

(a) Si (b) a medias (c) no

2. Estoy listo para contestar cada pregunta tan sinceramente como sea posible

(a) Si (b) a dudas (c) no

3. Sería muy bueno que las vacaciones fueran más largas y todos tuvieran que tomarlas

(a) de acuerdo (b) quien sabe (c) en desacuerdo

4. Yo puedo encontrar energía suficiente para enfrentarme a mis dificultades

(a) Si (b) a medias (c) no

5. En santo y cumpleaños

(a) Me gustaría comprar regalos personales (b) quien sabe (c) Siento que comprar un regalo es un poco fastidioso

6. Al inventar algo útil, prefiero

(a) perfeccionarlo en el laboratorio (b) en duda (c) vendérselo a la gente

7. Preferiría trabajar en una empresa

(a) hablando con los clientes (b) en duda (c) llevando la cuenta y el archivo

8. Si el sueldo fuera igual, preferiría ser

(a) abogado (b) quien sabe (c) piloto o navegante

9. preferiría la vida de:

(a) artista (b) quien sabe (c) administrador de un club social

10. ¿Cuál de las siguientes palabras no es la misma clase que la otra?

(a) amplio (b) zig-zag (c) regular

11. Pala es a trabajo como cuchillo es a

(a) afilado (b) cortar (c) pelar

12. Cansado es a trabajo como "orgullo!" es a:

(a) descanso (b) éxito (c) ejercicio

13.Cuál de estas tres palabras es diferente de las otras

(a) vela (b) luna (c) luz eléctrica

14. Sorpresa es a extraño miedo es a:

(a) Saliente (b) ansioso (c) terrible

15. Cuál de estas fracciones es distinta de las otra dos

- (a) $\frac{3}{7}$ (b) $\frac{3}{9}$ (c) $\frac{3}{11}$

16. Tamaño es a longitud como “ deshonesto” es a

- (a) prisión (b) pecado (c) robo

17. AB es a de como SR es a

- (a) qp (b) pq (c) tu

18. “Mejor es a peor ” como más lento es a:

- (a) rápido (b) optimo (c) más velos

19. ¿cuál es que debe ir al final de esta lista xooxxooxxx?

- (a) xox (b) ooxxxx (c) oxx

20. Cuál de las siguientes palabras no es la misma clase que la otra?

- (a) cualquiera (b) algo (c) más

21. “Llama” es a calor como rosa es a

- (a) Espina (b) pétalo rojo (c) perfume

22. Me doy cuenta que mi interés por la gente y por las diversiones tienen a cambiar bastante rápido.

- (a) si (b) a medias (c) no

23. Pronto es a nunca como “cerca” es a

- (a) Ninguna parte (b) lejos (c) siguiente

24. Tengo un buen sentido de orientación, cuando estoy en un lugar extraño (descubro con facilidad donde está el Norte, el sur, etc.)

- (a) si (b) en dudas (c) no

25. Me gustaría ser:

- (a) un guardabosque (b) quien sabe (c) maestro de primaria o secundaria

26. Me pongo un poco nervioso con los animales salvajes, aun cuando están encerrado en jaulas maciza

- (a) si (b) indeciso (c) no

27. A veces no puedo dormir porque tengo una idea redonda en la mente

- (a) cierto (b) dudoso (c) falso

28. Con las mismas horas de trabajo e idéntica paga, preferiría la vida de:

(a) un carpintero o un cocinero (b) quien sabe (c) mozo de un restaurante

29. En mi meta personal, casi siempre alcanzo las metas que me propongo

(a) cierto (b) dudoso (c) falso

30. Yo admiro a mi padre en todos los aspectos importantes

(a) si (b) en duda (c) no

31. No sé por qué, pero algunas gentes como que me ignora o me evitan

(a) cierto (b) en duda (c) falso

32. La gente me trata menos razonable de lo que merecen mis buenas intenciones

(a) a menudo (b) en ocasiones (c) nunca

33. Cuando la gente no es razonable

(a) me quedo callado (b) a medias (c) los desprecio

34. Si alguien habla en voz alta cuando estoy escuchando música

(a) me concentro en la música y así no me molesta (b) a media

(c) me echa a perder mi gusto y me molesto

35. Cuando llega la hora de algo que yo había planeado o anticipado, a veces siento ganas de no ir.

(a) cierto (b) a medias (c) falso

36. Podría gustarme la vida de un veterinario ocupado en las enfermedades y cirugía de los animales.

(a) si (b) quien sabe (c) no

37. Tengo sueños tan reales que turban mi dormir.

(a) a menudo (b) en ocasiones (c) casi nunca

38. Pienso que soy mejor cuando lo demuestro.

(a) serenidad en lo recto que se me hacen dentro del grupo (b) en duda
(c) mi tolerancia para con los deseos de otra gente

39. Evito críticas a la gente y a sus ideas.

(a) si (b) a veces (c) no

40. Les hago observaciones sarcásticas a las personas porque creo que se lo merecen.

(a) por lo general (b) a veces (c) no

41. Cuándo digo a alguien deliberada mente una mentira, tengo que bajar la vista porque me avergüenza mirarle. a los ojos.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

42. No estoy a gusto cuando trabajo en un proyecto que requiere acciones rápidas que afecten a los demás.

(a) cierto (b) a medias (c) falso

43. Poseo alguna característica por las cuales me siento superior a la mayoría de la gente.

(a) si (b) en duda (c) no

44. Si es útil para otros, a mí no me importa aceptar un trabajo donde se ensucie, aunque algunas personas lo consideren inferior.

(a) cierto (b) no se (c) no

45. Me molesta que se digan palabras groseras aun cuando no haya mujeres delante.

(a) si (b) a medidas (c) no

46. Creo que lo me describe mejor es

(a) educado y tranquilo (b) a medias (c) enérgico

47. En ocasiones les digo a personas conocidas, cosa que me parecen importante aunque ellas no me pregunten.

(a) si (b) en duda (c) no

48. Aunque las posibilidades de que algo tenga éxito estén completamente en contra, sigo pensando aceptar el riesgo.

(a) si (b) en duda (c) no

49. Me agrada saber bien lo que el grupo tiene que hacer para que así yo sea el que mande.

(a) si (b) en duda (c) no

50. Me consideran una persona muy entusiasta

(a) si (b) a medias (c) no

51. Me gusta un trabajo que tenga novedades, cambios, viajes aunque presente ciertos peligros.

(a) si (b) en duda (c) no

52. Prefiero la música clásica ala tonadas populares

(a) cierto (b) en duda (c) falso

53. La mayoría de la gente que conozco me considera como un conservador agradable.

(a) si (b) quien sabe (c) no

54. Me gusta asistir a espectáculos, o ir a divertirme.

(a) Más de una vez por semana (más de lo normal) (b) una vez por semana (lo normal)

(c) menos de una vez por semana (menos de lo normal)

55. Decididamente tengo menos amigos que la mayoría de la gente.

(a) si (b) quien sabe (c) no

56. Me disgustaría estar en un sitio donde no hubiera mucha gente con quien conversar.

(a) si (b) en duda (c) falso

57. Asisto a eventos sociales solo cuando tengo que hacerlo, pero el resto del tiempo me alejo de ellos.

(a) si (b) en duda (c) no

58. Ser precavido y esperar poco es mejor que ser optimista y esperar siempre el éxito.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

59. Yo paso mucho tiempo libre hablando con amigos de los eventos sociales con los cuales nos divertimos en el pasado.

(a) si (b) en duda (c) no

60. Me agrada hacer cosas temerarias y atrevidas nada más por gusto.

(a) si (b) en duda (c) no

61. Hablando con personas que conozco, prefiero.

(a) conversar sobre cosas interpersonales (b) en duda

(c) charlar acerca de la gente y de su sentimiento

62. Me llama más la atención pasar la tarde con un pasatiempo tranquilo que en una fiesta animada.

(a) cierto (b) quien sabe (c) falso

63. Soy una persona bastante estricta que insiste siempre en hacer las cosas tan correctamente como sea posible.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

64. Me gusta los trabajos que requieren habilidades exactas, concienzudos.

(a) si (b) a media (c) no

65. Si mirara pelear a los niños de mi vecino

(a) los dejaría solucionar sus problemas (b) no se (c) razonaría con ellos

66. Mucha gente común y corriente se sorprendería si conociera mis opiniones personales íntimas.

(a) si (b) en duda (c) no

67. Preferiría vestirme sencilla correctamente y no con un estilo personal llamativo.

(a) cierto (b) dudoso (c) falso

68. La gente algunas veces me dice descuidado, sin embargo ellos piensa que soy una persona agradable.

(a) si (b) en duda (c) no

69. Cuando pienso en la dificultades de mi trabajo.

(a) trato de planearlo anticipadamente (b) en duda

(c) supongo que podrá manejar cuando se presenta

70. Creo que podemos confiar en la policía que no maltrata a los inconscientes

(a) si (b) en duda (c) no

71. Cierro los ojos antes consejos bien intencionados de otras personas, aunque no debería hacerlo.

(a) en ocasiones (b) casi nunca (c) nunca

72. Al decir cualquier cosa, siempre hago hincapié en las reglas básica de lo bueno y lo malo.

(a) si (b) en duda (c) no

73. Soy el tipo de gente con energía, de los que se mantienen ocupados.

(a) si (b) en duda (c) no

74. Estoy seguro de que no hubo que haya omitido o que le haya contestado impropiaamente.

(a) si (b) en duda (c) no

75. En los eventos sociales

(a) me integro rápidamente (b) a media (c) prefiero estar tranquilo y distante

76. Me siento un poco turbado si de repente me convierto en el foco de atención de un grupo de gente.

(a) si (b) a media (c) no

77. Me da gusto reunirme con grupos grandes, por ejemplo en una fiesta, en una junta, etc.

(a) si (b) a media (c) no

78. Tengo la tendencia de quedarme callado en presencia de personas superiores (de más edad, experiencia, jerarquía o puesto)

(a) si (b) en duda (c) no

79. Se me hace difícil hablar o recitar frente a un grupo grande

(a) si (b) en duda (c) no

80. ,Mi timidez siempre se interpone cuando quiero entablar conversación con un desconocido (a) del sexo opuesto que me atraiga.

(a) si (b) en duda (c) no

81. Preferiría un trabajo con:

(a) un sueldo fijo o seguro (b) en duda

(c) un sueldo elevado que dependiera de mi capacidad para demostrar constantemente que lo merezco.

82. Tengo tantas amistades del sexo opuesto como del mío.

(a) si (b) quien sabe (c) no

83. Aun cuando se trate de un juego importante, me interesa más divertirme que ganarlo.

(a) siempre (b) por lo general (c) en ocasiones

84. Me considero una persona muy sociable con la que es fácil llevarse bien

(a) si (b) a medias (c) no

85. En el trato social

(a) demuestro mis emociones como quiero (b) a medias (c) me lo guardo

86. Me disgusta un poco que mi grupo me observe cuando estoy trabajando.

(a) si (b) en duda (c) no

87. Soy el tipo de persona con energía, de los que se mantienen ocupados.

(a) si (b) a media (c) no

88. Yo preferiría ser

(a) ingeniero constructor (b) quien sabe (c) profesor de ciencias sociales

89. Yo pasaría una tarde libre

(a) con un buen libro (b) en duda (c) trabajando con mis amigos en algún pasatiempo

90. En el colegio prefiero (o preferí):

(a) la música (b) en duda (c) el trabajo manual y los talleres o artesanías

91. Preferiría vivir en una población que fuera:

(a) indiferente, pero llena de prosperidad y progreso (b) no se

(c) artística pero relativamente pobre

92. Prefiero ser :

(a) una narración de batallas militares o políticas (b) quien sabe (c) una novela sentimental o imaginativa

93. Prefiero ser :

(a) orientador vocacional de muchachos que trata de encontrar su carrera

(b) en duda (c) gerente en el aspecto técnico de una fábrica

94. Me gusta la música:

(a) aguda, ligera y viva (b) en duda (c) emotiva sentimental

95. En los chistes y trato de hacer que mi risa sea más moderada que la de la mayoría de gente

(a) cierto (b) en duda (c) falso

96. Casi siempre mi cuarto está arreglado, con un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.

(a) sí (b) en duda (c) no

97. En el colegio me gusta (o me gustaba) más

(a) lengua y literatura (b) quien sabe (c) aritmética y matemáticas

98. Por lo general puedo tolerar a la gente vanidosa, aun cuando fanfarronee y se crea la gran cosa.

(a) sí (b) a media (c) no

99. Creo que la mayoría de la gente está un poco chiflada, aunque no le guste admitirlo.

(a) sí (b) quien sabe (c) no

100. Si cometo una falta de educación puedo olvidarla pronto.

(a) sí (b) que sabe (c) no

101. Cuando leo algún artículo tendencioso o injusto en una revista, tiendo más a olvidarlo que a sentir agrado en volver a leerlo.

(a) cierto (b) en duda (c) no

102. Cuando la gente mandona, trata de empujarme a hacer algo, yo hago justamente lo opuesto a lo que ellos quieren.

(a) si (b) en duda (c) no

103. Mucha gente mejoraría si recibiese más alabanzas y menos críticas.

(a) cierto (b) dudoso (c) falso

104. Si estoy completamente seguro de que una persona es injusta o se porta de un modo egoísta, se lo digo, aunque me traiga problemas.

(a) si (b) en duda (c) no

105. Algunas personas critican mi sentido de responsabilidad.

(a) si (b) en duda (c) no

106. Admiro más la belleza de un cuento de hadas, que la de un revolver bien hecho.

(a) si (b) en duda (c) no

107. A veces me causa problemas el que la gente hable mal de mí a mis espaldas, sin tener la razón.

(a) si (b) en duda (c) no

108. Yo preferiría que la persona con la que me casara fuera socialmente admirada, más que dotada para el arte o la literatura.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

109. A veces siento un desagrado irracional por alguna persona.

(a) pero es tan ligero que puedo ocultarlo fácilmente (b) a medias

(c) es tan claro que tiendo a expresarlo

110. Me agrada un amigo o (a) (de mi sexo) que:

(a) piense seriamente sus actitudes frente a la vida (b) sea eficiente y práctico en sus intereses
(c) a medias

111. “Si la primera no resultado, prueba una y otra vez”. Este es un refrán completamente olvidado en el mundo moderno.

(a) si (b) quien sabe (c) no

112. Tiendo a olvidar muchas cosas triviales y sin importancia, como nombres de calles y tiendas, etc.

(a) si (b) quien sabe (c) no

113. Cuando discuto de arte, religión o política, rara vez me acaloro hasta perder la cortesía y los buenos modales.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

114. Si alguien se enoja conmigo.

(a) Trataría de calmarlo (b) quien sabe (c) me irritaría

115. Me gustaría ser reportero de teatro, ópera, concierto, etc.

(a) si (b) en duda (c) no

116. Me perturba que me alaben o me digan cumplidos.

(a) si (b) en duda (c) no

117. Oír diferentes opiniones del bien y del mal.

(a) siempre interesa (b) no se puede evitar (c) perjudica a la mayoría de la gente

118. Siempre me interesan los asuntos de mecánica, como por ejemplo los coches y los aviones.

(a) si (b) a medias (c) no

119. Hablar con la gente común y corriente.

(a) a menudo es interesante e importante (c) a medias

(b) me molesta por que dicen tonterías y cosas superficiales

120. Me gusta

(a) tener un círculo de amigos íntimos aunque sean exigentes

(c) sentirme libre de ataduras y cosas superficiales

(b) en duda

121. En una situación que puede volverse peligrosa creo que hay que hacer nada y gritar aunque vaya en contra de las buenas maneras.

(a) si (b) en duda (c) no

122. Yo soy siempre sugestionable a las influencias de la propaganda con las cosas que leo.

(a) a menudo (b) a veces (c) nunca

123. Siento una necesidad de emprender actividades físicas rudas de vez en cuando.

(a) si (b) quien sabe (c) no

124. Preferiría juntarme con gente bien educada a juntarme con individuos toscos y rebeldes.

(a) si (b) a medias (c) no

125. Se me considera una persona fácilmente influenciable cuando recurren a mis sentimientos.

(a) si (b) quien sabe (c) no

126. Yo tomo mi alimento con gusto, no siempre tan cuidadoso y apropiadamente como algunas partes.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

127. Me gustaría que se formara un movimiento para

(a) que la gente coma más vegetales y así evitar el asesinato de tantos animales (b) no se
(c) fabricar mejores venenos para matar a los animales que echan a perder las cosechas (ardillas, conejos y algunos pájaros)

128. Me parece que es más importante para el mundo actual resolver:

(a) las dificultades políticas (b) en duda (c) el problema moral

129. Me gustaría enfrentarme a los problemas que otras personas han dejado enredados.

(a) si (b) en duda (c) no

130. Pienso que es más sensato mantener poderosas las fuerzas armadas del país, que depender de la buena voluntad internacional.

(a) si (b) quien sabe (c) no

131. Me despierto por las noches y tengo dificultad para volver a dormir porque estoy intranquilo.

(a) a menudo (b) a veces (c) nunca

132. No me siento culpable si me regañan por algo que no hice.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

133. Respecto a intereses intelectuales, mis padres están (o estuvieron):

(a) un poquito debajo del promedio (b) en el promedio (c) sobre el promedio

134. Cuando el jefe o maestro me llama:

(a) veo una oportunidad para hablar de cosas que me interesan (b) en duda
(c) temo que algo haya salido mal

135. En las dificultades diarias por lo general no pierdo las esperanzas.

(a) si (b) en duda (c) no

136. A veces la gente me advierte que demuestro mi excitación con voces o desmanes demasiado evidentes.

(a) si (b) en duda (c) no

137. Si mis conocidos me hacen ver que les caigo mal y me tratan mal.

(a) me importa poco (b) a medias (c) tiendo a ponerme triste

138. Los tipos diferentes que dicen lo mejor de la vida es gratis por lo general no han trabajado para conseguir mucho.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

139. En ocasiones tengo un vago sentimiento de peligro o un repentino temor sin que exista motivo suficiente.

(a) si (b) en duda (c) no

140. De chico le tenía miedo a la oscuridad.

(a) a menudo (b) a veces (c) nunca

141. Me consideran acertadamente como una persona trabajadora y de poco éxito.

(a) si (b) en duda (c) no

142. Si la gente abusa de mi amistad, no me reciento y lo olvido pronto.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

143. La gente me considera una persona estable, sin perturbaciones inconvencional ante las altas y bajas de vida.

(a) si (b) en duda (c) no

144. Me consideran una persona liberal, que busca nuevos caminos, más que una persona practica que sigue caminos conocidos.

(a) cierto (b) dudoso (c) falso

145. Me fastidia que la gente piense que soy demasiado diferente o muy poco convencional

(a) a menudo (b) algo (c) nada

146. Cuando estoy triste siento una fuerte necesidad.

(a) si (b) en duda (c) no

147. Me confundo en ocasiones de las posiciones de la derecha y de la izquierda cuando me veo en el espejo.

(a) cierto (b) dudoso (c) falso

148. Como todo joven, si mi opinión es distinta a los de mis padres por lo general:

(a) la mantengo (b) a medias (c) acepto la autoridad de mis padres

149. Dado que no siempre es posible que las cosas se hagan por métodos razonables y lógicos, a veces es necesario usar la fuerza.

(a) cierto (b) a medias (c) falso

150. En una tarde libre me gustaría:

(a) ver una película de aventuras históricas (b) quien sabe

(c) leer un cuento de ciencia ficción o un ensayo sobre(el futuro de la ciencia.

151. Pienso que difundir el control de natalidad es esencial para resolver los problemas de la paz y la economía mundial.

(a) si (b) quien sabe (c) no

152. Pienso que la sociedad debería dejar que la razón la encamine a nuevas costumbres y hacer a un lado los viejos hábitos.

(a) si (b) en duda (c) no

153. Mis puntos de vistas cambian de modo incierto por que la tengo más fe a mi sentimiento que a mi razonamiento lógico.

(a) cierto (b) hasta cierto punto (c) falso

154. Si se trata de hacer algo preferiría trabajar:

(a) en una organización (b) no se (c) por mi propia cuenta

155. De adolescente, participe en los deportes escolares.

(a) de vez en cuando (b) bastante (c) con frecuencia

156. Preferiría casarme con alguien capaz de:

(a) mantener a la familia interesada en sus propias actividades (b) en duda
(c) hacer que la familia tome parte en la vida del vecindario

157. Preferiría gozar de la vida con calma y a mi manera, más que ser admirado por mis éxitos.

(a) cierto (b) quien sabe (c) falso

158. Como soy (o fui) quinceañero (a), me intereso (se) por el sexo opuesto.

(a) mucho (b) lo mismo que los demás (c) menos que los demás

159. Me gusta tomar parte activa en asuntos sociales, comités , etc.

(a) si (b) en duda (c) no

160. Siento la necesidad de emprender actividades físicas rudas de vez en cuando.

(a) si (b) en duda (c) no

161. Siento la necesidad de emprender actividades físicas rudas de vez en cuando.

(a) si (b) quien sabe (c) no

162. Me gusta hacer planes yo solo. Sin que nadie me interrumpa para aconsejarme.

(a) si (b) en duda (c) no

163. Yo aprendo mejor:

(a) Leyendo un libro bien escrito (b) a media (c) interviniendo en un grupo de discusión

164. Me sorprende a mí mismo contando cosas sin ningún objeto en especial.

(a) a menudo (b) en ocasiones (c) nunca

165. Cuando estoy conversando, me gusta

(a) tal como se me ocurren (b) a media (c) ordenar primero mis pensamientos

166. Preferiría detenerme en la calle a mirar a un artista pintando que escuchar a quienes discuten.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

167. Puedo trabajar con cuidado en la mayor parte de las cosas sin que me perturbe el ruido lo que la gente hace a mí alrededor.

(a) si (b) en duda (c) no

168. La idea de que las enfermedades proviene tanto de las causas mentales físicas es muy exagerado.

(a) si (b) quien sebe (c) no

169. Me gusta hacer las cosas a mi modo en vez de obra de acuerdo con las reglas aprobadas.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

170. A veces dejo que mis acciones se vean influenciada por mis celos.

(a) si (b) en duda (c) no

171. Estoy convencido que el “patrón podrá tener la razón, pero tiene el derecho por ser el patrón”

(a) si (b) en duda (c) no

172. Tengo ratos en lo que me es fácil evitar un sentimiento de autocompasión .

(a) a menudo (b) en ocasiones (c) nunca

173. Me gusta esperar a estar seguro de lo que estoy diciendo es correcto, antes de presentar mis opiniones.

(a) siempre (b) por lo general (c) solo si es conveniente

174. Nunca siento la necesidad de hacer garabato, ni estarme moviendo mientras estoy sentado con otras personas.

(a) cierto (b) en duda (c) falso

175. A veces me entra un estado de tensión y confusión cuando pienso en los sucesos del día.

(a) si (b) a medias (c) no

176. A veces dudo que la gente con quien estoy hablando se interese verdaderamente en lo que estoy diciendo.

- (a) si (b) a medias (c) no

177. Se me hace que últimamente una o dos veces me han echado la culpa más de lo que realmente merecía.

- (a) si (b) quien sabe (c) no

178. Soy capaz de expresar mi sentimiento bajo estricto control

- (a) si (b) quien sabe (c) no

179. Si me pidieran que trabajara en una obra de caridad:

- (a) aceptaría (b) quien sabe (c) respondería

180. A veces me irritan demasiado pequeñas contrariedades

- (a) si (b) en duda (c) no

181. Muy rara vez suelto exclamaciones molestas que pueden herir los sentimientos de las gentes

- (a) si (b) en duda (c) falso

182. A menudo me enojo rápido con la gente.

- (a) si (b) en duda (c) no

183. Cuando algo me trastorna de verdad, por lo general me calmo muy rápido.

- (a) si (b) a medias (c) no

184. Cuando pienso que se viene un trabajo difícil tiendo a sudar o temblar .

- (a) por lo general (b) en ocasiones (c) nunca

ANEXO 2

CUESTIONARIO PARA VALORAR LA ANSIEDAD DE ENRIQUE ROJAS

Nombre y Apellido:.....Edad:.....Sexo.....

Ocupación:.....Educación:.....Fecha:.....

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas con relación con los síntomas que haya notado los últimos tres meses. Haga un círculo alrededor del asterisco situado en la conducta **SI** cuando haya notado ese 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 síntomas ,ponga un círculo alrededor del **NO**.

Síntomas físicos

	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 contracturas musculares automáticos.....	*	*
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 diarrea , descomposiciones intestinales..... | * | * | |
| 12. Se nota como un nudo en el estómago o en la garganta, le cuesta tragar..... | * | * | |
| 13. Tiene vértigo, sensación de inestabilidad de que pueda caerse o 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 el 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..... | * | * | |

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 que 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 ,con dificultades.....	*	*
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 se puede librar.....	*	*
10. Le da muchas vueltas a las cosas.....	*	*
11. Todo le afecta negativamente, cualquier detalle o noticia.....	*	*
12. Utiliza termino extremos: inútil, imposible, nunca, jamás, siempre, seguro etc.....	*	*
13. Hace juicio de valor hacia los demás rígido e intolerante; 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 ha sido injusticias y dolor.....	*	*
18. Pensar en algo angustioso le conduce a pensar en 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.....	*	*

Síntomas Conductual

	SI	NO	INTENSIDAD
1. Esta siempre alerta como vigilando o en guardia.....	*	*
2. Esta irritable o 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. 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 en sus movimientos o más rígido.....	*	*
10. Tiene más tensa la mandíbula.....	*	*
11. Tartamudea o cecea.....	*	*
12. Se muerde las uñas o los padrastros 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 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 o desagrado, displacer o persecución.....	*	*
19. Le dicen que esta 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 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 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 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 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 3

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK BDI-II

Seudónimo:.....**Edad:**.....**Fecha:**.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada una de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas semanas, incluyendo el día de hoy, marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el Ítem 16 (cambio en los hábitos de sueño) y el ítem 18(cambio en el apetito).

1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste
- 2 Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
- 3 Me siento tan triste y desgraciado que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 0 No me siento especialmente desanimado de cara al futuro.
- 1 Me siento desanimado de cara al futuro.
- 2 Siento que no hay nada por que luchar.
- 3 El futuro es desesperanzador y las cosas no mejoraran.

3. Sensación de fracaso

- 0 No me siento fracasado
- 1 He fracasado más que la mayoría de las personas
- 2 cuando miro hacia atrás lo único que veo es un fracaso tras otro
- 3 soy un fracaso total como persona

4. Satisfacción

- 0 Las cosas me satisfacen tanto como antes.
- 1 No disfruto de las cosas como antes.
- 2 Ya no obtengo ninguna satisfacción de las cosas.
- 3 Estoy insatisfecho o aburrido con respecto a todo.

5. Culpa

- 0 no me siento especialmente culpable.
- 1 Me siento culpable en bastantes ocasiones.
- 2 Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
- 3 Me siento culpable constantemente.

6. expectativas de castigo

- 0 No creo que este siendo castigado.
- 1 Siento que quizás esté siendo castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Auto desprecio

- 0 No estoy descontento de mí mismo.
- 1 Estoy descontento de mí mismo.
- 2 Estoy a disgusto conmigo mismo.
- 3 Me detesto.

8. Autoacusación.

- 0 No me considero peor que cualquier otro
- 1 Me autocrítico por me debilidad o por mis errores.

--- 2 Continuamente me culpo por mis faltas.

--- 3 Me detesto

9. Ideas suicidas

--- 0 No tengo ningún pensamiento de suicidio.

--- 1 A veces pienso en suicidarme pero no lo are.

--- 2 Desearía poner fin a mi vida.

--- 3 Me suicidaría si tuviera la oportunidad.

10. Episodio de llanto

--- 0 No lloro más de lo normal.

--- 1 Ahora lloro más que antes.

--- 2 Lloro continuamente

--- 3 No puedo dejar de llorar aunque me lo proponga.

11. Irritabilidad

--- 0 No estoy especialmente irritado.

--- 1 Me molesto o irrito más fácilmente que antes.

--- 2 Me siento irritado continuamente.

--- 3 Ahora no me irritan en absoluto cosas que antes me molestaban.

12. Retirada social

--- 0 No he perdido el interés por los demás.

--- 1 Estoy menos interesado en los demás que antes.

--- 2 Eh perdido el interés por los demás

---3 Eh perdido todo el interés por demás

13. Indecisión.

- 0 Tomo mis propias decisiones igual que antes.
- 1 Evito tomar decisiones más que antes.
- 2 Tomar decisiones me resulta mucho más fácil que antes.
- 3 Me es imposible tomar decisiones.

14. Cambios de la imagen corporal.

- 0 No creo tener peor aspecto que antes.
- 1 Estoy preocupado porque parezco envejecido y poco atractivo.
- 2 Noto cambios constantes en mi aspecto físico que me hace parecer poco atractivo.
- 3 Creo que tengo un aspecto horrible.

15. Enlentecimiento.

- 0 Trabajo igual que antes.
- 1 Me cuesta más esfuerzo de lo habitual comenzar a hacer algo.
- 2 Tengo que olvidarme a mí mismo para hacer algo.
- 3 Soy incapaz de llevar a cabo ninguna tarea.

16. Insomnio

- 0 duermo tan bien como siempre.
- 1 No duermo tan bien como antes.
- 2 me despierto uno o dos horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.
- 3 me despierto varias horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.

17. Fatigabilidad

- 0 No me siento más cansado de lo normal.
- 1 Me canso más que antes.

--- 2 Me canso en cuanto hago cualquier cosa.

--- 3 Estoy demasiado cansado para no hacer nada.

18. Pérdida de apetito.

--- 0 Mi apetito no ha disminuido.

--- 1 No tengo tan buen apetito como antes.

--- 2 Ahora tengo mucho menos apetito.

--- 3 He perdido completamente el apetito.

19. Pérdida de peso

--- 0 No he perdido peso últimamente.

--- 1 He perdido más de 2 kilos.

--- 2 He perdido más de 4 kilos.

--- 3 He perdido más de 7 kilos.

20. Preocupaciones somáticas.

--- 0 No estoy preocupado por mi salud.

--- 1 Me preocupan los problemas físicos como dolores, malestares de estómago, catarros.

--- 2 Me preocupan las enfermedades y me resulta difícil pensar en otras cosas.

--- 3 Estoy tan preocupado por las enfermedades que incapaz de pensar en otras cosas.

21. Bajo nivel de energía.

--- 0 No he observado ningún cambio en mi interés por el sexo.

--- 1 La relación sexual me atrae menos que antes.

--- 2 Estoy mucho menos interesado por el sexo que antes.

--- 3 He perdido totalmente el interés por el sexo

ANEXO 4

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35 B

NOMBRE APELLIDO.....FECHA.....

CENTRO.....CASO.....

A continuación encontraras una vista de los diversos modos en que puedes sentirte y compararte. Considera cada planteamiento y marca en la hoja de respuestas de acuerdo al orden que corresponda de cada proposición, cuan firmemente crees que lo expresado es cierto o no. Todas las respuestas deben ser respondidas 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

1. Generalmente me siento inferior o menos que los otros.
2. Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a si mismo
3. Con frecuencia me siento incomodo(a) para encarar situaciones nuevas.
4. Por lo general me siento feliz y alegre ate aquella situaciones nuevas
5. Habitualmente me reprocho por mis errores y olvidos.
6. Soy libre de culpa, remordimiento, mentiras y venganzas.
7. Tengo una fuerte necesidad de probar mi fuerza y dignidad de 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(Ej. Cuando mi compañera (o) se equivocan, tengo el deseo de corregirle).
11. Siento una fuerte necesidad de ser reconocido(a) a corregir a otro y con frecuencia me gustaría castigarlo.
12. Estoy generalmente libre de problemas, frustraciones, perturbaciones emocionales (Ej .No tengo problemas con ,mis compañeros de curso, maestros, familia, amigos (as) no tengo nada de que molestarme en este momento).

13. Cuando hago algo mal me siento resentido(a) y menos que el otro.
14. Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me mira (Ej. Cuando inicias una tarea te esfuerzas en que te dirán 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 (a) compañero (a), ¿tú no estás de acuerdo con ellos?).
18. De buenas ganas 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 de dar gustos a mis deseos y necesidades.
21. Tiendo a disimular mis talentos como posesiones y logros.
22. Me siento libre y seguro(a) de hablar sobre mis opiniones
23. Habitualmente justifico, medito, mido 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 están tranquilos(a).
25. Generalmente ando criticando a otros (Ej. Hablas mal de tus compañeros, profesores u otras personas.
26. Me siento libre de expresar amor, enojo, hospitalidad, resentimiento, alegría, etc.
27. Fácilmente me afectan las opiniones de los otros sus comentarios y actividades.
28. Raramente tengo envidia, celos y sospecha.
29. Mi profesión es alegrar a los demás.
30. Tienes prejuicios raciales, étnicos, religiosos (Ej. ¿Tiene problemas con personas que no son de su misma ciudad, que no son de tu misma religión que tu o que no sean del mismo color de piel que tú?).
31. Soy miedoso(a) de expresar como soy.
32. Soy por lo general ansioso(a), atento(a) y generoso(a) con los demás.
33. Con frecuencia echo la culpa a otros por mis problemas y errores.
34. Rara vez me siento incomodo(a), abandonado(a) y aislado(a) cuando me encuentro solo(a).
35. Soy compulsivo (a), perfeccionista (Ej. ¿te gusta que las cosas te salgan súper bien?).
36. Acepto cumplidos y regalos sin sentirme mal y obligo(a) a dar otro regalo.
37. Con frecuencia soy muy rápido(a) para comer, fumar, tomar o hablar.

38. Aprecio de los otros sus logros y sus ideas (Ej.¿ te sientes bien cuando otros ganan o cuando hablan de sus ideales?).
39. Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas, por temor a perder o cometer errores.
40. Me hago de amigos (a) con facilidad.
41. Estoy con frecuencia preocupado(a) por lo que hacen mis amigos y mi familia
42. Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos.
43. Siento un fuerte deseo de defender mis actos, opiniones y creencias.
44. Acepto el desacuerdo y el rechazo sin sentirme menos que los demás.
45. Tengo un inmenso deseo de estar en camaradería, de estar apoyado y confirmando por los demás.
46. Estoy deseoso(a) 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 de sí mismo, contra mi propia autoridad y hago lo que me parece y así me siento bien.
50. Acepto que soy dueño(a) de mí mismo, de mi propia autoridad y así me siento bien.