

## ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO



FACULTAD DE HUMANIDADES

CARRERA DE PSICOLOGÍA

### CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35 B

**Consigna:** A continuación encontrara diversos modos en que puede sentirse y comportarse.

Considere cada planteamiento y marque en las líneas cuan firmemente cree que lo expresado es cierto o no. Tome en cuenta las siguientes alternativas:

**“0” = ES MENTIRA**

**“1” = TIENE ALGO DE VERDAD**

**“2” = CREO QUE ES VERDAD**

**“3” = ESTOY CONVENCIDO QUE ES VERDAD**

.....1.-Generalmente me siento inferior o menos que otros

.....2.-Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo a como soy yo

.....3.-Con frecuencia me siento incómoda para encarar situaciones nuevas

.....4.-Por lo general me siento feliz y alegre ante aquella situación nueva

.....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 fuerza y dignidad a los demás

.....8.-Tengo alegría y agrado por la vida

- .....11.-Siento una fuerte necesidad de ser reconocida y aprobada
- .....12.-Estoy generalmente libre de problemas, frustraciones, turbaciones emocionales
- .....13.-Cuando no hago algo bien, me siento resentida y menos que el otro
- .....14.-Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me ira
- .....15.-Soy propensa 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 los otros a la hora de considerar su fama y su suerte
- .....18.-De buena gana tomo la responsabilidad de la gravedad 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 gusto a mis deseos y necesidades
- .....21.-Tiendo a disminuir mis talentos, posesiones y logros
- .....22.-Me siento libre y segura de hablar sobre mis opiniones
- .....23.-Habitualmente justifico, medito, niego mis errores y efectos
- .....24.-Estoy generalmente serena y bien en compañía de extraños
- .....25.-Generalmente ando criticando a otros
- .....26.-Me siento libre de expresar amor, enojo, hostilidad, resentimiento, alegría,  
etc.
- .....27.-Fácilmente me afectan las opiniones de los otros sus comentarios y actividades
- .....29.-MI PROFESION ES ALEGAR A LOS DEMAS

- .....30.-Tienes prejuicios raciales, étnicos, religiosos
- .....31.-Soy miedosa de expresar como soy
- .....32.-Soy por lo general amistosa, atenta y generosa con los demás
- .....33.-Con frecuencia echó la culpa a otros por mis problemas y errores
- .....34.-Rara vez me siento incomoda, aislada y abandonada cuando me encuentro sola
- .....35.-Soy una compulsiva perfeccionista
- .....36.-Acepto cumplidos y regalos sin sentirme mal y obligado a dar otro regalo
- .....37.-Con frecuencia soy muy rápido para comer, firmar, tomar o hablar
- .....38.-Aprecio de los otros sus logros e ideales
- .....39.-Con frecuencia evito nuevas objetivos y metas, por temor a perder o cometer errores
- .....40.-Me hago de amiga con facilidad
- .....41.-Estoy con frecuencia preocupada por lo que hacen mis amigos y familia
- .....42.-Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos
- .....43.-Siento un fuerte deseo y necesidad de defender mis actos, opiniones y creencias
- .....44.-Acepto el desacuerdo y el rechazo sin sentirme menos que los demás
  
- .....46.-Estoy descosa de nuevas ideas e invitaciones
- .....47.-Por lo general comparo mi fuerza con los demás
- .....48.-Me siento libre de pensar, sentir y recibir cualquier sentimiento o pensamiento que viene a mi mente

....**49.**-Con frecuencia reniego contra mí mismo contra mi propia autoridad y hágallo que me parece y así me siento bien

....**50.**-Acepto que soy dueña de mi misma, de mi propia autoridad y así me siento bien

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO N° 2



### UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO

#### FACULTAD DE HUMANIDADES

#### CARRERA DE PSICOLOGÍA

#### CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE ROJAS

Nombre..... N° de Historia.....

Diagnóstico..... Edad..... Sexo.....

Estado civil..... N° de hijos..... Profesión.....

**Instrucciones.-** Conteste a las siguientes preguntas en relación con los síntomas que haya notado durante los últimos tres días.

Haga un círculo alrededor del asterisco situado en la columna SI cuando haya notado este síntoma; valore el grado de su intensidad (1) de 1 a 4; 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.

<b>SÍNTOMAS FÍSICOS</b>	<u>Si</u>	<u>No</u>	<u>Intensidad</u>
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 tics (guiños y 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 diarreas, descomposiciones estomacales.....	*	*	_____
12. Se le nota como un nudo en el estómago o en la garganta le cuesta hablar.....	*	*	_____
.....			
13. Tiene vértigos, sensación de inestabilidad de que puede caerse, desmayo.....	*	*	_____
.....			
14. Le cuesta quedarse dormido por las noches.....	*	*	_____
15. Tienes 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 menor interés por la sexualidad.....	*	*	_____
Suma.....			_____

**SÍNTOMAS PSÍQUICOS**

	<u>Si</u>	<u>No</u>	<u>Intensidad</u>
1. Se nota inquieto, nervioso, desasosegado por dentro.....	*	*	_____
2. Se siente como amenazado, incluso sin saber porque.....	*	*	_____
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 a qué.....	*	*	_____

7. A veces queda presos de terrores o tiene ataques 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 interior.....	*	*	_____
11. Se nota distinto, como si estuviese 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 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 interés ni ganas de hacer nada.....	*	*	_____
19. Le cuesta mucho tomar una decisión.....	*	*	_____
20. Es una persona recelosa o desconfiada.....	*	*	_____
Suma.....			_____

**SÍNTOMAS DE CONDUCTA**

*Si No Intensidad*

1. Está siempre alerta, como vigilando o en guardia.....	*	*	_____
2. Está irritable, excitable, responde exageradamente a los estímulos externos.....	*	*	_____
3. Rinde menos a 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 está sentado.....	*	*	_____
7. Gesticula mucho.....	*	*	_____
8. Le ha cambiado la voz o ha notado altibajos en sus tonos.....	*	*	_____
9. Se nota más torpe de movimientos, más rígido.....	*	*	_____
10. Tiene más tensa la mandíbula.....	*	*	_____
11. Tartamudea o cacea.....	*	*	_____
12. Se muerde las uñas o los padrastrós, se chupa el dedo o se frota.....	*	*	_____
13. juega mucho con los objetos, necesita tener algo entre 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 parpados contraídos o las cejas arqueadas hacia abajo.....	*	*	_____
18. Tiene expresión de perplejidad, desagrado, displacer o frustración.....	*	*	_____
19. Le dicen que esta inexpresivo, como la cabeza congelada.....	*	*	_____
20. Le irritan mucho los ruidos intensos o inesperados.....	*	*	_____
Suma.....			_____

**SÍNTOMAS INTELECTUALES**

	<u>Si</u>	<u>No</u>	<u>Intensidad</u>
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. Está muy despistado.....   | * | * | _____ |
| 9. Tiene ideas o pensamientos de los que no 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, etc.....         | * | * | _____ |
| 13. Hace juicios de valor sobre los demás e intolerantes: inútil, ocioso, etc.....      | * | * | _____ |
| 14. Se acuerda 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 caótico.....           | * | * | _____ |
| 17. Piensa que su vida no ha merecido la pena, que todo ha sido injusticia o 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 podría superarla..... | * | * | _____ |
| 20. Cree que su única solución es un cambio realmente                                   | * | * | _____ |

profundo....

Suma.....

**SÍNTOMAS ASERTIVOS**

	<u>Si</u>	<u>No</u>	<u>Intensidad</u>
1. A veces que no sabe que decir ante ciertas personas.....	*	*	_____
2. Le gusta mucho iniciar una conversación.....	*	*	_____
3. Le resulta difícil presentarse a sí misma 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 en 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 o bloqueado en reuniones sociales.....	*	*	_____
11. Le cuesta expresar a los demás sus verdaderas opiniones y sentimientos.....	*	*	_____
12. Intenta dar en público una imagen de sí mismo distinta a la real.....	*	*	_____
13. Está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de usted...	*	*	_____
14. Se siente a menudo avergonzado ante los demás.....	*	*	_____
15. Prefiere pasar totalmente desapercibido en las reuniones sociales.....	*	*	_____
16. Le resulta complicado terminar una conversación difícil o comprometida.....	*	*	_____
17. Tiene o utiliza poco el sentido del humor ante situaciones de cierta tensión.....	*	*	_____
18. Está muy pendiente de lo que hace en presencia de personas de poca confianza.....	*	*	_____
19. Prefiere no discutir 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.....	_____	_____	_____

**Total = 100**

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO N° 3

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO



FACULTAD DE HUMANIDADES

CARRERA DE PSICOLOGÍA

INVENTARIO DE BECK PARA ADULTOS

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

Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas incluyendo el día de hoy.

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 mí mismo
- Me odio a mí 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 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 aventajado (a) o inactivo (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 o 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 caso 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
- Y 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 malestar y dolores de estómago o constipación

- Esto 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 mas

**21)**

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

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**