemas con mis compañeros de curso, maestros o familiares, amigos no tengo nada que me moleste en este momento).
13. Cuando no hago algo bien, me siento resentido (a) y menos que el otro.
14. Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me irá, (Ej. Cuando inicias una tarea te esfuerzas para que te vaya bien).

15. Soy propenso (a) a corregir a otros y con frecuencia me gustaría castigarlos.
16. Normalmente tengo mis propios pensamientos y tomo mis propias decisiones.
17. Con frecuencia no estoy de acuerdo con otros a la hora de considerar su fama y suerte
(Ej. Cuando felicitan a un compañero y tú no estás de acuerdo con esa decisión).
18. De buena gana tomo responsabilidades de las consecuencias de mis actos.
19. Exagero y miento a fin de mantener el aprecio de los demás y que no me consideren mal
20. Me siento libre de dar preferencia a mis deseos y necesidades.
21. Tiendo a disminuir mis talentos, posesiones y logros.
22. Me siento libre y seguro (a) de hablar sobre mis opiniones y convicciones.
23. Habitualmente justifico, medito, niego mis errores y defectos.
24. Estoy generalmente sereno (a) y bien en compañía de extraños, (Ej. Cuando te incorporas
a un grupo donde están adolescentes de otros colegios, te sientes tranquilo).
25. Generalmente ando criticando a otros, (Hablas mal de tus compañeros, profesores u otras
personas).
26. Me siento libre de expresar, amor, enojo, hostilidad, resentimiento y alegría, etc.
27. Fácilmente me afectan las opiniones de los otros, sus comentarios y actitudes.
28. Raramente tengo envidia, celos o sospechas.
29. Mi profesión es agradar a los demás.
30. Tengo prejuicios raciales, étnicos y religiosos.
31. Soy miedoso (a) de expresar como soy.
32. Soy por lo general amistoso, considerado y generoso con los demás.
33. Con frecuencia echo la culpa a otros de mis problemas y errores.
34. Rara vez me siento incómodo (a), abandonado (a) y aislado (a), cuando me encuentro
solo.
35. Soy compulsivo (a) y perfeccionista.
36. Acepto cumplidos y regalos sin sentirme avergonzado y obligado a devolver el regalo.
37. Con frecuencia soy rápido (a) para comer, fumar, tomar o hablar.
38. Aprecio de los otros sus logros y sus ideas.
39. Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas por temor a perder o cometer errores.
40. Me hago de amigos (as) con facilidad.
41. Estoy con frecuencia preocupado (a) por lo que hacen mis amigos o mi Familia.

42. Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos.
43. Siento un fuerte deseo y necesidad de difundir mis actos, opiniones y creencias.
44. Acepto el desacuerdo y el rechazo sin sentirme menos que los demás.
45. Tengo un intenso deseo de estar en acuerdo, de estar apoyado y aprobado por los demás.
46. Estoy abierto o abierta a nuevas ideas, invitaciones y proposiciones.
47. Por lo general comparto mi fuerza con los demás.
48. Me siento libre de pensar, sentir y recibir cualquier pensamiento o sentimiento que viene a mi mente.
49. Con frecuencia reniego de mí mismo, de mi propia autoridad y así me siento bien.
50. Acepto que soy dueño (a) de mí mismo (a), de mi propia autoridad y así me siento bien.

ANEXO 3

CUESTIONARIO PARA VALORAR LA ANSIEDAD DE ENRIQUE ROJAS

Nombre:Sexo:

Curso:Edad:

Conteste a las siguientes preguntas en relación con los síntomas que haya notado los últimos tres meses. **Marque con una X situada 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 tiene síntomas, ponga una X en el casillero del NO.

Síntomas Físicos

	SI	NO	INTENSIDAD
1.- Tiene 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 automáticas)			
7.- Nota falta de aire, dificultad para respirar, opresión en el pecho			
8.- Tiene gases			
9.- Orina con mucha frecuencia o de forma imperiosa			

10.- Tiene nauseas o vómitos			
11.- Tiene diarrea, descomposiciones intestinales			
12.- Se nota como un nudo en la garganta o en el estómago, le cuesta tragar			
13.- Tiene vértigo, sensación de inestabilidad que pueda caerse, desmayarse			
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 temporadas sin apetito, sin querer comer casi nada			
18.- Tiene ratos 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

	SI	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 inferior a los demás			
10.- Nota una cierta sensación de vacío inferior			
11.- Se nota distinto, como si estuviera perdiendo su propia identidad			
12.- Está triste, meditabundo, 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 en 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

	SI	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, le cuesta			
6.- Nota como si le fallase la memoria, le cuesta recordar cosas recientes			
7.- Le cuesta recordar cosas que cree saber , haber aprendido hace tiempo			

8.- Es 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			
13.- Hace juicio de valor hacia los demás, regidos e intolerantes: inútil, odioso, etc.			
14.- Se acuerda de lo más negativo que de lo positivo			
15.- Le cuesta pensar, nota un cierto bloqueo intelectual			
16.- Un pequeño detalle que le 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 y dolor			
18.- Pensar en algo angustioso le conduce a pensamientos más angustiosos todavía			
19.- Piensa en lo que haría en una situación difícil y cree que no podrá superarla			
20.- Cree que su única solución es un cambio realmente profundo o que es inútil			

Suma:

Síntomas Conductuales

	SI	NO	INTENSIDAD
1.- Está siempre alerta, como vigilando o en guardia			
2.- Está irritable o excitable, responde exageradamente			
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 agitado sin motivo			
6.- Cambia mucho de postura, por ejemplo cuando gesticula			
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, 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 párpados contraídos o las cejas arqueadas hacia abajo			

18.- Tiene expresión de perplejidad, desagrado, displacer o preocupación			
19.- Le dicen que está 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 sabe qué 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 antes que estar con desconocidos			
10.- Se nota muy pasivo, 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 ni 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 4

CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN DE BECK BDI-II

A continuación, encontrará algunas frases, por favor **MARQUE** aquella alternativa con la que se sienta más identificado actualmente:

1. TRISTEZA

- A. No me siento triste
- B. Me siento triste
- C. Me siento siempre triste y no puedo salir de mi tristeza
- D. Estoy tan triste e infeliz que no puedo soportarlo

2. PESIMISMO

- A. No me siento especialmente desanimado ante el futuro
- B. Me siento desanimado con respecto al futuro
- C. Siento que no tengo nada que esperar
- D. Siento que en el futuro no hay esperanza y que las cosas no pueden mejorar

3. FALTA DE SENTIDO DE CAMBIO

- A. No creo que sea un fracaso
- B. Creo que he fracasado más que cualquier persona normal
- C. Al recordar mi vida pasada, todo lo que puedo ver es un montón de fracasos
- D. Creo que soy un fracaso absoluto como persona

4. DESCONTENTO

- A. Obtengo tanta satisfacción de las cosas como la que solía obtener antes
- B. No disfruto de las cosas de la manera en la que solía hacerlo
- C. Ya no tengo verdadera satisfacción de nada
- D. Estoy insatisfecho o aburrido de todo

5. CULPABILIDAD

- A. No me siento especialmente culpable
- B. No me siento culpable una buena parte del tiempo
- C. Me siento culpable casi siempre
- D. Me siento culpable siempre

6. EXPECTATIVA DE CASTIGO

- A. No creo que este siendo castigado
- B. Creo que puedo ser castigado

- C. Espero ser castigado
- D. Creo que estoy siendo castigado

7. AVERSIÓN DE SÍ MISMO

- A. No me siento decepcionado de mí mismo
- B. Me he decepcionado a mí mismo
- C. Estoy disgustado conmigo mismo
- D. Creo que estoy siendo castigado

8. AUTO ACUSACIÓN

- A. No creo ser peor que los demás
- B. Me critico por mis debilidades o errores
- C. Me culpo siempre por mis errores
- D. Me culpo de todo lo malo que sucede

9. IDEAS SUICIDAS

- A. No pienso en matarme
- B. Pienso en matarme, pero no lo haría
- C. Me gustaría matarme
- D. Me mataría si tuviera la oportunidad

10. EPISODIOS DE LLANTO

- A. No lloro más de lo de costumbre
- B. Ahora lloró más de lo que lo solía hacer
- C. Ahora lloró todo el tiempo
- D. Solía poder llorar, pero ahora no puedo llorar, aunque quiera

11. IRRITABILIDAD

- A. Las cosas no me irritan más que de costumbre
- B. Las cosas me irritan más que de costumbre
- C. Estoy bastante irritado o enfadado (a), una buena parte del tiempo
- D. Ahora me siento irritado todo el tiempo

12. RETIRO SOCIAL

- A. No he perdido el interés por otras cosas
- B. Estoy menos interesado en otras personas que de costumbre
- C. He perdido casi todo el interés por otras personas
- D. He perdido todo mi interés por otras personas

13. INDECISIÓN

- A. Tomo decisiones casi siempre
- B. Postergo la adopción de decisiones más que de costumbre
- C. Tengo más dificultad para tomar decisiones que antes
- D. Ya no puedo tomar decisiones

14. IMAGEN DEL CUERPO

- A. No creo que mi aspecto sea peor que de costumbre
- B. Me preocupa el hecho de parecer viejo sin atractivos
- C. Tengo que obligarme seriamente con mi aspecto y parezco poco atractivo
- D. Creo que me veo feo

15. ESFUERZO

- A. Puedo trabajar tan bien como antes
- B. Me cuesta más esfuerzo empezar a hacer algo
- C. Tengo que obligarme seriamente para hacer cualquier cosa
- D. No puedo trabajar en absoluto

16. INSOMNIO

- A. Puedo dormir tan bien como antes
- B. No puedo dormir tan bien como solía hacerlo
- C. Me despierto una o dos horas más temprano que de costumbre y me cuesta mucho volverme a dormir
- D. Me despierto varias horas antes de lo que solía y no puedo volverme a dormir

17. FATIGA

- A. No me canso más que de costumbre
- B. Me canso más fácilmente que de costumbre
- C. Me canso sin hacer nada
- D. Estoy demasiado cansado como para hacer algo

18. NIVEL BAJO DE ENERGÍA

- A. Mi apetito no es peor que de costumbre
- B. Mi apetito no es tan bueno como solía ser
- C. Mi apetito esta mucho peor ahora
- D. Ya no tengo apetito

19. PÉRDIDA DE PESO

- A. No he perdido mucho peso, si es que he perdido algo últimamente
- B. He rebajado más de dos kilos y medio
- C. He rebajado más de cinco kilos
- D. He rebajado más de siete kilos y medio

20. PREOCUPACIÓN SOMÁTICA

- A. No me preocupo por mi salud más que de costumbre
- B. Estoy preocupado por problemas físicos (Ej. Dolores o molestias estomacales, estreñimiento)
- C. Estoy preocupado por mis problemas físicos y me dificulta pensar en otra cosa
- D. Estoy tan preocupado (a) por mis problemas físicos que no puedo pensar en otra cosa

21. PÉRDIDA DE APETITO SEXUAL

- A. No he notado cambio alguno reciente en mi interés por el sexo
- B. Estoy menos interesado en el sexo, de lo que solía estar
- C. Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo
- D. He perdido por completo el interés en el sexo

MATRIZ DE DATOS						ANEXO NRO. 2		ANEXO NRO. 3		ANEXO NRO. 4	
						Inventario de Autoestima MIA (35B)		Cuestionario para valorar la Ansiedad (Enrique Rojas)		Cuestionario de Depresión de Beck BDI – II	
No	S	E	C	G	O	Puntaje	Nivel de Autoestima	Puntaje	Rango de Ansiedad	Puntaje	Rango de Depresion
1	2	1	1	1	1	28	Buena	21	Ligera	23	Moderada
2	2	3	1	1	1	0	Regular	16	Normal	20	Moderada
3	1	1	1	1	7	2	Regular	18	Normal	22	Moderada
4	1	1	1	1	1	-14	Normal	18	Normal	34	Severa
5	1	1	1	1	2	5	Regular	6	Normal	6	Normal
6	1	2	1	1	1	6	Regular	10	Normal	5	Normal
7	1	1	1	1	1	3	Regular	35	Moderada	31	Severa
8	1	4	1	1	1	8	Regular	52	Muy grave	3	Normal
9	2	1	1	1	1	15	Regular	21	Ligera	4	Normal
10	1	1	1	1	1	-1	Regular	24	Ligera	25	Moderada
11	2	1	1	1	1	10	Baja	6	Normal	3	Normal
12	1	2	1	1	1	31	Regular	16	Normal	10	Ligera
13	1	1	1	1	7	13	Muy buena	12	Normal	15	Ligera
14	1	3	1	1	7	1	Regular	15	Normal	27	Moderada
15	1	2	1	1	1	3	Regular	25	Ligera	14	Ligera
16	1	1	1	1	1	-8	Regular	32	Moderada	19	Moderada
17	1	1	1	1	1	21	Baja	8	Normal	17	Ligera
18	2	1	1	1	1	7	Buena	19	Normal	12	Ligera
19	1	1	1	1	2	13	Regular	22	Ligera	14	Ligera
20	1	1	1	1	1	-5	Regular	15	Normal	24	Moderada
21	1	1	1	1	1	2	Baja	41	Grave	19	Moderada
22	1	1	1	1	1	16	Regular	22	Ligera	11	Ligera
23	2	1	1	1	5	20	Buena	17	Normal	9	Normal
24	1	1	1	2	3	-14	Buena	50	Muy grave	21	Moderada
25	1	4	1	2	1	6	Baja	14	Normal	36	Severa
26	1	2	1	2	1	8	Regular	25	Ligera	26	Moderada
27	1	1	1	2	1	-5	Regular	22	Ligera	20	Moderada
28	1	2	1	2	5	42	Baja	4	Normal	16	Ligera
29	1	2	1	2	1	3	Muy buena	18	Normal	27	moderada
30	1	2	1	2	1	3	Regular	21	Ligera	37	Severa
31	2	1	1	2	3	17	Regular	11	Normal	9	Normal
32	1	2	1	2	1	36	Buena	13	Normal	18	Ligera
33	2	1	1	2	1	19	Muy buena	31	Moderada	16	Ligera
34	1	3	1	2	1	13	Buena	24	Ligera	11	Ligera
35	2	1	1	2	5	15	Regular	20	Ligera	20	Moderada
36	1	1	1	2	1	13	Regular	33	Moderada	7	Normal

37	1	1	1	2	1	-3	Regular	20	Ligera	11	Ligera
38	1	1	1	2	2	3	Baja	36	Moderada	27	Moderada
39	1	1	1	2	3	-2	Regular	31	Moderada	28	Moderada
40	1	2	1	2	1	25	Baja	21	Ligera	0	Normal
41	2	1	1	2	1	0	Buena	31	Moderada	43	Severa
42	1	2	1	2	1	6	Regular	21	Ligera	36	Severa
43	1	1	1	2	5	23	Regular	23	Ligera	40	Severa
44	1	1	1	2	1	-11	Buena	30	Ligera	25	Moderada
45	1	1	1	2	1	-11	Baja	40	Moderada	35	Severa
46	1	1	1	2	5	14	Baja	16	Ligera	30	Severa
47	2	1	1	2	3	20	Regular	25	Ligera	12	Ligera
48	2	2	1	2	2	6	Buena	19	Normal	22	Moderada
49	1	1	2	1	3	1	Regular	24	Ligera	18	Ligera
50	1	1	2	1	7	2	Regular	23	Ligera	42	Severa
51	2	2	2	1	1	1	Regular	20	Ligera	16	Ligera
52	1	2	2	1	1	-2	Regular	42	Grave	47	Severa
53	2	3	2	1	1	-1	Baja	36	Moderada	14	Ligera
54	1	1	2	1	1	-2	Baja	17	Normal	15	Ligera
55	1	1	2	1	1	-4	Baja	12	Normal	14	Ligera
56	2	4	2	1	1	0	Baja	29	Ligera	33	Severa
57	1	3	2	1	7	3	Regular	18	Normal	19	Moderada
58	2	1	2	1	2	0	Regular	12	Normal	5	Normal
59	2	1	2	1	1	-2	Regular	26	Ligera	6	Normal
60	2	1	2	1	5	-1	Baja	17	Normal	15	Ligera
61	2	2	2	1	1	-11	Baja	12	Normal	2	Normal
62	1	1	2	1	1	7	Baja	32	Moderada	14	Ligera
63	2	1	2	1	1	1	Regular	30	Ligera	0	Normal
64	1	1	2	1	1	-1	Regular	12	Normal	7	Normal
65	1	1	2	1	7	-6	Baja	18	Normal	25	Moderada
66	1	1	2	1	2	0	Baja	15	Normal	4	Normal
67	1	1	2	1	7	-2	Regular	14	Normal	18	Ligera
68	1	1	2	1	1	-3	Baja	12	Normal	2	Normal
69	1	1	2	1	1	2	Baja	16	Normal	5	Normal
70	2	1	2	1	1	3	Regular	44	Grave	35	Severa
71	1	2	2	1	1	-1	Regular	28	Ligera	20	Severa
72	1	2	2	1	1	3	Baja	26	Ligera	31	Moderada
73	1	1	2	1	1	3	Regular	17	Normal	18	Ligera
74	2	2	2	1	1	-4	Regular	15	Normal	16	Ligera
75	2	2	2	1	1	2	Baja	16	Normal	10	Ligera
76	1	1	2	1	7	1	Regular	61	Muy grave	46	Severa
77	1	1	2	1	1	3	Regular	20	Ligera	4	Normal
78	2	2	2	1	2	5	Regular	16	Normal	21	Moderada
79	1	1	2	1	1	4	Regular	15	Normal	7	Normal

80	2	2	2	1	1	-3	Regular	17	Normal	3	Normal
81	1	2	2	2	2	-3	Baja	25	Ligera	18	Ligera
82	2	1	2	2	2	-7	Baja	24	Ligera	20	Moderada
83	2	1	2	2	1	12	Baja	18	Normal	4	Normal
84	1	2	2	2	1	-1	Regular	17	Normal	6	Normal
85	2	2	2	2	1	0	Baja	16	Normal	2	Normal
86	1	1	2	2	1	-1	Regular	17	Normal	8	Normal
87	2	1	2	2	7	12	Baja	18	Normal	3	Normal
88	2	1	2	2	2	6	Regular	17	Normal	7	Normal
89	2	2	2	2	2	-5	Regular	12	Normal	16	Ligera
90	1	2	2	2	1	3	Baja	30	Ligera	26	Moderada
91	1	1	2	2	1	2	Regular	17	Normal	16	Ligera
92	2	2	2	2	1	3	Regular	14	Normal	12	Ligera
93	1	2	2	2	1	-1	Regular	25	Ligera	17	Ligera
94	1	1	2	2	1	7	Baja	18	Normal	26	Moderada
95	1	1	2	2	1	3	Regular	19	Normal	25	Moderada
96	2	2	2	2	7	-2	Regular	16	Normal	0	Normal
97	2	1	2	2	1	-5	Baja	14	Normal	14	Ligera
98	2	3	2	2	1	9	Baja	20	Ligera	12	Ligera
99	1	1	2	2	5	5	Regular	24	Ligera	3	Normal
100	2	1	2	2	1	-13	Regular	13	Normal	13	Ligera
101	2	3	2	2	7	32	Baja	34	Moderada	12	Ligera
102	1	1	2	2	7	-13	muy buena	18	Normal	6	Moderada
103	1	1	2	2	1	-2	Baja	16	Normal	6	Normal
104	2	2	2	2	1	4	Baja	14	Normal	18	Ligera
105	1	1	2	2	1	10	Regular	22	Ligera	17	Ligera
106	1	1	2	2	1	-28	Baja	34	Moderada	22	Moderada
107	2	4	2	2	1	4	Deficiente	14	Normal	2	Normal
108	1	1	2	2	1	3	Deficiente	18	Normal	16	Ligera
109	2	1	2	2	1	-8	Regular	19	Normal	13	Ligera
110	1	1	2	2	1	-2	Baja	14	Normal	8	Normal
111	2	3	2	2	7	-28	Baja	25	Ligera	16	Ligera

S	Sexo (1 Femenino) y (2 Masculino)
E	Edad 1 (17 anos) y 2 (18 anos)
C	Colegio 1 (Lourdes) y 2 (Hermann Gmeiner)
G	Grado 1 (Sexto A) y 2 (Sexto B)
O	Origen 1 Tarija, 2 Potosi, 3 Sucre, 4 Oruro, 5 Santa Cruz, 6 Cochabamba, 7 La Paz, 8 Beni, 9 Pando.