

CUESTIONARIO DE ROJAS PARA VALORAR LA ANSIEDAD

Edad.....Sexo.....Estad Civil.....N° de hijos.....

Profesión.....Especialidad.....

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 este 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 dichos síntomas, ponga un círculo alrededor del *No*.

SÍNTOMAS FÍSICOS	Si	No	Intensidad
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. Transpira mucho	*	*	
5. Se le seca la boca	*	*	
6. Tiene tics (guiños o contracturas musculares automáticas)	*	*	
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 diarreas, descomposiciones intestinales	*	*	
12. Se le nota como un nudo en el estomago o en la garganta, le cuesta tragar	*	*	
13. Tiene vértigos, sensación de inestabilidad de que puede 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 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 PSIQUICOS	Si	No	Intensidad
1. Se nota inquieto, nervioso, desasosegado 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 huir, de marcharse a otro lugar, de viajar a un sitio lejano	*	*	
5. Tiene fobias (temores exagerados a algún objeto o situación)	*	*	
6. Tiene miedos difusos, es decir, 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 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, meditando, melancólico	*	*	
13. Teme perder el autocontrol y hacer daño a otras personas	*	*	
14. Teme no controlarse y llegar a suicidarse	*	*	
15. Esta asustado o le da mucho miedo la muerte	*	*	
16. Esta asustado pensando que se está volviendo o que se puede volver loco	*	*	
17. Tiene la sensación de que ocurrirá alguna desgracia, como un presentimiento	*	*	
18. Se nota muy cansado, sin intereses ni ganas de hacer nada	*	*	
19. Le cuesta mucho tomar una decisión	*	*	

20. Es una persona recelosa o desconfiada	*	*	
Suma			
SINTOMAS DE CONDUCTA	Si	No	Intensidad
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 agitado, sin motivo	*	*	
6. Gambia 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, más rígido	*	*	
10. Tiene más tensa la mandíbula	*	*	
11. Tartamudea o cecea	*	*	
12. Se muerde las uñas o los padrastrós, se chupa el dedo o se los frota	*	*	
13. Juega mucho con objetos, necesita tener algo entre las manos (bolígrafos, etc.)	*	*	
14. A veces se queda bloqueado sin saber que 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			
SINTOMAS 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, que 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 le 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, siempre, seguro, etc.	*	*	
13. Hace juicios de valor sobre los demás rígidos e intolerantes: 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 han sido injusticias o dolor.	*	*	
18. Pensar en algo angustiante le conduce a pensamientos más angustiosos 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 inútil	*	*	
Suma			
SÍNTOMAS ASERTIVOS	Si	No	Intensidad
1. A veces no sabe 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 la 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 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. Esta 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. Esta 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 tener razón	*	*	
20. Se avergüenza o incomoda por cosas que hacen los demás (vergüenza ajena)	*	*	
	Suma		
	TOTAL = 100		

GRAFICO PARA VALORAR LA ANSIEDAD

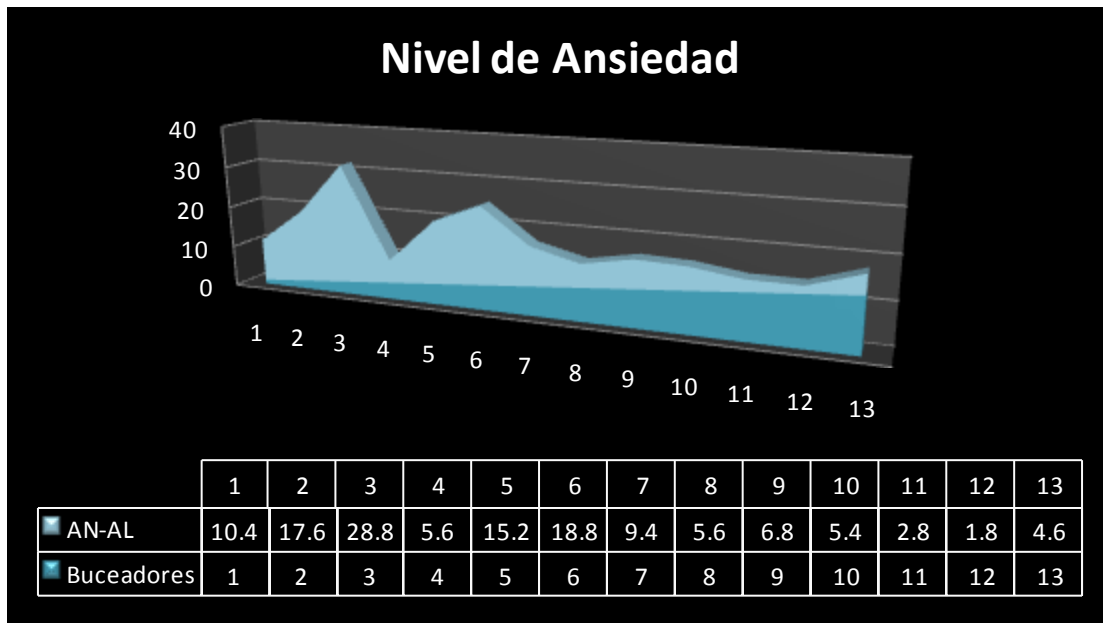
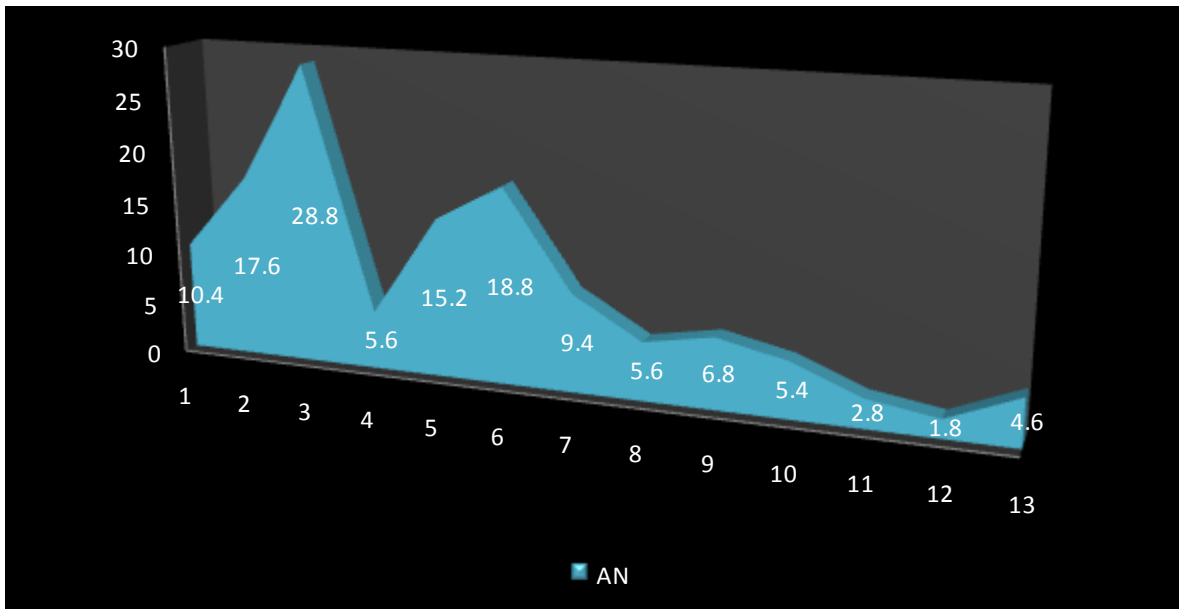


GRAFICO DEL TEST DE ATENCIÓN Y PERCEPCION

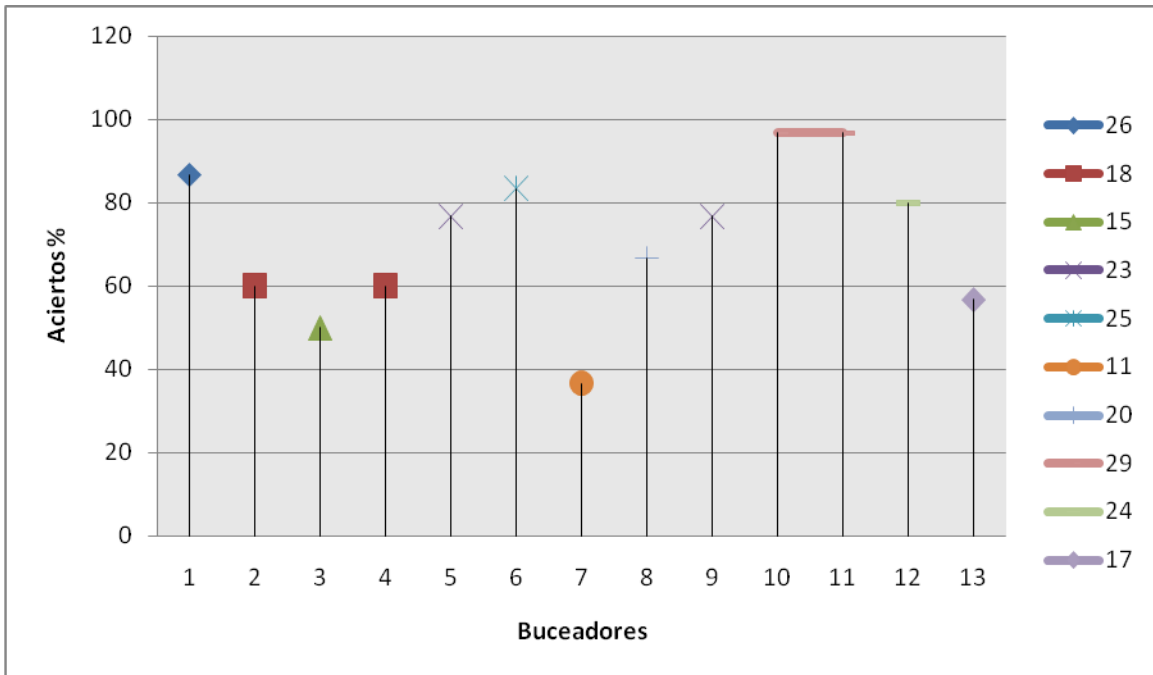
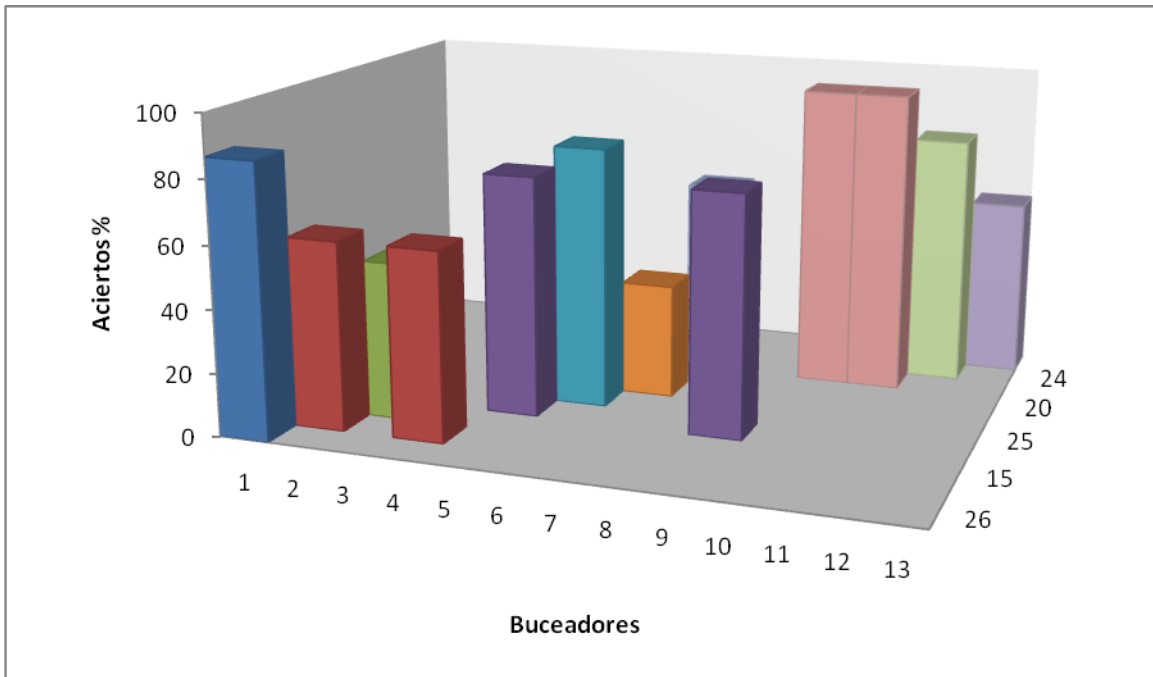
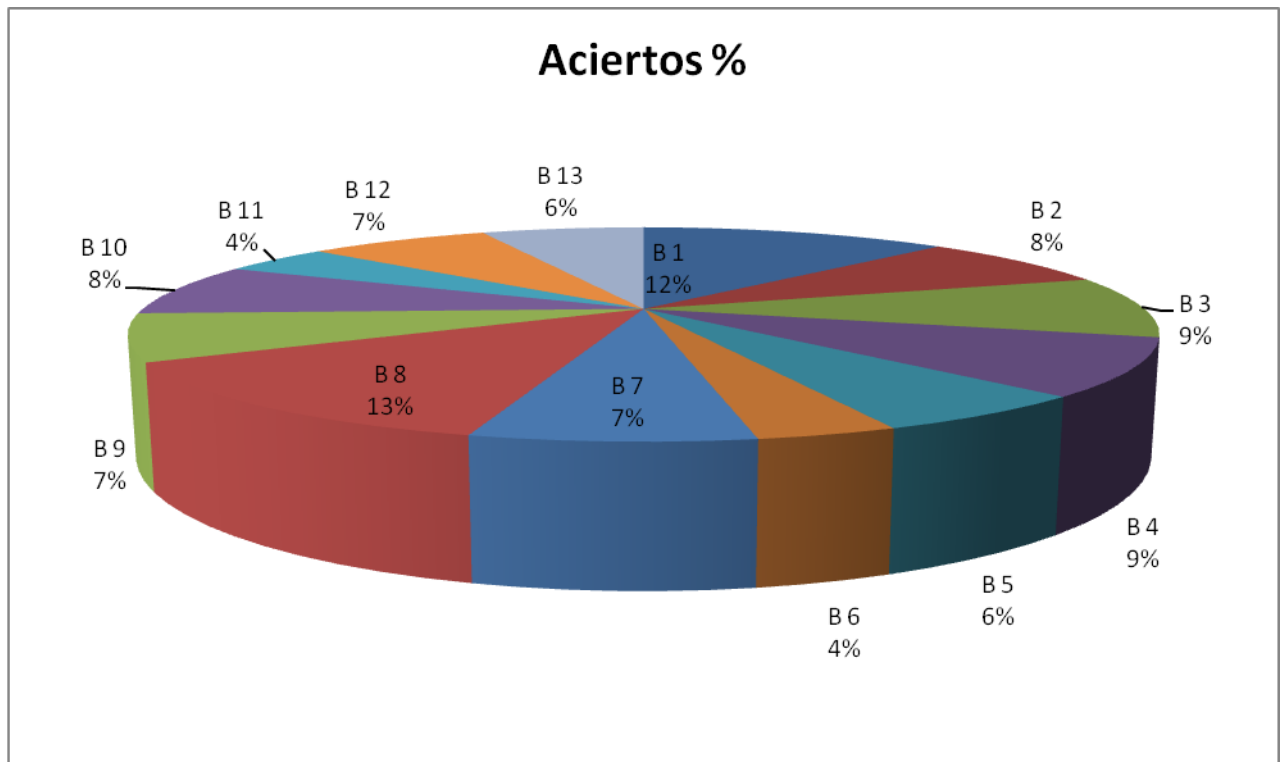
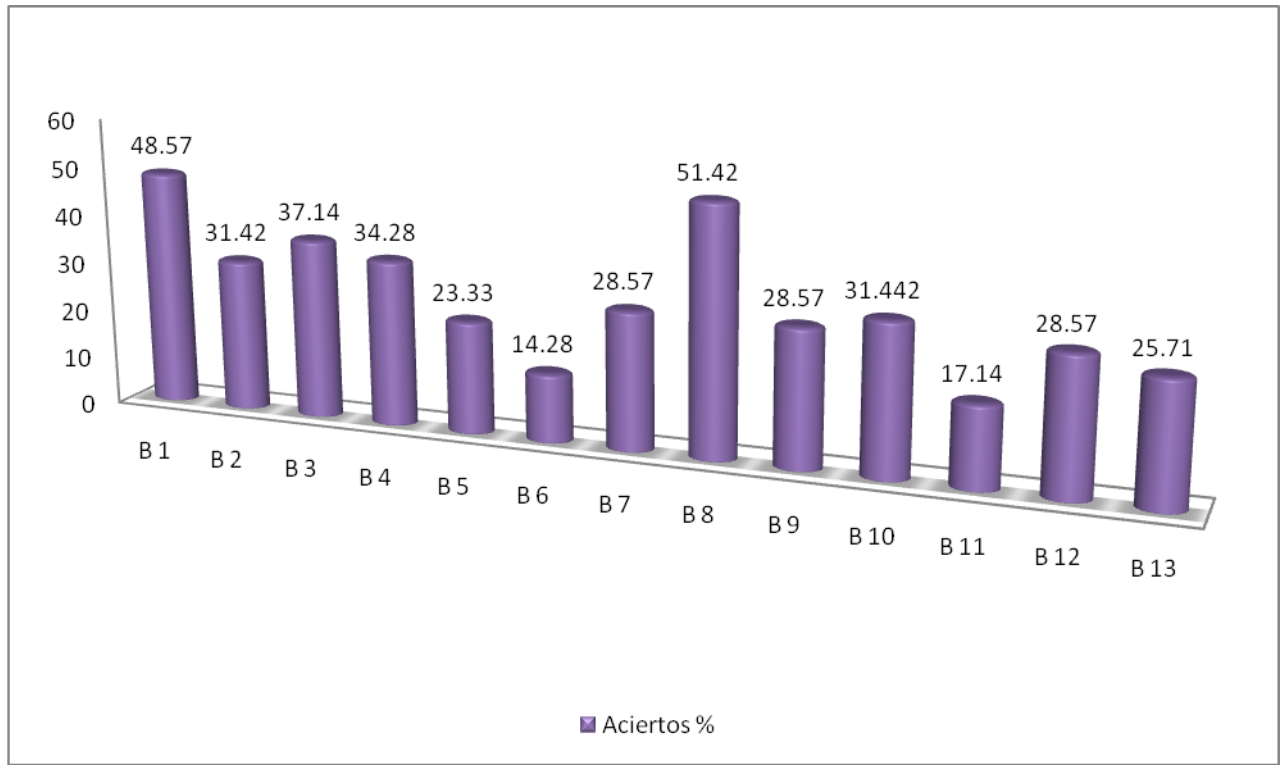


GRAFICO DEL TEST DE MEMORIA



TEST DE ATENCIÓN Y PERCEPCIÓN II

Este tipo de test, miden capacidades tales como la rapidez al hacer una tarea de forma precisa y la resistencia al desgaste, ya que nos obliga a realizar tareas rutinarias pero que requieren de un gran nivel de atención y concentración con la dificultad añadida de la limitación temporal. Es importante estar relajados y concentrados mientras la realizamos ya que si nos ponemos nerviosos podemos echar al traste con toda la prueba. En este caso hay que comprobar si las palabras que aparecen a derecha e izquierda en cada fila son iguales o distintas. Si son iguales, pondremos una "I" en la casilla central y si son diferentes pondremos una "D". Fíjate en el siguiente ejemplo:

unpnmbetqxb	D	unpnmbotqxb
zdwynoygytz	I	zdwynoygytz

Piensa que el hecho de obtener una puntuación más baja o más alta afectará de forma diferente según el perfil de persona que se intente buscar. Este test no intenta evaluar la valía del candidato si no permitir practicar este tipo de problemas ya que la práctica es nuestro mejor aliado a la hora de realizar el test para realizar un trabajo. Dispones de 2 minutos y medio para finalizar el test.

fkvyldotiun		fkvyldopiun
qwmejffjexb		qwmejffjexb
ystmbcstttj		ystmbcstttj
bfbnihkdvqs		bfbnihkdvqs
ptergcblvdx		ptergcblvdx
cyatcalwtdu		cyatcalwtdu
qgokcyeeqfa		qgokjyeeqfa
vwcgtwtbmop		vwcgtwtbmop
wjctbecvwp		wjctsecvwp
oaspyfuhmlo		oaspyfuhmlo
cxovfhijcaf		cxovfhijcaf
kthcbejqoen		kthcbejqoen
fqkotysqpkx		fqkotysqpkx
mleubsyysnl		mleubsyysnl
qpmkwofqubn		qpmkwofqubn
bqggmrhszqk		bqggmrhszqk
wfifsuaiwgx		wfifsuaiwgx
thbdyqxmppk		thbdyqxmppk
btbckcbcwqh		bybckcbcwqh
xojnjcllyf		xojnjcllyf
muyguxoywhu		mcyguxoywhu
gnnpvifjmxn		gnnpvifbmxn
updkukfwabm		upykukfwabm
lldnhgnyale		lldnhgnyale
btlnifsurud		btlnifsurud
zyyolvfcsuy		zyyolvbcsuy
mebgjkziauo		mebgjkziauo
lhoqbhnhlvx		lfoqbhnhlvx
oexctwqgpt	...	oegctwqgpt
ammfjuaccss		ammfjuaccss

Test de memoria

A continuación te presentamos un test que te permitirá evaluar tu memoria. El objetivo del mismo consiste simplemente en memorizar una serie de objetos que te aparecerán y que podrás visualizar durante 30 segundos. Pasado este tiempo, los objetos desaparecerán y se te mostrarán unas casillas en las que deberás escribir los nombres de todos aquellos que recuerdes. Dependiendo del número de elementos que recuerdes se te dará una orientación de tu nivel de memoria.

Por facilidad, todas las palabras deberás escribirlas en minúsculas y sin acentos tal y como las verás escritas debajo de cada imagen.

						
cereza	caracol	libro	sol	trombon	tierra	ciudad
						
telefono	rosa	papelera	televisor	margarita	campana	taza
						
casco	linterna	pez	manzana	moneda	carrete	diamante
						
biberon	lapiz	sombrero	termometro	coche	leon	mariposa
						
lavadora	labios	cebra	zanahoria	billete	hoja	gato

Escribe aquí todos los objetos que recuerdes (uno en cada casilla)

TEST SOCIOMETRICO

I. ADMINISTRACION.

- A. **Preparación.** motivación al grupo, conocimiento del mismo y explicación para que sirve esta indagación.
- B. **Preferencial.** los sujetos emitirán sus preferencias en el seno del grupo.
- C. **Designaciones.** Tiene que estar en el plano de las aceptaciones y rechazo.
- D. **Consigna.** antes de dar la consigna se debe hacer una breve introducción motivacional, donde se garantice el anonimato, de sus respuestas y que solo el examinador conocerá las respuestas, también se debe recomendar que no se copien unos de otros ni muestren al otro sus respuestas.
Posteriormente se les pide que tomen una pequeña hoja de papel y escriban en ella su nombre y apellido y fecha. Se les debe indicar que no escriban la pregunta en la hoja, solamente la respuesta (siendo inmediata).

E. Preguntas.

1. **¿A quienes entre sus camaradas (del grupo) desearía volver a encontrar el año próximo? (Max 3 Min 1).**
2. **¿Entre sus camaradas (del grupo) a quien preferiría no volver a encontrar el año próximo?**
3. **Adivine quienes lo han elegido a Ud. en la primera pregunta. (es permitido nadie o no se).**
4. **Adivine quienes son los que no quisieran estar con Ud.**

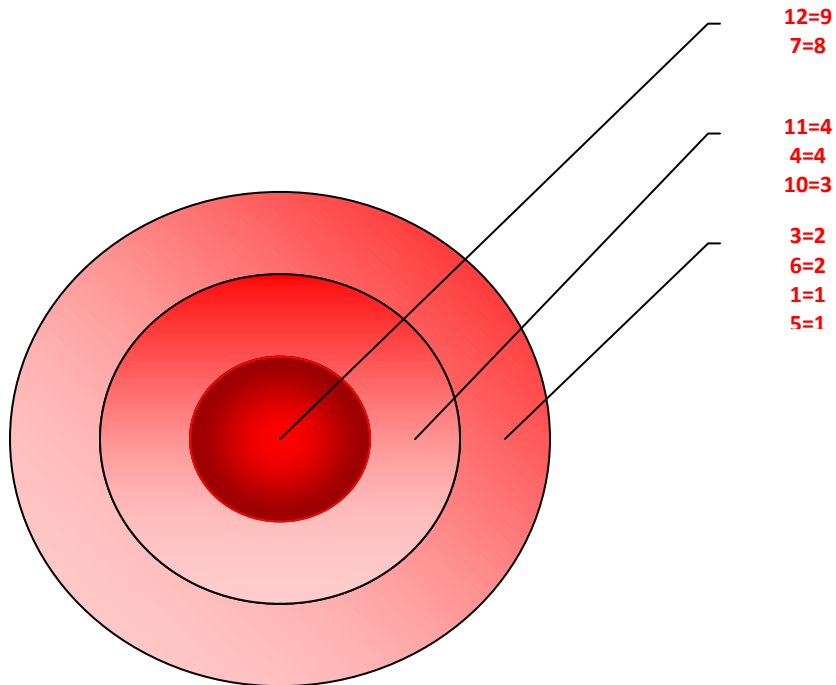
II. RECOMENDACIONES EN EL MOMENTO DE LA PRUEBA.

- A. Que no se comuniquen por medio de gestos o miradas.
- B. es necesario que se respondan todas las pruebas.
- C. todos deben disponer del tiempo suficiente para emitir sus respuestas.

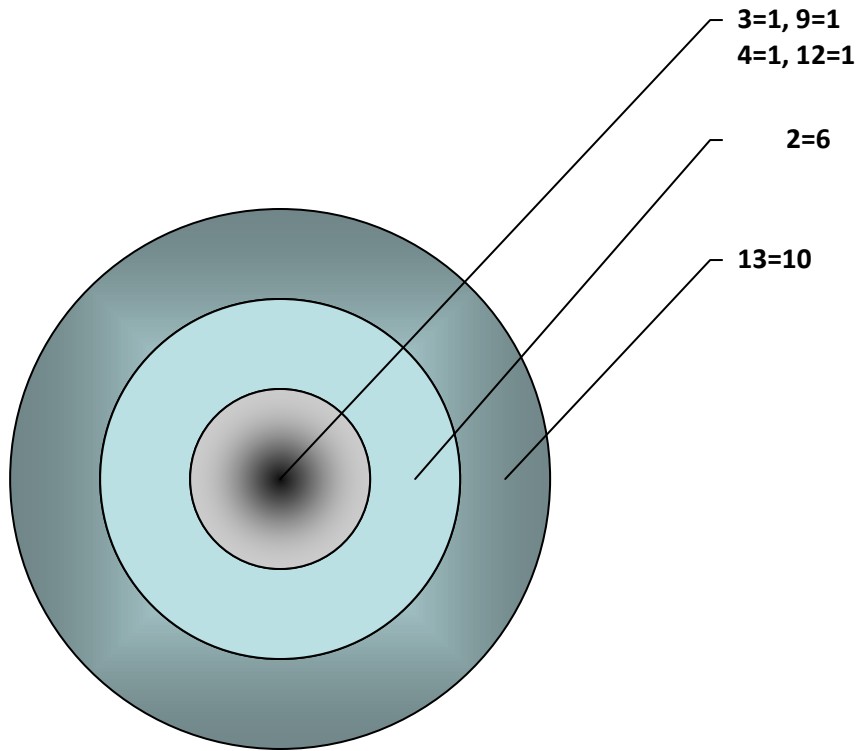
MATRIZ SOCIOMETRICA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1			A		PR	R					A	A	
2			PR	A		PR	A			A			R
3	A					R					A	A	
4		PR					A				A	A	R
5						A						RA	R
6			R				A					A	R
7				A								A	R _{PR}
8	PR		A		PR		A	PR		A			R _{PR}
9					A		A						R _{PR}
10				A			A					A	R
11			PR	A			A					A	R
12		PR					A			A			R _{PR}
13				R		A			R		A	A	
A	1		2	4	1	2	8			3	4	9	
PA													
R			1	1		2			1			1	10
PR	1	2	2		2	1		2					4

CIRCULO DE ACPTACION



CIRCULO DE RECHAZO



**Matriz de los test aplicados a los
Buceadores en altura de la Armada Boliviana**

Identificación	Test sociométrico	Test de memoria	Test de atención y percepción	Cuestionario para valorar la ansiedad
	Aceptación Indiferencia Rechazo	Mínimo= 0-30% Parcial=30-50% Máximo=50-100%	Activa y voluntaria = 75-100% Activa e involuntaria = 51-74% Pasiva = 0-50%	Normal = 0-20 Ligera = 21-30 Mediana = 31-40 Grave = 41- 50 Muy grave = 50 adelante
Buceador 1	1 de aceptación	17/35 aciertos 48.57% M. Par.	26 /30 aciertos 86.66% Act. Vol.	A.Nor.=10.4
Buceador 2		11/35 aciertos 31.42% M. Par.	18 /30 aciertos 60% Act. invol.	A.Nor.=17.6
Buceador 3	2 de aceptación 1 de rechazo	13/35 aciertos 37.14% M. Par.	15/30 aciertos 50% Act. invol	A.Lig =28.8
Buceador 4	4 de aceptación 1 de rechazo	12/35 aciertos 34.28% M. Par.	18/30 aciertos 60% Act. invol	A.Nor.=5.6
Buceador 5	1 de aceptación	7/35 aciertos 23.33% M. Min.	23 /30 aciertos 76.66% Act. Vol.	A.Nor.=15.2
Buceador 6	2 de aceptación 2 de rechazo	5 /35 aciertos 14.28% M. Min.	25 /30 aciertos 83.33% Act. Vol.	A.Nor.=18.8
Buceador 7	8 de aceptación	10 /35 aciertos 28.57% M. Min.	11 /30 aciertos 36.66% Pasiva	A.Nor.=9.4
Buceador 8		18 /35 aciertos 51.42% M. Max.	20 /30 aciertos 66.66% Act. invol	A.Nor.=5.6
Buceador 9	1 de rechazo	10/35 aciertos 28.57% M. Min.	23/30 aciertos 76.66% Act. Vol.	A.Nor.=6.8
Buceador 10	3 de aceptación	11/35 aciertos 31.42% M. Par.	29/30 aciertos 96.66% Act. Vol.	A.Nor.=5.4
Buceador 11	4 de aceptación	6 aciertos 17.14% M. Min.	29/30 aciertos 96.66% Act. Vol.	A.Nor.=2.8
Buceador 12	9 de aceptación 1 de rechazo	10 /35 aciertos 28.57% M. Min.	24/30 aciertos 80% Act. Vol.	A.Nor.=1.8
Buceador 13	10 de rechazo	9 /35 aciertos 25.71% M. Min.	17 /30 aciertos 56.66% Act. Vol.	A.Nor.=4.6