

ANEXO N°1

CUESTIONARIO DE ELABORACIÓN PROPIA PARA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Nombre y apellido:

Edad:

Ballet o Academia:

Estilo de Danza que practica:

Años de experiencia y práctica:

1.- ¿A qué edad empezaste a practicar esta disciplina?

R.-

2.- ¿Cuál fue el motivo o razón que te llevo a practicar esta disciplina y no otras?

R.-

3.- ¿Cuánto tiempo, esfuerzo y dedicación le entregas a esta disciplina?

R.-

4.- ¿Cuáles crees que son los beneficios que obtienes al dedicarte a esta disciplina?

R.- marca con una X en la o las casillas que consideras convenientes:

a) Físico	
b) Psicológico	
c) Familiar	
d) Social	
e) Afectivo	
f) Académico	

5.- ¿Cuáles crees que son los perjuicios que obtienes al dedicarte a esta disciplina?

R.- marca con una X en la o las casillas que consideras convenientes:

a) Físico	
b) Psicológico	

c) Familiar	
d) Social	
e) Afectivo	
f) Académico	

6.- ¿Te has sentido alguna vez discriminado o recibido malos tratos (como insultos, prejuicios, etc.); ya sea por parte de personas ajenas a este arte o bailarines de otras disciplinas? Si, No. Explicar

R.-

7.- ¿Cuentas con el apoyo de tu familia y seres queridos para realizar esta disciplina? Menciona quienes.

R.-

8.- ¿Cuáles crees que son los Rasgos Psicológicos típicos de las personas que practican el mismo baile que tú? Cita 3:

R.- 1.-

2.-

3.-

9.-Desde que empezaste a practicar danza, ¿Crees que has subido o bajado tu Autoestima?

R.- marca con una X la casilla que consideres conveniente:

a) Ha bajado bastante	
b) Ha bajado	
c) Sigue igual	
d) Ha subido	
e) Ha subido bastante	

10.-La práctica de este baile, ¿Qué efecto tiene en tu nivel de Estrés?

R.- marca con una X la casilla que consideres conveniente:

a) Baja bastante	
b) Baja	
c) Sigue igual	

ANEXO N°2

CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK (EPQ-RS)

Nombre y Apellido:

Edad:

Academia o ballet:

Por favor, conteste cada pregunta poniendo una “X” sobre el **SÍ** o el **NO** que le siguen. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni preguntas con trampa. Trabaje rápidamente y no piense demasiado en el significado exacto de las mismas.

N°	Preguntas	SI	NO
1	¿Se para a pensar las cosas antes de hacerlas?		
2	¿Su estado de ánimo sufre altibajos con frecuencia?		
3	¿Es una persona conversadora?		
4	¿Se siente a veces desdichado sin motivo?		
5	¿Alguna vez ha querido llevarse más de lo que le correspondía en un reparto?		
6	¿Es usted una persona más bien animada o vital?		
7	Si usted asegura que hará una cosa, ¿siempre mantiene su promesa, sin importarle las molestias que ello le pueda ocasionar?		
8	¿Es una persona irritable?		
9	¿Le tiene sin cuidado lo que piensen los demás?		
10	¿Alguna vez ha culpado a alguien por algo que había hecho usted?		
11	¿Son todos sus hábitos buenos y deseables?		
12	¿Tiende a mantenerse apartado/a en las situaciones sociales?		
13	A menudo, ¿se siente harto/a?		
14	¿Ha cogido alguna vez alguna cosa (aunque no fuese más que un alfiler o un botón) que perteneciese a otra persona?		
15	Para usted, ¿los límites entre lo que está bien y lo que está mal son menos claros que para la mayoría de la gente?		
16	¿Le gusta salir a menudo?		
17	¿Es mejor actuar como uno quiera que seguir las normas sociales?		
18	¿Tiene a menudo sentimientos de culpabilidad?		
19	¿Diría de sí mismo que es una persona nerviosa?		
20	¿Es usted una persona sufridora?		
21	¿Alguna vez ha roto o perdido algo que perteneciese a otra persona?		
22	¿Generalmente toma la iniciativa al hacer nuevas amistades?		
23	¿Los deseos personales están por encima de las normas sociales?		
24	¿Diría de sí mismo que es una persona tensa o muy nerviosa?		
25	Por lo general, ¿suele estar callado/a cuando está con otras personas?		
26	¿Cree que el matrimonio está anticuado y debería abolirse?		
27	¿Puede animar fácilmente una fiesta aburrida?		
28	¿Le gusta contar chistes e historias divertidas a sus amigos?		
29	¿La mayoría de las cosas le son indiferentes?		
30	¿De niño, fue alguna vez descarado con sus padres?		
31	¿Le gusta mezclarse con la gente?		
32	¿Se siente a menudo apático/a y cansado/a sin motivo?		
33	¿Ha hecho alguna vez trampas en el juego?		
34	¿A menudo toma decisiones sin pararse a reflexionar?		
35	¿A menudo siente que la vida es muy monótona?		
36	¿Alguna vez se ha aprovechado de alguien?		

37	¿Cree que la gente pierde el tiempo al proteger su futuro con ahorros y seguros?		
38	¿Evadiría impuestos si estuviera seguro de que nunca sería descubierto?		
39	¿Puede organizar y conducir una fiesta?		
40	¿Generalmente, reflexiona antes de actuar?		
41	¿Sufre de los “nervios”?		
42	¿A menudo se siente solo?		
43	¿Hace siempre lo que predica?		
44	¿Es mejor seguir las normas de la sociedad que ir a su aire?		
45	¿Alguna vez ha llegado tarde a una cita o trabajo?		
46	¿Le gusta el bullicio y la agitación a su alrededor?		
47	¿La gente piensa que usted es una persona animada?		
48	¿Cree que los planes de seguros son una buena idea?		
49	¿Realiza muchas actividades de tiempo libre?		
50	¿Daría dinero para fines caritativos?		
51	¿Le afectaría mucho ver sufrir a un niño o a un animal?		
52	¿Se preocupa mucho por cosas que no debería haber dicho o hecho?		
53	¿Habitualmente, es capaz de liberarse y disfrutar en una fiesta animada?		
54	¿Se siente fácilmente herido en sus sentimientos?		
55	¿Disfruta hiriendo a las personas que ama?		
56	¿Habla a veces de cosas de las que no sabe nada?		
57	¿Prefiere leer a conocer gente?		
58	¿Tiene muchos amigos?		
59	¿Se ha enfrentado constantemente a sus padres?		
60	¿Cuándo era niño, hacía enseguida las cosas que le pedían y sin refunfuñar?		
61	¿Se ha opuesto frecuentemente a los deseos de sus padres?		
62	¿Se inquieta por cosas terribles que podrían suceder?		
63	¿Es usted más indulgente que la mayoría de las personas acerca del bien y del mal?		
64	¿Se siente intranquilo por su salud?		
65	¿Alguna vez ha dicho algo malo o desagradable acerca de otra persona?		
66	¿Le gusta cooperar con los demás?		
67	¿Se preocupa si sabe que hay errores en su trabajo?		
68	¿Se lava siempre las manos antes de comer?		
69	¿Casi siempre tiene una respuesta “a punto” cuando le hablan?		
70	¿Le gusta hacer cosas en las que tiene que actuar rápidamente?		
71	¿Es (o era) su madre una buena mujer?		
72	¿Le preocupa mucho su aspecto?		
73	¿Alguna vez ha deseado morir?		
74	¿Trata de no ser grosero con la gente?		
75	¿Después de una experiencia embarazosa, se siente preocupado durante mucho tiempo?		
76	¿Se siente fácilmente herido cuando la gente encuentra defectos en usted o en su trabajo?		
77	¿Frecuentemente improvisa decisiones en función de la situación?		
78	¿Se siente a veces desbordante de energía y otras muy decaído?		
79	¿A veces se deja para mañana lo que debería hacer hoy?		
80	¿La gente le cuenta muchas mentiras?		
81	¿Se afecta fácilmente por según qué cosas?		
82	Cuándo ha cometido una equivocación, ¿está siempre dispuesto a admitirlo?		
83	Cuando tiene mal humor, ¿le cuesta controlarse?		

ANEXO N°3

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35 B

Nombre y Apellido:

Edad:

Academia o ballet:

A continuación encontrarás una lista de los diversos modos en que puedes sentirte y comportarte. Considera cada planteamiento y marca en uno de los números de la derecha y al lado de cada proposición, cuán firmemente crees que lo expresado es cierto o no. Todas las opciones deben marcarse de acuerdo a las siguientes alternativas:

“0”=Es mentira

“1”=Tiene algo de verdad

“2”= Creo que es verdad

“3”=Estoy convencido/a de que es verdad

N°	Proposición	Resp.
1	Generalmente me siento inferior o menos que los otros.	0 1 2 3
2	Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo, a como soy.	0 1 2 3
3	Con frecuencia me siento incomodo/a para encarar situaciones nuevas.	0 1 2 3
4	Por lo general me siento feliz y alegre ante aquella situación nueva.	0 1 2 3
5	Habitualmente me reprochó por mis errores y olvidos.	0 1 2 3
6	Soy libre de culpa, remordimiento, mentiras y vergüenzas.	0 1 2 3
7	Tengo una fuerte necesidad de probar mi fuerza y dignidad a los demás.	0 1 2 3
8	Tengo alegría y agrado por la vida.	0 1 2 3
9	Yo sé lo que otros piensan y dicen de mí.	0 1 2 3
10	Puedo dejar que los otros equivoquen y tener deseo de corregirlos. (Ejemplo. Cuando mi compañero/a se equivoca tengo el deseo de corregirle, pero no lo hago).	0 1 2 3
11	Siento una fuerte necesidad de ser reconocido/a y aprobado/a.	0 1 2 3
12	Estoy generalmente libre de problemas, frustración, turbaciones emocionales. (Ejemplo: No tengo problemas con mis compañeros de curso, maestros, familia, amigos/as no tengo nada que me moleste en este momento).	0 1 2 3
13	Cuando algo no hago bien, me siento resentido/a y menos que los otros.	0 1 2 3
14	Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me ira. (Ejemplo: cuando inicias una tarea te esfuerzas en que te irá bien).	0 1 2 3
15	Soy propenso/a a corregir a otros y con frecuencia me gustaría castigarlos.	0 1 2 3
16	Normalmente tengo mis principios, pensamientos y tomo mis propias decisiones.	0 1 2 3
17	Con frecuencia no estoy de acuerdo con otros a la hora de considerar su fama y suerte. (Ejemplo: cuando felicitan a un/a compañero/a tú no estás de acuerdo con ello).	0 1 2 3
18	De buena gana tomo la responsabilidad de la gravedad de mis actos.	0 1 2 3
19	Exagero y miento a fin de mantener el aprecio de los demás y que no me consideren mal.	0 1 2 3
20	Me siento libre de dar gusto a mis deseos y necesidades.	0 1 2 3
21	Tiendo a disminuir mis talentos, posesiones y logros.	0 1 2 3

22	Me siento libre seguro/a de hablar sobre mis opiniones.	0 1 2 3
23	Habitualmente justifico, medito, niego mis errores y defectos.	0 1 2 3
24	Estoy generalmente sereno/a y bien en compañía de extraños. (Ejemplo: cuando te incorporas a un grupo donde están jóvenes de otros colegios, estas tranquilo/a).	0 1 2 3
25	Generalmente ando criticando a otros. (Ejemplo: hablas mal de tus compañeros, maestros u otras personas).	0 1 2 3
26	Me siento libre de expresar amor, enojo, hostilidad, resentimiento, alegría, etc.	0 1 2 3
27	Fácilmente me afectan las opiniones de otros, sus comentarios y actividades.	0 1 2 3
28	Raramente tengo envidia, celos y sospechas.	0 1 2 3
29	Mi profesión es alegrar a los demás.	0 1 2 3
30	Tienes prejuicios raciales, étnicos, religiosos. (Ejemplo: tienes problemas con personas que no son de tu misma ciudad, que no son de la misma religión que tú, o que no sean del mismo color de piel que tú).	0 1 2 3
31	Soy miedoso/a de expresar como soy.	0 1 2 3
32	Soy por lo general amistoso/a, atento/a, y generoso/a con los demás.	0 1 2 3
33	Con frecuencia echo la culpa a otros de mis problemas y errores.	0 1 2 3
34	Rara vez me siento incomodo/a, abandonado/a, y aislado/a cuando me encuentro solo/a.	0 1 2 3
35	Soy compulsivo/a, perfeccionista. (Ejemplo: te gusta que las cosas te salgan súper bien).	0 1 2 3
36	Acepto cumplidos sin sentirme mal y obligado/a a dar otro cambio.	0 1 2 3
37	Con frecuencia soy muy rápida/o para comer, tomar o hablar.	0 1 2 3
38	Aprecio de los otros sus logros y sus ideas. (Ejemplo: te sientes bien cuando otros ganan o hablan de sus ideales).	0 1 2 3
39	Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas, por temor a perder o cometer errores.	0 1 2 3
40	Me hago amigos/as con facilidad.	0 1 2 3
41	Estoy con frecuencia preocupado/a por lo que hacen mis amigos y mi familia.	0 1 2 3
42	Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos.	0 1 2 3
43	Siento fuerte deseo y necesidad de defender mis actos, opiniones y creencias.	0 1 2 3
44	Acepto el desacuerdo y el rechazo, sin sentirme menos que los demás.	0 1 2 3
45	Tengo un intenso deseo de estar en camaradería, de ser apoyado/a y confirmado/a por los demás.	0 1 2 3
46	Estoy deseoso/a de nuevas ideas e invitaciones.	0 1 2 3
47	Por lo general comparo mis fuerzas con los demás.	0 1 2 3
48	Me siento libre de pensar, sentir y recibir cualquier sentimiento o pensamiento que viene a mi mente.	0 1 2 3
49	Con frecuencia reniego contra mí mismo, contra mi propia autoridad y hago lo que me parece y así me siento bien.	0 1 2 3
50	Acepto que soy dueño/a de mí mismo, de mi propia autoridad y así me siento bien.	0 1 2 3

Pares:

Impares:

Puntaje:

ANEXO N°4

ESCALA DE MASLACH PARA MEDIR EL ESTRÉS

Nombre:

Edad:

Academia o Ballet:

Deberá responder frente a cada una de estas afirmaciones, en función a la siguiente escala.

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

1. Me siento emocionalmente agotado por mis ensayos.	
2. Cuando termino mi jornada de ensayo me siento vacío.	
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de ensayos me siento fatigado.	
4. Siento que puedo entender fácilmente a mis compañeros y/o alumnos de danza.	
5. Siento que estoy tratando a algunos compañeros y/o alumnos de danza como si fueran objetos impersonales	
6 Siento que ensayar todo el día con la gente me cansa.	
7. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis compañeros y/o alumnos de danza.	
8. Siento que los ensayos me están desgastando.	
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo en danza.	
10. Siento que me he hecho más duro con la gente.	
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.	
12. Me siento con mucha energía en mis ensayos.	
13. Me siento frustrado en mis ensayos.	
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi academia o ballet.	
15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis compañeros y/o alumnos de danza.	
16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.	
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis compañeros y/o alumnos.	
18. Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis compañeros y/o alumnos.	
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.	
21. Siento que en mi trabajo de danza los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.	
22. Me parece que los alumnos y/o compañeros me culpan de alguno de sus problemas.	

ANEXO N°5

CUESTIONARIO DE ROJAS SOBRE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD

Nombre:

Edad:

Academia o Ballet:

INSTRUCCIONES: Conteste a las siguientes preguntas en relación con los síntomas que haya notado durante los últimos tres meses. Marque con una X en la columna, SI cuando haya notado ese síntoma y valore el grado de intensidad del 1 al 4.

1= Intensidad Ligera 2= Intensidad Mediana 3= Intensidad Alta 4= Intensidad Grave

***Si no tiene dicho síntoma, elija 0 para decir que no.**

Nro	SÍNTOMAS FÍSICOS	SI	NO	0	1	2	3	4
1.-	Tiene palpitaciones o taquicardias (le late a veces rápido el corazón)			0	1	2	3	4
2.-	Se ruboriza o se pone pálido			0	1	2	3	4
3.-	Le tiemblan las manos, pies, piernas o el cuerpo en general			0	1	2	3	4
4.-	Suda mucho			0	1	2	3	4
5.-	Se le seca la boca			0	1	2	3	4
6.-	Tiene "tics" (guiños o contracturas musculares automáticas)			0	1	2	3	4
7.-	Nota falta de aire, dificultad para respirar, opresión en la zona del pecho			0	1	2	3	4
8.-	Tiene gases			0	1	2	3	4
9.-	Orina con mucha frecuencia o de forma imperiosa			0	1	2	3	4
10.-	Tiene náuseas o vómitos			0	1	2	3	4
11.-	Tiene diarreas, descomposiciones intestinales			0	1	2	3	4
12.-	Se nota como un nudo en el estómago o en la garganta, le cuesta tragar			0	1	2	3	4
13.-	Tiene vértigos, sensación de inestabilidad, desmayo, de que puede caerse			0	1	2	3	4
14.-	Le cuesta quedarse dormido por las noches			0	1	2	3	4
15.-	Tiene pesadillas			0	1	2	3	4
16.-	Tiene sueño durante el día y se queda dormido sin darse cuenta de día			0	1	2	3	4
17.-	Pasa temporadas sin apetito, sin querer comer casi nada			0	1	2	3	4
18.-	Tiene ratos en que come excesivamente o cosas extrañas, incluso sin apetito			0	1	2	3	4
19.-	Ha notado un menor interés por la sexualidad			0	1	2	3	4
20.-	Ha notado un mayor interés por la sexualidad			0	1	2	3	4
SUMA								

Nro	SÍNTOMAS PSÍQUICOS	SI	NO	0	1	2	3	4
1.-	Se nota inquieto, nervioso, desasosegado por dentro			0	1	2	3	4
2.-	Se siente como amenazado, incluso sin saber por qué			0	1	2	3	4
3.-	Tiene la sensación de estar luchando continuamente sin saber			0	1	2	3	4

	contra qué			
4.-	Tiene ganas de huir, de marcharse a otro lugar, de viajar a un sitio lejano			0 1 2 3 4
5.-	Tiene fobias (temores exagerados a algún objeto o situación)			0 1 2 3 4
6.-	Tiene miedos difusos, es decir, sin saber bien a qué			0 1 2 3 4
7.-	A veces es preso de terrores o tiene ataques de pánico			0 1 2 3 4
8.-	Se nota muy inseguro de sí mismo			0 1 2 3 4
9.-	A veces se siente inferior a los demás			0 1 2 3 4
10.-	Nota una cierta sensación de vacío interior			0 1 2 3 4
11.-	Se nota distinto, como si estuviese perdiendo su propia identidad			0 1 2 3 4
12.-	Está triste, meditabundo, melancólico			0 1 2 3 4
13.-	Teme perder el autocontrol, el control de sí mismo y hacer daño a otras personas			0 1 2 3 4
14.-	Teme no controlarse y llegar a suicidarse			0 1 2 3 4
15.-	Está asustado o le da mucho miedo la muerte			0 1 2 3 4
16.-	Está asustado pensando que se está volviendo o que se puede volver loco			0 1 2 3 4
17.-	Tiene la sensación de que ocurrirá alguna desgracia, como un presentimiento			0 1 2 3 4
18.-	Se nota muy cansado, sin intereses ni ganas de hacer nada			0 1 2 3 4
19.-	Le cuesta mucho tomar una decisión			0 1 2 3 4
20.-	Es una persona recelosa o desconfiada			0 1 2 3 4
SUMA				

Nro	SÍNTOMAS CONDUCTA	SI	NO	0 1 2 3 4
1.-	Está siempre alerta, como vigilando o en guardia			0 1 2 3 4
2.-	Está irritable, excitable, responde exageradamente a los estímulos externos			0 1 2 3 4
3.-	Rinde menos en sus actividades habituales			0 1 2 3 4
4.-	Le resulta difícil o penoso realizar sus actividades habituales			0 1 2 3 4
5.-	Se mueve de un lado para otro, como agitado, sin motivo			0 1 2 3 4
6.-	Cambia mucho de postura, por ejemplo, cuando está sentado			0 1 2 3 4
7.-	Gesticula mucho			0 1 2 3 4
8.-	Le ha cambiado la voz, o ha notado altibajos en sus tonos			0 1 2 3 4
9.-	Se nota más torpe en sus movimientos o más rígido			0 1 2 3 4
10.-	Tiene más tensa la mandíbula			0 1 2 3 4
11.-	Tartamudea o cecea			0 1 2 3 4
12.-	Se muerde las uñas o los “padrastrós”, se chupa el dedo o se los frota			0 1 2 3 4
13.-	Juega mucho con objetos, necesita tener algo entre las manos (bolígrafos, etc.)			0 1 2 3 4
14.-	A veces se queda bloqueado, sin saber qué hacer o decir			0 1 2 3 4
15.-	Le cuesta mucho o no está dispuesto a realizar una actividad intensa			0 1 2 3 4
16.-	Muchas veces tiene la frente fruncida			0 1 2 3 4
17.-	Tiene los párpados contraídos o las cejas arqueadas hacia abajo			0 1 2 3 4

18.-	Tiene expresión de perplejidad, desagrado, displacer o preocupación			0 1 2 3 4
19.-	Le dicen que está inexpresivo, como con la cara congelada			0 1 2 3 4
20.-	Le irritan mucho los ruidos intensos o inesperados			0 1 2 3 4
SUMA				

Nro	SÍNTOMAS COGNITIVOS	SI	NO	0 1 2 3 4
1.-	Le inquieta el futuro, lo ve todo negro, difícil, de forma pesimista			0 1 2 3 4
2.-	Piensa que tiene mala suerte y siempre la tendrá			0 1 2 3 4
3.-	Cree que no sirve para nada, que no sabe hacer nada correctamente			0 1 2 3 4
4.-	Los demás dicen que no es justo en sus juicios y apreciaciones			0 1 2 3 4
5.-	Se concentra mal, con dificultad			0 1 2 3 4
6.-	Nota como si le fallase la memoria, le cuesta recordar cosas recientes			0 1 2 3 4
7.-	Le cuesta recordar cosas que cree saber, haber aprendido hace tiempo			0 1 2 3 4
8.-	Está muy despistado			0 1 2 3 4
9.-	Tiene ideas o pensamientos de los que no se puede librar			0 1 2 3 4
10.-	Le da muchas vueltas a las cosas			0 1 2 3 4
11.-	Todo le afecta negativamente, cualquier detalle o noticia			0 1 2 3 4
12.-	Utiliza términos extremos: inútil, imposible, nunca, jamás, siempre, etc			0 1 2 3 4
13.-	Hace juicios de valor sobre los demás, rígidos e intolerantes: inútil, odioso			0 1 2 3 4
14.-	Se acuerda más de lo negativo que de lo positivo			0 1 2 3 4
15.-	Le cuesta pensar, nota un cierto bloqueo intelectual			0 1 2 3 4
16.-	Un pequeño detalle que sale mal le sirve para decir que todo es caótico			0 1 2 3 4
17.-	Piensa que su vida no ha merecido la pena, que todo ha sido injusticias o dolor			0 1 2 3 4
18.-	Pensar en algo angustioso le conduce a pensamientos más angustiosos todavía			0 1 2 3 4
19.-	Piensa en lo que haría en una situación difícil, y cree que no podría superarla			0 1 2 3 4
20.-	Cree que su única solución es un cambio verdaderamente profundo o que es inútil			0 1 2 3 4
SUMA				

Nro	SÍNTOMAS ASERTIVOS	SI	NO	0 1 2 3 4
1.-	A veces no sabe qué decir ante ciertas personas			0 1 2 3 4
2.-	Le cuesta mucho iniciar una conversación			0 1 2 3 4
3.-	Le resulta difícil presentarse a sí mismo en una reunión social			0 1 2 3 4
4.-	Le cuesta mucho decir “no” o mostrarse en desacuerdo con algo			0 1 2 3 4
5.-	Intenta agradar a todo el mundo y siempre sigue la corriente			0 1 2 3 4

	general			
6.-	Le resulta muy difícil hablar de temas generales o intrascendentes			0 1 2 3 4
7.-	Se comporta con mucha rigidez, sin naturalidad, en las reuniones sociales			0 1 2 3 4
8.-	Le resulta muy difícil hablar en público, formular y responder preguntas			0 1 2 3 4
9.-	Prefiere claramente la soledad antes que estar con desconocidos			0 1 2 3 4
10.-	Se nota muy pasivo o bloqueado en reuniones sociales			0 1 2 3 4
11.-	Le cuesta expresar a los demás sus verdaderas opiniones y sentimientos			0 1 2 3 4
12.-	Intenta dar en público una imagen de sí mismo distinta a la real			0 1 2 3 4
13.-	Está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de usted			0 1 2 3 4
14.-	Se siente a menudo avergonzado ante los demás			0 1 2 3 4
15.-	Prefiere pasar totalmente desapercibido en las reuniones sociales			0 1 2 3 4
16.-	Le resulta difícil terminar una conversación difícil o comprometida			0 1 2 3 4
17.-	Tiene o utiliza poco el sentido del humor ante situaciones de cierta tensión			0 1 2 3 4
18.-	Está muy pendiente de lo que hace en presencia de personas de poca confianza			0 1 2 3 4
19.-	Prefiere no discutir ni quejarse a pesar de estar seguro de llevar razón			0 1 2 3 4
20.-	Se avergüenza o incomoda por cosas que hacen los demás (vergüenza ajena)			0 1 2 3 4
SUMA				

ANEXO N°6

INVENTARIO DE INTERESES VOCACIONALES DE HEREFORD

Nombre:

Edad:

Ballet o Academia:

INSTRUCCIONES

Esta no es una prueba, sino solamente una medida de tu interés en algunos campos profesionales. No hay respuestas correctas, lo único importante es tu franca opinión.

A continuación encontrarás una serie de actividades o cosas por hacer, las cuales están enumeradas. Por favor indica a cada actividad si te gusta o desagrada. Usa las escalas siguientes:

1. – Me desagrada mucho
2. – No me gusta
3. – Me es indiferente
4. – Me gusta
5. – Me gusta mucho

Por ejemplo:

___3___	1. Asistir a un partido de fútbol
___5___	2. Ir al cine
___1___	3. Nadar

Esta persona indica que el fútbol le es indiferente, que le gusta mucho ir al cine y que le desagrada mucho nadar.

Indica tu preferencia para cada actividad en la misma manera.

No hay límite de tiempo, pero trabaja con rapidez; tu primera impresión es la más importante.

Por favor contesta a todas y cada una de las actividades porque de lo contrario el resultado no será exacto.

Si tienes alguna duda pregunta al examinador.

Da vuelta a la hoja y comienza ahora.

1.	Me desagrada mucho
2.	No me gusta
3.	Me es indiferente
4.	Me gusta
5.	Me gusta mucho

- _____ 1. Reparar una licuadora
- _____ 2. Participar en debates y argumentos
- _____ 3. Resolver rompecabezas numéricos
- _____ 4. Aprender a leer música
- _____ 5. Hacer análisis de sangre
- _____ 6. Visitar orfanatos
- _____ 7. Pintar paisajes
- _____ 8. Tomar fotografías de las fases de un eclipse
- _____ 9. Escribir cuentos para una revista
- _____ 10. Recibir un juego de pinturas de óleo como regalo
- _____ 11. Ejecutar mecanizaciones aritméticas
- _____ 12. Ser escritor de novelas
- _____ 13. Participar en campañas contra la delincuencia juvenil
- _____ 14. Recibir un telescopio como regalo
- _____ 15. Saber distinguir y apreciar la buena música
- _____ 16. Manejar un torno o taladro eléctrico
- _____ 17. Ayudar a los candidatos políticos
- _____ 18. Hacer colecciones de plantas
- _____ 19. Colaborar con otros para bien de ellos y de mí mismo
- _____ 20. Asistir a exposiciones de pintura
- _____ 21. Impartir conocimientos a aquellas personas que no los tienen
- _____ 22. Convertir radios a grados
- _____ 23. Tener discos de todo tipo de música (clásica, folklórica, moderna, etc.)
- _____ 24. Aprender a practicar primeros auxilios
- _____ 25. Leer a los clásicos
- _____ 26. Hacer dibujos de máquinas
- _____ 27. Hacer campañas estadísticas
- _____ 28. Saber distinguir y apreciar la buena literatura
- _____ 29. Ayudar a encontrar empleo a personas de escasos recursos
- _____ 30. Informarme sobre la energía atómica

- _____ 31. Leer libros sobre arte
- _____ 32. Calcular el área de un cuarto para alfombrarse
- _____ 33. Asistir a las actuaciones de ballets y Academias de Danza.
- _____ 34. Instalar un contacto eléctrico
- _____ 35. Convencer a otros para que hagan lo que yo creo deben hacer
- _____ 36. Cuidar un pequeño acuario
- _____ 37. Usar una regla de cálculo
- _____ 38. Ser protagonista de artículos nuevos
- _____ 39. Hacer una colección de rocas
- _____ 40. Observar las costumbres de las abejas
- _____ 41. Obtener el autógrafo de un artista famoso (músico, bailarín, etc.)
- _____ 42. Asistir a la biblioteca en una tarde libre
- _____ 43. Observar como el técnico repara la televisión
- _____ 44. Diseñar escenarios para representaciones teatrales
- _____ 45. Observar el movimiento aparente de las estrellas
- _____ 46 Soldar alambres o partes metálicas
- _____ 47. Defender un punto de vista de alguna persona
- _____ 48. Calcular porcentajes
- _____ 49. Servir como consejero en un club de niños
- _____ 50. Hacer mosaicos artísticos para decoraciones
- _____ 51. Asistir a una operación médica
- _____ 52. Participar en concursos literarios
- _____ 53. Estudiar el espectro luminoso de la luz
- _____ 54. Asistir a conciertos
- _____ 55. Ser “líder” de un grupo
- _____ 56. Leer cuentos a los ciegos
- _____ 57. Visitar una exposición científica
- _____ 58. Hacer diseños para tapices
- _____ 59. Consultar tablas de logaritmos y raíces
- _____ 60. Estudiar la música de diferentes países como la India, Japón, EE.UU, etc.
- _____ 61. Leer libros sobre el funcionamiento de los organismos vivos
- _____ 62. Corregir composiciones o artículos periodísticos
- _____ 63. Observar como los mecánicos hacen reparaciones de coches
- _____ 64. Ayudar a otras personas con problemas matemáticos
- _____ 65. Dibujar o delinear personas o cosas

- _____ 66. Desarmar y armar un reloj
- _____ 67. Escribir reseñas críticas de libros
- _____ 68. Estudiar los cambios del tiempo y sus causas
- _____ 69. Hacer colecciones de insectos
- _____ 70. Formar parte de un ballet o academia de Danza
- _____ 71. Escuchar a otros con paciencia y comprender su punto de vista
- _____ 72. Organizar y dirigir festivales, excursiones o campañas sociales
- _____ 73. Ilustrar problemas geométricos con ayuda de las escuadras, la regla T y el compás
- _____ 74. Tocar un instrumento musical
- _____ 75. Dirigir un grupo o equipo en situaciones difíciles
- _____ 76. Cultivar plantas exóticas
- _____ 77. Visitar casas humildes para determinar lo que necesitan
- _____ 78. Escribir cartas narrativas a mis amigos o parientes
- _____ 79. Armar o componer muebles comunes
- _____ 80. Saber distinguir y apreciar las buenas pinturas
- _____ 81. Visitar un observatorio astronómico
- _____ 82. Observar las máquinas cuando las montan
- _____ 83. Escribir artículos en el periódico
- _____ 84. Experimentar con la necesidad de oxígeno para la combustión
- _____ 85. Hacer un proyecto de decoración interior
- _____ 86. Cuidar a mis hermanos menores
- _____ 87. Mostrar un nuevo producto al público
- _____ 88. Resolver problemas matemáticos
- _____ 89. Ser bailarín profesional
- _____ 90. Observar a menudo como transportan las hormigas su carga

ANEXO N°7

INFORME DE RESULTADOS DE LA PRUEBA PILOTO

Tema: “Aproximación al perfil psicológico del bailarín y bailarina de la ciudad de Tarija”-
Estudio realizado en adolescentes y jóvenes que practican este arte en las disciplinas de danza: clásica, folklórica y moderna.

Tomando en cuenta los test aplicados para responder a los objetivos planteados en una fase inicial, se expone lo siguiente:

PRIMER OBJETIVO

-Caracterizar los rasgos de personalidad más comunes que predominan en los/as bailarines/as.

-Test aplicado en la prueba piloto – **Cuestionario de Personalidad de Eysenck (EPQ-R)**

Con este test se pretende identificar los rasgos de personalidad presentes y que se manifiestan en esta población, como resultado tenemos que los rasgos que caracterizan a los/as bailarines/as con mayor puntaje son:

En el factor (N) Neuroticismo – Emotividad.- demostrando a una persona aprensiva, ansiosa y con humor deprimido.

(P) Psicotisismo – Dureza.- impulsiva, creativa y poco socializada.

(L) Disimulo – conformidad.- poco sincera, conformista.

SEGUNDO OBJETIVO

-Identificar el nivel de autoestima que tienen los/as bailarines/as.

-Test aplicado en la prueba piloto – **Test de autoestima 35B**

En esta prueba se pudo identificar que los tres sujetos arrojaron resultados similares, encontrándose en el mismo rango de autoestima:

Autoestima Regular: indicando que no creen en su potencial personal, profesional y relacional, que pueden ser propensos a buscar culpables a sus problemas o sentirse frustrados, angustiados, incompetentes o inseguros.

TERCER OBJETIVO

-Identificar el nivel de estrés en los/as bailarines/as.

-Test aplicado en la prueba piloto – **Escala de Maslach para medir el estrés.**

Como resultado de esta prueba, tenemos que ningún sujeto presenta el Síndrome del Burnout o estrés. Manifestando de esta manera que no existe tipo alguno de presencia de agotamiento emocional y despersonalización dentro de sus actividades danzarias.

CUARTO OBJETIVO

-Identificar el nivel de ansiedad en los/as bailarines/as.

-Test aplicado en la prueba piloto – **Test de la Ansiedad de Enrique Rojas**

Para esta prueba solo se dieron resultados con un Nivel de Ansiedad que encontraba en una Banda Normal, lo cual, manifiesta que dichos bailarines no están atravesando por altibajos en su estado emocional, más al contrario, se diría que son capaces de manejar los distintos tipos de situaciones que se le presentan, controlando su estado emocional.

QUINTO OBJETIVO

-Conocer los intereses vocacionales que tienen los/as bailarines/as.

-Test aplicado en la prueba piloto – **Inventario de Intereses Vocacionales Hereford**

Los resultados de esta prueba fueron en su mayoría los puntajes mayores en intereses de tipo:

- **Musical:** Denota un marcado gusto por cantar, bailar, tocar instrumentos, etc.
- **Artístico:** Indica el gusto por las creaciones de tipo manual.

También, estuvieron de manera notoria en segundo y tercer lugar los intereses de tipo:

- **Literario:** Indica placer en la lectura y en la expresión de ideas propias en forma oral o escrita.
- **Servicio Social:** Indica alto grado de interés por servir a los demás.

ANEXO N°8
CERTIFICACIÓN

ANEXO N°9
MATRIZ DE DATOS