

ANEXO N°1

Cuestionario Para Valorar La Ansiedad De Enrique Rojas

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

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

Instrucciones: conteste a las siguientes preguntas en relación con los síntomas que haya notado los últimos tres meses. Haga un círculo alrededor del atístico situado en la columna 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 grabe, la más intensa). Si no siente síntomas, ponga un circulo alrededor del NO.

Síntomas físicos

INTENSIDAD	SI	NO
1. Tienes palpitaciones o taquicardia (Le late a veces rápido el corazón).....	*	*
2. Se ruboriza o se pone pálido.....	*	*
3. Le tiembla los pies, piernas o el cuerpo en general....	*	*
4. Suda mucho.....	*	*
5. Se le seca la boca.....	*	*
6. Tiene tics (guiños o contracturas musculares Automáticas).....	*	*
7. Nota falta de aire, dificultad para respirar, Opresión en la zona del pecho.....	*	*
8. Tiene gases.....	*	*
9. Orina con mucha frecuencia o de forma imperiosa...	*	*
10. Tiene nauseas o vómitos.....	*	*
11. Tiene diarrea, descomposición intestinal.....	*	*
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, desmayo.....	*	*
14. Le cuesta quedarse dormido por las noches....	*	*
15. Tiene pesadillas.....	*	*
16. Tiene sueño durante el día y se queda dormido durante el día.....	*	*
17. Pasa temporada sin apetito, sin querer come casi nada	*	*
18. Tiene rato que come excesivamente o cosas extrañas, Incluso sin apetito.....	*	*
19. Ha notado un menor interés por la sexualidad	*	*
20. Ha notado mayor interés por la sexualidad....	*	*

Suma: _____

Síntomas Psíquicos

	SI	INTENSIDAD	NO
1. Se nota inquieto, nervioso, desasegado por dentro.....	*	*
2. Se siente como amenazado, incluso sin saber por qué.	*	*
3. Tiene la sensación de estar luchando constantemente Sin saber por qué.....	*	*
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 situaciones).....	*	*
6. Tiene miedos difusos, es decir, sin saber bien a que.....	*	*
7. A veces queda preso de terrores o tiene ataques de pánico *	*	*
8. Se nota muy inseguro de 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 las 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 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 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 dificultad..... * *

6. Nota como si le fallase la memoria, le cuesta recordar Ciertas cosas..... * *

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 términos extremos: inútil, imposible, nunca, jamás, Siempre, seguro..... * *

13. Hace juicios de valor hacia los demás rígidos eh intolerantes: Inútil, odioso, etc..... * *

14. Se acuerda más de lo negativo que de lo positivo..... * *

15. Le cuesta pensar, nota un cierto bloqueo intelectual... * *

16. Un pequeño detalle que sale mal le sirve para decir que Todo es caótico..... * *

17. Piensa que su vida no ha merecido la pena, que todo ha sido injusticia y dolor..... * *

18. Pensar en algo angustioso le conduce a pensamientos Mas angustiosos todavía..... * *

19. Piensa en lo que haría en una situación difícil y cree

Que no podrá soportarla.....	*	*
20. Cree que su única solución es un cambio realmente Profundo o que es inútil.....	*	*
		Suma:	_____

Síntomas conductuales

	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 a otro, como agitado sin motivo...	*	*
6. Cambia mucho de postura, por ejemplo cuando está sentado*	*	*
7. Gesticula mucho.....	*	*
8. La 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 padrastro 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 parpados contraídos o las cejas arqueadas hacia abajo.....	*	*
18. Tiene expresión de perplejidad, desagrado, displacer O preocupación.....	*	*
19. Le dicen que esta inexpresivo, como una cara			

''congelada'' * *
 20. Le irrita mucho los ruidos intensos e 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 mucho decir ''no'' o mostrarse en desacuerdo con algo*	*	*
5. Intenta agradar a todo el mundo y siempre sigue la corriente General.....	*	*
6. Le resulta muy difícil hablar de temas generales o intrascendentes *	*	*
7. Se comporta con mucha rigidez, sin naturalidad en 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 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 al 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 N°2

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35 B

A continuación encontraras una lista de los diferentes modos en que puedes sentirte y comportarte. Considera cada planteamiento y marca en la hoja de respuesta e 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 otros.
2. Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo, como soy.
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, remordimiento, 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.
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 compañero (a) 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 bien, me siento resentido (a) y menos que es 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 ello?).
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, sesiones y logros.
22. Me siento libre y seguro (a) de hablar sobre mis posiciones.
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 tus compañeros, de tus profesoras, 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. ¿tiene problemas con personas que no son de tu misma ciudad, que no son de la 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 salgas 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, tomar o hablar.
38. Aprecio de los otros sus logros y sus ideas. (Ej. ¿te sientes bien cuando otros ganan o cuando hablan sobre 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 y necesidad de defender mis actos opiniones y creencias.
44. Acepto del 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 comparto 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 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.

Muchas gracias...

Hoja de respuestas

'0' es mentira

'1' tiene algo de verdad

'2' creo es verdad

'3' estoy convencido de que es verdad

1	0	1	2	3		26	0	1	2	3
2	0	1	2	3		27	0	1	2	3
3	0	1	2	3		28	0	1	2	3
4	0	1	2	3		29	0	1	2	3
5	0	1	2	3		30	0	1	2	3
6	0	1	2	3		31	0	1	2	3
7	0	1	2	3		32	0	1	2	3
8	0	1	2	3		33	0	1	2	3
9	0	1	2	3		34	0	1	2	3
10	0	1	2	3		35	0	1	2	3
11	0	1	2	3		36	0	1	2	3
12	0	1	2	3		37	0	1	2	3
13	0	1	2	3		38	0	1	2	3
14	0	1	2	3		39	0	1	2	3
15	0	1	2	3		40	0	1	2	3
16	0	1	2	3		41	0	1	2	3
17	0	1	2	3		42	0	1	2	3
18	0	1	2	3		43	0	1	2	3
19	0	1	2	3		44	0	1	2	3
20	0	1	2	3		45	0	1	2	3
21	0	1	2	3		46	0	1	2	3
22	0	1	2	3		47	0	1	2	3
23	0	1	2	3		48	0	1	2	3
24	0	1	2	3		49	0	1	2	3
25	0	1	2	3		50	0	1	2	3
						P:				
						I:				

ANEXO N°3

ESCALA DE DEPRESIÓN DE BECK

Es una herramienta muy fiable para medir el estado de ánimo. Se detecta la presencia de la depresión y se mide exactamente su gravedad. Este sencillo cuestionario de selección múltiple se contesta en pocos minutos. El cuestionario está organizado en grupos de afirmaciones.

Después elegir la afirmación de ese grupo que mejor describa como te has sentido en la ÚLTIMA SEMANA incluyendo HOY.

Verifica que cada elección sea efectivamente la elección que más se ajusta a su estado de ánimo.

Los datos utilizados en este formulario serán únicas y exclusivamente confidenciales, no serán utilizados con ningún otro propósito.

Estos datos tampoco serán facilitados a ninguna otra entidad ni utilizados para el envío de ningún otro tipo de información ajena a lo solicitado.

Para completar el cuestionario, lee cada punto con atención y rodea con un círculo el número que se encuentra junto a la respuesta que mejor se adapte a lo que la persona ha estado sintiendo últimamente.

1. Tristeza

0. No me siento triste.
1. Me siento triste.
2. Me siento triste continuamente y no puede dejar de estarlo.
3. Me siento triste o 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 lo 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. Insatisfacción

0. Las cosas me satisfacen tanto como antes.

1. No disfruto de las cosas tanto como antes.
2. Ya no obtengo ninguna satisfacción de las cosas.
3. Estoy satisfecho 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 auto critico por mi debilidad o por mis errores.
2. Continuamente me culpo por mis faltas.
3. Me culpo por todo lo malo que sucede.

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. Episodios 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 eh perdido el interés por los demás.
1. Estoy menos interesado en los demás que antes.
2. He perdido gran parte del interés por los demás.
3. He perdido todo interés por los demás.

13. Indecisión

0. Tomo mis propias decisiones igual que antes.
1. Evito tomar decisiones más que antes.
2. Tomas decisiones me resulta mucho más difícil 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 una 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 hacer algo.

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 eh perdido peso últimamente.
1. He perdido más de dos kilos.
2. He perdido más de cuatro kilos.
3. He perdido más de siete kilos.

20. Preocupaciones somáticas

0. No estoy preocupado por mi salud.
1. Me preocupan los problemas físicos como dolores, malestar del estómago, catarros, 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 eh 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 sexual.

ANEXO° N4

ESTADO DE SALUD

CUESTIONARIO DE SALUD SF-36 V. 2 TM

El propósito de esta encuesta es saber su opinión acerca de su salud. Esta información nos servirá para tener una idea de cómo se siente al desarrollar sus actividades cotidianas. Conteste cada pregunta tal como se indica. Si no está seguro (a) de como contestar a una pregunta, escriba la mejor respuesta posible. No deje preguntas sin responder.

1. En general, usted diría que su salud es: (marque solo un número)

5. Excelente 4. Muy Buena 3. Buena 2. Regular 1. Mala

**2. ¿Cómo diría usted que es su salud actual, comparada con la de hace un año?:
(Marque solo un número)**

- 5. Mucho mejor ahora que hace un año
- 4. Algo mejor ahora que hace un año
- 3. Más o menos igual que hace un año
- 2. Algo peor ahora que hace un año
- 1. Mucho peor ahora que hace un año

3. Las siguientes actividades con las que haría usted un día normal. ¿Su estado de salud actual lo limita para realizar estas actividades? si es así. ¿Cuánto lo limita? Marque el círculo que corresponda.

Actividades	Si, muy limitada	Si, un poco limitada	Algunas veces	Pocas veces	No, no limitada
a)Esfuerzos internos tales como correr, levantar objetos pesados o participar en deportes agotadores					
b)Esfuerzos					

moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora					
c)Coger o llevar la bolsa de la compra					
d) Subir varios pisos por la escalera					
e) Subir un solo piso por la escalera					
f) Agacharse o arrodillarse					
g) Caminar más de 10 cuadras (1 kilómetro)					
h) Caminar varios cuadras					
i)Caminar una sola cuadra					
j) Bañarse o vestirse por sí mismo					

4. Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido usted alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en su desempeño de sus actividades diarias a causa de su salud física?

Actividades	Siempre	La mayor parte del tiempo	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
a)Redujo la cantidad de tiempo dedicada a su					

trabajo u otra actividad					
b)Hiso menos de lo que le hubiera gustado hacer					
c)Estuvo limitado en su trabajo u otra actividad					
d)Tuvo dificultad para realizar su trabajo u otra actividad					

5. Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?

	Siempre	La mayor parte del tiempo	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
a)Ha reducido el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas por algún problema emocional					
b)Ha logrado hacer menos de lo que hubiera querido					
c)Hizo su trabajo u otra actividad con menos cuidado que el de siempre					

6. Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas? (Marque un solo número)

- 5. Nada
- 4. Un poco
- 3. Regular
- 2. Bastante
- 1. Mucho

7. ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo durante las 4 últimas semanas? (Marque un solo número)

- 5. No, ninguno
- 4. Sí, muy poco
- 3. Sí, un poco
- 2. Sí, mucho
- 1. Sí, muchísimo

8. Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)? (Marque un solo número)

- 5. Nada
- 4. Un poco
- 3. Regular
- 2. Bastante
- 1. Mucho

9. las siguientes preguntas se refiere a como se ha sentido usted durante las últimas 4 semanas. Responda todas las preguntas con la respuesta que mejor indique su estado de ánimo. Cuanto tiempo durante el último mes

	Siempre	Casi todo el tiempo	Un poco	Muy poco tiempo	Nunca
a) ¿Se sintió muy ansioso?					
b) ¿Estuvo muy nervioso?					
c) ¿Se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?					
d) ¿Se sintió calmado y tranquilo?					
e) sintió con mucha energía					
f) ¿Se sintió demasiado triste?					
g) ¿Se sintió agotado?					
h) ¿Se ha sentido una persona feliz?					
i) ¿Se sintió cansado?					

10. Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)? (Marque un solo número)

1. Siempre
2. Casi siempre
3. Algunas veces
4. Solo alguna vez
5. Nunca

11. ¿Para usted que tan cierto o falso son estas afirmaciones respecto a su salud?

	Definitivamente cierto	Casi siempre cierto	No se	Casi siempre falso	Definitivamente falso
a) me pongo enfermo más fácilmente que otras personas					
b) Estoy tan saludable como cualquier persona					
c) Creo que mi salud va empeorar					
d) Mi salud es excelente					

¡Gracias por contestar estas preguntas...!!

MATRIZ DE DATOS DE CALIDAD DE VIDA					
CUESTIONARIO DE SALUD SF-36 v. 2					
N°	SEXO	OCUPACIÓN	TIEMPO DE	RANGO	NIVEL DE

SUJETOS			TRATAMIENTO		CALIDAD DE VIDA
1	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	50	Buena
2	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	35	Regular
3	Masculino	Jubilado	1 mes a 1 año	39	Regular
4	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	55	Buena
5	Masculino	Chofer	4 a 5 años	40	Regular
6	Femenino	Agricultor	1 mes a 1 año	50	Buena
7	Femenino	Negociante	1 mes a 1 año	35	Regular
8	Femenino	Ama de casa	1 mes a 1 año	45	Buena
9	Femenino	Negociante	4 a 5 años	48	Buena
10	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	58	Buena
11	Femenino	Otros	4 a 5 años	50	Buena
12	Femenino	Ama de casa	1 mes a 1 año	35	Regular
13	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	40	Regular
14	Masculino	Chofer	2 a 3 años	60	Buena
15	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	45	Regular
16	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	45	Buena
17	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	50	Regular
18	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	55	Buena
19	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	40	Regular
20	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	20	Mala
21	Femenino	Negociante	2 a 3 años	55	Buena
22	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	25	Regular
23	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	30	Regular
24	Masculino	Negociante	4 a 5 años	45	Buena
25	Masculino	Ama de casa	6 a 7 años	40	Regular
26	Masculino	Chofer	6 a 7 años	55	Buena
27	Masculino	Jubilado	2 a 3 años	60	Buena
28	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	35	Regular
29	Femenino	Negociante	4 a 5 años	50	Buena
30	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	40	Regular
31	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	40	Regular
32	Masculino	Otros	4 a 5 años	38	Regular
33	Femenino	Negociante	2 a 3 años	45	Buena
34	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	35	Regular

35	Masculino	Agricultor	4 a 5 años	40	Regular
36	Masculino	Otros	2 a 3 años	30	Regular
37	Femenino	Negociante	2 a 3 años	60	Buena
38	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	40	Regular
39	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	35	Regular
40	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	50	Buena
41	Masculino	Agricultor	4 a 5 años	25	Regular
42	Masculino	Negociante	2 a 3 años	60	Buena
43	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	40	Regular
44	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	35	Regular
45	Masculino	Otros	2 a 3 años	25	Regular
46	Masculino	Agricultor	2 a 3 años	50	Buena
47	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	40	Regular
48	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	35	Regular
49	Masculino	Otros	4 a 5 años	35	Regular
50	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	50	Buena

MATRIZ DE DATOS DE DEPRESIÓN
INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK

N° SUJETOS	SEXO	OCUPACIÓN	TIEMPO DE TRATAMIENTO	RANGO	NIVEL DE DEPRESIÓN
1	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	25	Moderada
2	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	26	Moderada
3	Masculino	Jubilado	1 mes a 1 año	18	Ligera
4	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	23	Moderada
5	Masculino	Chofer	4 a 5 años	18	Ligera
6	Femenino	Agricultor	1 mes a 1 año	23	Moderada
7	Femenino	Negociante	1 mes a 1 año	24	Moderada
8	Femenino	Ama de casa	1 mes a 1 año	25	Moderada
9	Femenino	Negociante	4 a 5 años	19	Ligera
10	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	14	Ligera
11	Femenino	Otros	4 a 5 años	14	Ligera
12	Femenino	Ama de casa	1 mes a 1 año	14	Ligera
13	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	23	Moderada
14	Masculino	Chofer	2 a 3 años	31	Muy alta
15	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	19	Ligera
16	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	21	Moderada
17	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	19	Ligera
18	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	20	Ligera
19	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	14	Ligera
20	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	25	Moderada
21	Femenino	Negociante	2 a 3 años	19	Ligera
22	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	26	Moderada
23	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	19	Ligera
24	Masculino	Negociante	4 a 5 años	22	Moderada
25	Masculino	Ama de casa	6 a 7 años	18	Ligera
26	Masculino	Chofer	6 a 7 años	19	Ligera
27	Masculino	Jubilado	2 a 3 años	22	Moderada
28	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	22	Moderada
29	Femenino	Negociante	4 a 5 años	23	Moderada
30	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	18	Ligera
31	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	39	Muy alta
32	Masculino	Otros	4 a 5 años	18	Ligera
33	Femenino	Negociante	2 a 3 años	40	Muy alta

34	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	13	Ligera
35	Masculino	Agricultor	4 a 5 años	18	Ligera
36	Masculino	Otros	2 a 3 años	21	Moderada
37	Femenino	Negociante	2 a 3 años	19	Ligera
38	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	36	Muy alta
39	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	26	Moderada
40	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	27	Moderada
41	Masculino	Agricultor	4 a 5 años	40	Muy alta
42	Masculino	Negociante	2 a 3 años	19	Ligera
43	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	2	No existe depresión
44	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	26	Moderada
45	Masculino	Otros	2 a 3 años	14	Ligera
46	Masculino	Agricultor	2 a 3 años	27	Moderada
47	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	18	Ligera
48	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	13	Ligera
49	Masculino	Otros	4 a 5 años	40	Muy alta
50	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	14	Ligera

MATRIZ DE DATOS DE ANSIEDAD
INVENTARIO DE ANSIEDAD DE ROJAS

N° SUJETOS	SEXO	OCUPACIÓN	TIEMPO DE TRATAMIENTO	RANGO	NIVEL DE ANSIEDAD
1	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	28	Ligera
2	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	10	Normal
3	Masculino	Jubilado	1 mes a 1 año	9	Normal
4	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	9	Normal
5	Masculino	Chofer	4 a 5 años	15	Normal
6	Femenino	Agricultor	1 mes a 1 año	27	Ligera
7	Femenino	Negociante	1 mes a 1 año	20	Normal
8	Femenino	Ama de casa	1 mes a 1 año	31	Moderada
9	Femenino	Negociante	4 a 5 años	5	Ligera
10	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	15	Normal
11	Femenino	Otros	4 a 5 años	17	Normal
12	Femenino	Ama de casa	1 mes a 1 año	10	Normal
13	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	21	Ligera
14	Masculino	Chofer	2 a 3 años	13	Normal
15	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	19	Normal
16	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	10	Normal
17	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	10	Normal
18	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	14	Normal
19	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	15	Normal
20	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	20	Normal
21	Femenino	Negociante	2 a 3 años	14	Normal
22	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	79	Normal
23	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	20	Normal
24	Masculino	Negociante	4 a 5 años	20	Normal
25	Masculino	Ama de casa	6 a 7 años	7	Normal
26	Masculino	Chofer	6 a 7 años	11	Normal
27	Masculino	Jubilado	2 a 3 años	25	Ligera
28	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	14	Normal
29	Femenino	Negociante	4 a 5 años	11	Normal
30	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	12	Normal
31	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	21	Ligera
32	Masculino	Otros	4 a 5 años	20	Normal
33	Femenino	Negociante	2 a 3 años	17	Normal

34	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	15	Normal
35	Masculino	Agricultor	4 a 5 años	11	Normal
36	Masculino	Otros	2 a 3 años	57	Normal
37	Femenino	Negociante	2 a 3 años	13	Normal
38	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	12	Normal
39	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	16	Normal
40	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	19	Normal
41	Masculino	Agricultor	4 a 5 años	26	Ligera
42	Masculino	Negociante	2 a 3 años	4	Normal
43	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	13	Normal
44	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	25	Ligera
45	Masculino	Otros	2 a 3 años	7	Normal
46	Masculino	Agricultor	2 a 3 años	20	Normal
47	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	22	Ligera
48	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	21	Ligera
49	Masculino	Otros	4 a 5 años	21	Ligera
50	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	24	Ligera

MATRIZ DE AUTOESTIMA

INVENTARIO 35 B DE MIA					
N° SUJETOS	SEXO	OCUPACIÓN	TIEMPO DE TRATAMIENTO	RANGO	NIVEL DE AUTOESTIMA
1	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	-4	Bajo
2	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	-5	Bajo
3	Masculino	Jubilado	1 mes a 1 año	-1	Bajo
4	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	1	Regular
5	Masculino	Chofer	4 a 5 años	2	Regular
6	Femenino	Agricultor	1 mes a 1 año	5	Regular
7	Femenino	Negociante	1 mes a 1 año	4	Regular
8	Femenino	Ama de casa	1 mes a 1 año	-4	Bajo
9	Femenino	Negociante	4 a 5 años	-1	Bajo
10	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	2	Regular
11	Femenino	Otros	4 a 5 años	-1	Bajo
12	Femenino	Ama de casa	1 mes a 1 año	-4	Bajo
13	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	2	Regular
14	Masculino	Chofer	2 a 3 años	-4	Bajo
15	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	2	Regular
16	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	-6	Bajo
17	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	-2	Bajo
18	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	-8	Bajo
19	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	1	Regular
20	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	1	Regular
21	Femenino	Negociante	2 a 3 años	-1	Bajo
22	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	1	Regular
23	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	1	Regular
24	Masculino	Negociante	4 a 5 años	-2	Bajo
25	Masculino	Ama de casa	6 a 7 años	2	Regular
26	Masculino	Chofer	6 a 7 años	-1	Bajo
27	Masculino	Jubilado	2 a 3 años	-1	Bajo
28	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	-1	Bajo
29	Femenino	Negociante	4 a 5 años	-4	Bajo
30	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	-1	Bajo
31	Masculino	Agricultor	6 a 7 años	2	Regular
32	Masculino	Otros	4 a 5 años	1	Regular

33	Femenino	Negociante	2 a 3 años	-1	Bajo
34	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	2	Regular
35	Masculino	Agricultor	4 a 5 años	3	Regular
36	Masculino	Otros	2 a 3 años	6	Regular
37	Femenino	Negociante	2 a 3 años	4	Regular
38	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	-4	Bajo
39	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	-1	Bajo
40	Femenino	Ama de casa	2 a 3 años	16	Buena
41	Masculino	Agricultor	4 a 5 años	12	Regular
42	Masculino	Negociante	2 a 3 años	9	Regular
43	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	1	Regular
44	Femenino	Ama de casa	6 a 7 años	13	Regular
45	Masculino	Otros	2 a 3 años	4	Regular
46	Masculino	Agricultor	2 a 3 años	-3	Bajo
47	Femenino	Ama de casa	4 a 5 años	6	Regular
48	Masculino	Jubilado	4 a 5 años	-2	Bajo
49	Masculino	Otros	4 a 5 años	-8	Bajo
50	Masculino	Jubilado	6 a 7 años	-5	Bajo