

ANEXO N° 1
INVENTARIO DE PERSONALIDAD 16 PF DE RAYMOND CATELL

INSTRUCCIONES.

En este cuadernillo hay una serie de preguntas que exploran actitudes e intereses. No hay respuestas “buenas ni malas” porque cada quien tiene el derecho de poseer sus propios puntos de vista. Para que podamos obtener la mayor cantidad de información de sus resultados, usted deberá responder exacta y sinceramente.

En la parte superior de la hoja de respuestas, escriba su nombre y los demás datos que se le piden.

Primero conteste las preguntas de ensayo que están en esta página. Si tiene algún problema con ellas, por favor dígalos. En este cuadernillo usted solo va a leer las preguntas; todas sus contestaciones las hará en una hoja de respuestas, asegurándose de que el número que tienen ambas sea el mismo.

Hay tres respuestas posibles para cada pregunta.

Lea los siguientes ejemplos y ponga sus contestaciones en la parte superior de la hoja de respuestas donde dice “Ejemplos”.

Si su respuesta es (a), ponga una cruz dentro del cuadernillo de la izquierda.

Si su respuesta es (b), ponga una cruz dentro del cuadernillo del centro.

Y si su respuesta es (c), ponga una cruz dentro del cuadernillo de la derecha.

Ejemplos:

- 1 Me gusta ver los juegos entre equipos deportivos
a) Si b) en ocasiones c) no
2. Prefiero la gente que es:
a) Reservada b) término medio o medias
c) hace amigos rápidamente
3. El dinero no trae la felicidad
a) Si (cierto) b) a medias c) no (falso)
4. “mujer es niña” como gato es a “gatito”
a) Gatito b) perro c) niño

En este último ejemplo hay una respuesta correcta: gatito. En el cuadernillo hay unas cuantas preguntas como éstas.

La letra (b) indica por lo general, que usted está dudando acerca de lo que se le plantea.

Si algo no está claro, pregunte ahora. Dentro de un momento el examinador le dirá que de vuelta la hoja y comience a contestar.

Cuando esté contestando, recuerde estos cuatro puntos:

1. No medite su respuesta. De la primera respuesta que le venga a la mente de un modo natural, por ejemplo, en el número uno de arriba (que usted acaba de contestar), cuando se le preguntó acerca de los juegos entre equipos deportivos, a usted puede gustarle más el fútbol que el basquetbol. En estos casos deberá pensar que le preguntamos por el juego “promedio”, por el “normal”. De siempre la respuesta a un ritmo no menor de 5 minutos. Haciendo así usted deberá terminar la prueba dentro de 35 a 45 minutos.
2. Trate de caer en el centro, en la letra (b), que son las respuestas de indecisión o de duda, excepto cuando le sea realmente imposible escoger cualquier extremo.
3. Asegúrese de que no deja ninguna respuesta sin responder, aunque algunas no encajen con su situación. Otras preguntas pueden parecerle demasiado personales, pero recuerde que su hoja de respuestas quedará en las manos confidenciales de un experto, y que no tratamos de localizar ciertas respuestas especiales, sino de apreciarlas globalmente. Para ello, esta prueba se califica con una planilla construida ex profeso.
4. Responda con toda honestidad posible, lo que sea cierto para usted. Evita marcar la respuesta que le parezca “la más aceptable” con el fin de impresionar al examinador.

NO VOLTEE LA HOJA HASTA QUE EL EXAMINADOR LE AVISE.

1. Tengo las instrucciones de la prueba bien grabadas en la mente
 - a) sí
 - b) a medias
 - c) no
2. Estoy listo para contestar cada pregunta tan sinceramente como sea posible
 - a) sí
 - b) en 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) Siempre
 - b) por lo general
 - c) rara vez
5. En santos y cumpleaños
 - a) Me gustaría comprar regalos personales
 - b) quien sabe
 - c) siento que comprar regalos es muy fastidioso
6. Al inventar algo útil, preferiría:
 - 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 las cuentas 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 las otras?
 - 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" como "miedo" es a:
- a) Saliente b) luna c) terrible
15. ¿Cuál de estas fracciones es distinta de las otras 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) pescado 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) Raído b) óptimo c) más veloz
19. ¿Cuál es la que debe ir al final de esta lista ,, xooxxooxxxx
- a) xox b) ooxxxx c) oxx
20. ¿Cuál de las siguientes palabras no es la misma clase que las otras?
- 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 las gentes 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 duda c) no
25. Me gustaría ser:
- a) Un guarda bosques b) quien sabe c) maestro de primaria o secundaria
26. Me pongo un poco nervioso con los animales salvajes, aun cuando están encerrados en jaulas macizas.
- a) Si b) indeciso c) no
27. A veces no puedo dormirme porque tengo una idea rondando 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 vida 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. Nosé por qué, pero algunas gentes como que me ignoran 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) el 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 medias
- c) me echa a perder mi gusto y me molesta
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 cirugías 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 demuestro:
- a) Serenidad en los retos que se me hacen dentro del grupo
- b) quien sabe
- c) mi tolerancia para con los deseos de otra gente
39. Evito criticar a la gente y a sus ideas.
- a) Si b) a veces c) no

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

- a) si b) a medias c) no

65. Si mirara pelear a los 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 piensan que soy una persona agradable.

- a) si b) en duda c) no

69. Cuando pienso en las dificultades de mi trabajo...

- a) trato de planearlas anticipadamente b) a medias
c) supongo que podré manejarlas cuando se presenten

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

- 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 decidir cualquier cosa, siempre hago hincapié en la regla 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 preguntas que haya omitido o que las haya contestado impropriamente.

- a) si b) en duda c) no

75. En los eventos sociales.

- a) me integro rápidamente b) a medias
c) prefiero estar tranquilo a distancia

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 pasa tiempo

90. En el colegio prefiero (preferí):

a) la música b) en duda

c) el trabajo manual y los talleres o artesanía

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 batalla militar o política b) quien sabe

c) una novela sentimental o imaginativa

93. Preferiría ser:

a) orientador vocacional de muchachos que tratan 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 la gente.

a) cierto b) en duda c) falso

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

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

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

a) si b) quien sabe c) no

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

a) si b) quien 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 recibiera 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 corazón.

a) si b) en duda c) no

108. Yo preferiría que la persona con la que casara fuera socialmente admirada, más bien 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 (de mi sexo) que:

a) piense seriamente sus actitudes frente a la vida

b) a medias

c) sea eficiente y práctico en sus intereses

111. "Si la primera no resultó, 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, 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 b) a medias

c) me molesta porque dicen tonterías y cosas superficiales

120. Me gusta...

a) tener un círculo de amigos íntimos aunque sean exigentes

b) en duda

c) sentirme libre de ataduras y cosas superficiales

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) sí 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) sí b) a veces c) nunca

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

a) sí b) a medias c) no

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

a) sí 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) sí b) en duda c) no

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

a) sí b) quien sabe c) no

131. Me despierto por las noches y tengo dificultades para volverme 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 por debajo del promedio
- b) en el promedio
- c) sobre el promedio

134. Cuando el jefe o el 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 y ademanes 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 diferente 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) cierto
- 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 resiento y lo olvido pronto.

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

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

a) si b) en duda c) no

144. Me consideran una persona liberal, que busca nuevos caminos, más que una persona práctica 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) mucho b) algo c) nada

146. Cuando estoy triste siento una fuerte necesidad de recurrir a alguien.

a) si b) en duda c) no

147. Me confundo en ocasiones de la posición 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 la 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) 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 la natalidad es esencial para resolver 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 hacia nuevas costumbres y hacer a un lado los viejos hábitos.

a) si b) en duda c) no

153. Mis puntos de vista cambian de un modo incierto por que le tengo más fe a mis sentimientos 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 sé 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 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 (o me interesé) 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 una necesidad de emprender en actividades físicas rudas de vez en cuando...

- a) si b) en duda c) no

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

- a) si b) quien sabe b) falso

162. Me gusta hacer los 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 medias
c) interviniendo en un grupo de discusión.

164. Me sorprendo 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 y como se me ocurren b) a medias c) ordenar primero mis pensamientos

166. Preferiría detenerme en la calle a mirar a un artista pintando que a 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 que la gente hace a mí alrededor.

- a) si b) en duda c) no

168. La idea de que las enfermedades provienen tanto de causas mentales como físicas es muy exagerada.

- a) si b) quien sabe c) no

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

- a) cierto b) en duda c) falso

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

- a) si b) en duda c) no

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

- a) si b) en duda c) no

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

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

173. me gusta esperar hasta 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 garabatos, 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 la que 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 la gente.

- a) Cierto b) en duda c) falso

182. A menudo me enojo demasiado 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 me viene un trabajo difícil, tiendo a sudar o a temblar.

- a) Por lo general b) en ocasiones c) nunca

ANEXO N°2

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35B

NOMBRE Y

APELLIDO.....FECHA.....

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

A continuación encontraras una lista 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 mí mismo.
3. Con frecuencia me siento incomodo (a) 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 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 que los otros piensan y dicen de mí.

10. Puedo dejar que los otros se equivoquen sin tener deseo de corregirlos (Ej. Cuando mi compañera (o) se equivoca, tengo el deseo de corregirle).
11. Siento una fuerte necesidad de ser reconocido (a) y aprobado (a).
12. Estoy generalmente libre de problemas, frustraciones, turbaciones emocionales (Ej. No tengo problemas con mis compañeros de curso, maestros, familia, amigos (a), no tengo nada que me moleste en este momento).
13. Cuando algo hago mal, me siento resentido (a) y menos que el otro.
14. Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me ira (Ej. Cuando inicias una tarea te esfuerzas en que te ira 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 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 o me consideran mal.
20. Me siento libre de dar gusto a mis deseos y necesidades.
21. Tiendo a disminuir mis talentos, posiciones y logros.
22. Me siento libre y seguro (a) de hablar sobre mis opiniones.
23. Habitualmente justifico, medito, niego mis errores y defectos.
24. Estoy generalmente sereno (a) y bien en compañía de extraños (Ej. Cuando te incorporas a un grupo donde están adolescentes de otros colegios, estas tranquilo (a)).
25. Generalmente ando criticando a otros (Ej. Hablas mal de sus compañeros, de tus profesores u otras personas).
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.

28. Raramente tengo envidia, celos y sospechas.
29. Mi profesión es alegrar a los demás.
30. Tienes prejuicios raciales, étnicos, religiosos (Ej. ¿Tienes problemas con personas que no son de tu 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 amistoso (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 salgan súper bien?)
36. Acepto cumplidos y regalos sin sentirme mal y obligado (a) a dar otro regalo.
37. Con frecuencia soy muy rápido (a) para comer fumar o hablar.
38. Aprecio de los otros sus logros y sus ideas (Ej. ¿ Te sientes bien cuando otros ganan o cuando hablan sobre sus ideas?)
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 y necesidad de defender mis actos, opiniones y creencias.
44. Acepto el desacuerdo y el rechazo sin sentirme menos que los demás.
45. Tengo un intenso deseo de estar en camaradería, de estar apoyado y confirmado 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 mí 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.

HOJA DE RESPUESTAS CUESTIONARIO 35B

NOMBRE.....

ALTERNATIVA

“0” = es mentira

“1” = tiene algo de verdad

“2” = creo que es verdad

“3” = estoy convencido (a) de que es verdad

-
- 1. 0 1 2 3
 - 2. 0 1 2 3
 - 3. 0 1 2 3
 - 4. 0 1 2 3
 - 5. 0 1 2 3
 - 6. 0 1 2 3
 - 7. 0 1 2 3
 - 8. 0 1 2 3
 - 9. 0 1 2 3
 - 10. 0 1 2 3
 - 11. 0 1 2 3
 - 12. 0 1 2 3
 - 13. 0 1 2 3
 - 14. 0 1 2 3
 - 15. 0 1 2 3
 - 16. 0 1 2 3
 - 17. 0 1 2 3
 - 18. 0 1 2 3
 - 19. 0 1 2 3
 - 20. 0 1 2 3
 - 21. 0 1 2 3
 - 22. 0 1 2 3
 - 23. 0 1 2 3
 - 24. 0 1 2 3
 - 25. 0 1 2 3

-
- 26. 0 1 2 3
 - 27. 0 1 2 3
 - 28. 0 1 2 3
 - 29. 0 1 2 3
 - 30. 0 1 2 3
 - 31. 0 1 2 3
 - 32. 0 1 2 3
 - 33. 0 1 2 3
 - 34. 0 1 2 3
 - 35. 0 1 2 3
 - 36. 0 1 2 3
 - 37. 0 1 2 3
 - 38. 0 1 2 3
 - 39. 0 1 2 3
 - 40. 0 1 2 3
 - 41. 0 1 2 3
 - 42. 0 1 2 3
 - 43. 0 1 2 3
 - 44. 0 1 2 3
 - 45. 0 1 2 3
 - 46. 0 1 2 3
 - 47. 0 1 2 3
 - 48. 0 1 2 3
 - 49. 0 1 2 3
 - 50. 0 1 2 3

ANEXO N°3

CUESTIONARIO DE ROJAS PARA VALORAR LA ANSIEDAD

Nombre: _____

Diagnóstico: _____

Estado Civil: _____ De hijos.: _____ Profesión.: _____

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas en relación con los síntomas que haya notado durante los últimos tres meses.

Haga un círculo alrededor del acertijo situado en la columna si cuando haya notado este síntoma; valore el grado de su intensidad (1) de 1 a 4; 1 intensidad ligera, 2; intensidad mediana; 3: intensidad alta; 4: intensidad grave, la más intensa.

Si no sientes dichos síntomas, ponga un círculo alrededor del No.

SINTOMAS FISICOS

	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. Suda mucho.....	*	*	----
5. Se le seca la boca.....	*	*	----
6. Tiene tic (guiños o contracturas musculares automáticas).....	*	*	----
7. Nota falta de aire, dificultad para respirar, opresión en la zona del pecho.....	*	*	----
8. tienes gases.....	*	*	----
9. Orina con muchas frecuencia o de forma impresora.....	*	*	----
10. Tienes nauseas o vómitos.....	*	*	----
11. Tiene diarreas, descomposiciones intestinales.....	*	*	----
12. Se nota como un nudo en el estómago 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.....* * ----

SINTOMAS PSIQUICOS

	Si	No	Intensidad
1. Se nota inquieto, nerviosos, desahogado por dentro.....	*	*	----
2. Se siente como amenazado, incluso sin saber por qué.....	*	*	----
3. Tiene la sensación de estar luchando continuamente sin saber contra qué....	*	*	----
4. Tienes 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 qué.....	*	*	----
7. A veces queda preso 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. Esta triste, meditabundo, melancólico.....	*	*	----
13. Teme perder el autocontrol y hacer daño a otras personas.....	*	*	----
14. Está asustado o le da mucho miedo la muerte.....	*	*	----
15. Está asustado pensando que se está volviendo o que se puede volver loco....	*	*	----

16. Tiene la sensación de que ocurrirá alguna desgracia, como un Presentimiento..... * * ----
17. Se nota muy cansado, sin interés ni ganas de hacer nada..... * * ----
18. Le cuesta mucho tomar una decisión..... * * ----
19. Es una persona recelosa o desconfiada..... * * ----
20. Persona recelosa o desconfiada..... * * ----

SINTOMAS CONDUCTUALES

- | | 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. 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 as uñas o los parpados se chopa el dedo o le lo frota..... | * | * | ---- |
| 13. Juega mucho con objetos, necesita tener algo entre manos (bolígrafos)..... | * | * | ---- |
| 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, deshojo, displacer o preocupación.....* * ----
- 19. Le dicen que esta inexpresivo, como la cara “congelado”.....* * ----
- 20. Le irritan mucho los ruidos intensos o inesperados.....* * ----

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 saber 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 falla 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 o se puede librar.....	*	*	----
10. Le da muchas vueltas a las cosas.....	*	*	----
11. Todo le afecta negativamente, cualquier detalle o noticia.....	*	*	----
12. Utiliza términos extremos: inútil, imposible, nunca, jamás, siempre, seguro...	*	*	----
13. Hace juicios de valor sobre los demás rígidos e intolerantes: inútil, odioso...	*	*	----
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 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 o que es inútil...* * ----

SINTOMAS ASERTIVOS

- | | S i | No | Intensidad |
|---|------------|-----------|-------------------|
| 1. A veces no sabe que decir ante ciertas personas..... | * | * | ---- |
| 2. Le cuesta mucho iniciar una conversación..... | * | * | ---- |
| 3. Le cuesta 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 lo intrascendente..... | * | * | ---- |
| 7. Se comporta con 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 de estar con desconocidos..... | * | * | ---- |
| 10. Se nota muy pasivo o bloqueado en reuniones sociales..... | * | * | ---- |
| 11. Le cuesta expresar a los demás sus verdaderas opiniones..... | * | * | ---- |
| 12. Intentar 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 y comprometida..... | * | * | ---- |
| 17. Tiene o utiliza poco el sentido del humor ante situaciones de cierta tensión..... | * | * | ---- |
| 18. Esta muy pendiente de lo que hacen presencia de personas de poca confianza...* | * | * | ---- |
| 19. Prefiere no discutir ni quejarse a pesar de estar seguro de tener la razón.....* | * | * | ---- |

20. Se avergüenza o incomoda por cosas que hacen los demás.....* * ----

Sobre las categorías hay una escala de puntuación, que es la siguiente:

- 1. Banda normal 0 a 20
- 2. Ansiedad ligera 21 a 30
- 3. Ansiedad moderada 31 a 40
- 4. Ansiedad grave 41 a 50
- 5. Ansiedad muy grave 50 o más

ANEXO N°4

INVENTARIO DE DEPRESION DE BECK BDI-II

Seudónimo.....Edad.....Fecha.....

Instrucciones: 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. 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, incluyéndome el ítem 16 (cambio hábitos de sueño) y el ítem 18 (cambios 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 o desgraciado que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

--- 0 No me siento especialmente desanimado de cara al futuro.

--- 1 Me siento demasiado de cara al futuro.

---- 2 Siento que no hay nada porque 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 disgustado conmigo mismo.

---- 3 Me detesto.

8. Autoacusación

--- 0 No me considero peor que cualquier otro.

--- 1 Me autocrítico por mi 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 haré.

---- 2 Desearía poner fin a mi vida.

---- 3 Me suicidaría si tuviese la oportunidad.

10. Episodios de llanto

--- 0 No lloro más de lo normal.

--- 1 Ahora lloro más que antes.

---- 2 Lloro continuamente.

---- 3 Ahora 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 eh perdido el interés por las demás.

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

---- 2 He perdido gran interés por los demás.

---- 3 He perdido todo el interés por los demás.

13. Indecisión

--- 0 Tomo mis propias decisiones igual que antes.

--- 1 Evito tomar decisiones más que antes.

---- 2 Tomar decisiones más que antes.

---- 3 Me es imposible tomar decisiones.

14. Cambios en 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 hacen 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 obligarme 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 1 o 2 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 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 preocupada por mi salud.
- 1 Me preocupan los problemas físicos como dolores, malestares de estómago, catarrones, etc.
- 2 Me preocupan las enfermedades y me resulta difícil pensar en otras cosas.
- 3 Estoy tan preocupado por las enfermedades que soy 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.