

ANEXO I
CUESTIONARIO DEL COMPLEJO DE
ADONIS
(POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA)

CUESTIONARIO DEL COMPLEJO DE ADONIS
(POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA)

Edad:.....

Tiempo en la práctica deportiva:

.....

Estado civil: Soltero () Concubinato () Casado ()

<p>Consigna: A continuación podrás encontrar diferentes preguntas respecto a situaciones diarias, intenta responder con sinceridad, recuerda que esta información es confidencial</p>
--

1. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día preocupándote por algún aspecto de tu apariencia (no simplemente pensándolo sino preocupándote)?

- a) Menos de 30 minutos.
- b) De 30 a 60 minutos.
- c) Más de 30 minutos.

2. ¿Con que frecuencia estás mal por alguna cuestión relacionada con tu apariencia (preocupado, ansioso, deprimido...)?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

3. ¿Con qué frecuencia evitas que partes de tu cuerpo o tu cuerpo entero sea visto por otros? Por ejemplo, ¿con qué frecuencia evitas ir a vestuarios, piscinas o situaciones donde debas quitarte la ropa? O también, ¿con qué frecuencia llevas ropas que alteran u ocultan tu apariencia corporal, como por ejemplo intentar ocultar tu cabello o llevar ropas holgadas para esconder tu cuerpo?

- a) Nunca o raramente
- b) Algunas veces
- c) Frecuentemente

4. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades de aseo para mejorar tu apariencia?

- a) Menos de 30 minutos.
- b) De 30 a 60 minutos.
- c) Más de 60 minutos.

5. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades físicas para mejorar tu apariencia física, tales como levantamiento de pesas, jogging, máquina de caminar? (Nos referimos sólo a esas actividades deportivas cuyo objetivo principal sea mejorar la apariencia física).

- a) Menos de 60 minutos.
- b) De 60 a 120 minutos.
- c) Más de 120 minutos.

6. ¿Con qué frecuencia sigues dietas comiendo alimentos especiales (por ejemplo, de alto grado proteínico o comidas bajas en grasas) o ingieres suplementos nutricionales para mejorar tu apariencia?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

7. ¿Qué parte de tus ingresos económicos los empleas en cuestiones dedicadas a mejorar tu apariencia (por ejemplo, comidas especiales de dieta, suplementos nutricionales, productos para el pelo, cosméticos, técnicas cosméticas, equipamiento deportivo, cuotas de gimnasio...)?

- a) Una cantidad insignificante.
- b) Una cantidad sustancial, pero nunca hasta el punto de que me cree problemas económicos,
- c) Una cantidad suficiente hasta el punto de crearme problemas económicos

8. ¿Con qué frecuencia tus actividades relacionadas con tu apariencia física afectan a tus relaciones sociales (por ejemplo, el tener que dedicar tiempo a entrenamientos, prácticas alimentarias especiales o cualquier otra actividad relacionada con tu apariencia que terminan afectando a tus relaciones con otras personas)?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

9. ¿Con que frecuencia tu vida sexual se ha visto afectada por tus preocupaciones relacionadas con tu apariencia?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.

c) Frecuentemente.

10. ¿Con qué frecuencia tus preocupaciones con la apariencia o actividades relacionadas con ella han comprometido tu trabajo o carrera (o tus actividades académicas si eres estudiante) (por ejemplo, llegando tarde, perdiendo horas de trabajo o clase, trabajando por debajo de tu capacidad o perdiendo oportunidades de mejora o ascenso por preocupaciones y/o actividades con la imagen corporal)?

a) Nunca o raramente.

b) Algunas veces.

c) Frecuentemente.

11. ¿Con qué frecuencia has evitado ser visto por otra gente debido a tus preocupaciones con tu apariencia (por ejemplo, no yendo a la escuela, al trabajo, a eventos sociales o a estar en público...)?

a) Nunca o raramente

b) Algunas veces.

c) Frecuentemente.

12. ¿Has consumido algún tipo de droga, legal o ilegal, para ganar músculo, perder peso o para cualquier intento de mejorar tu apariencia?

a) Nunca.

b) Sólo drogas legales, compradas en sitios oficiales o bajo prescripción.

c) He usado esteroides legales, píldoras de adelgazamiento u otras sustancias.

13. ¿Con qué frecuencia has tomado medidas extremas (que no sean el uso de drogas) para cambiar tu apariencia, tales como hacer ejercicio excesivo, entrenar incluso estando dolorido, hacer dietas extremas, vomitar, usar laxantes u otros métodos de purga, usar técnicas no convencionales de desarrollo muscular, crecimiento del pelo, alargamiento del pene, etc.?

a) Nunca o raramente.

b) Algunas veces.

c) Frecuentemente.

ANEXO II

INVENTARIO DE TRASTORNOS DE LA

CONDUCTA ALIMENTARIA

EDI - 2

INVENTARIO DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

EDI - 2

A continuación, se presentan una serie de frases que debes contestar, algunas se refieren a la comida y a otros sentimientos o actitudes que experimentan. Lee atentamente cada una de las frases; luego, elige la respuesta que se dan en ti con más frecuencia, marcando con un según corresponda. Recuerda no hay respuestas buenas o malas, correctas o incorrectas, pero es muy importante que seas totalmente sincero en tus respuestas.

Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4	5

N	Ítems	0	1	2	3	4	5
1	Como dulces e hidratos de carbono (fideos, arroz, harina y etc.)						
2	Creo que mi estómago es demasiado grande.						
3	Me gustaría volver a ser niño para sentirme seguro.						
4	Suelo comer mucho cuando estoy disgustado.						
5	Suelo comer en exceso.						
6	Me gustaría ser más joven						
7	Pienso en ponerme a dieta.						
8	Me asusto cuando mis sentimientos son muy fuertes.						
9	Pienso que mis muslos son demasiado gruesos.						
10	Me considero una persona poco eficaz o inútil.						
11	Me siento muy culpable cuando como en exceso						
12	Creo que mi estómago tiene el tamaño adecuado.						
13	En mi familia sólo se consideran suficientemente buenos los resultados sobresalientes						
14	La infancia es la época más feliz de la vida						
15	Soy capaz de expresar mis sentimientos.						
16	Me aterroriza la idea de engordar.						
17	Confío en los demás.						

18	Me siento solo en el mundo						
19	Me siento satisfecho con mi figura.						
20	Creo que generalmente controlo las cosas que me pasan en la vida.						
21	Suelo estar confuso sobre mis emociones						
22	Preferiría ser adulto a ser niño.						
23	Me resulta fácil comunicarme con los demás.						
24	Me gustaría ser otra persona.						
25	Exagero o doy demasiada importancia al peso.						
26	Puedo reconocer las emociones que siento a cada momento						
27	Me siento incapaz						
28	He ido a eventos (bufetes, banquetes, festín) en la que me sentí que no podía parar de comer						
29	Cuando era pequeño, intentaba con empeño no decepcionar a mis padres y profesores						
30	Tengo amigos íntimos.						
31	Me gusta la forma de mi trasero						
32	Estoy preocupado porque quisiera ser una persona más delgada.						
33	No sé qué es lo que ocurre en mi interior						
34	Me cuesta expresar mis emociones a los demás						
35	Las exigencias de la vida adulta son excesivas.						
36	Me fastidia no ser el mejor en todo						
37	Me siento seguro de mí mismo						
38	Suelo comer en exceso y después vomitarlo						
39	Me alegra haber dejado de ser un niño						
40	No sé muy bien cuando tengo hambre o no.						
41	Tengo mala opinión de mí						
42	Creo que puedo conseguir mis objetivos						
43	Mis padres esperaban de mí resultados sobresalientes.						

44	Temo no poder controlar mis sentimientos						
45	Creo que mis caderas son demasiado anchas.						
46	Como con moderación delante de los demás, pero me doy un atracón (comer en exceso y vomitarlo) cuando se van.						
47	Me siento hinchado después de una comida normal						
48	Creo que las personas son más felices cuando son niños.						
49	Si engordo un kilo, me preocupa que pueda seguir ganando peso.						
50	Me considero una persona valiosa						
51	Cuando estoy disgustado no sé si estoy triste, asustado o enfadado						
52	Creo que debo hacer las cosas perfectamente o no hacerlas						
53	Pienso en vomitar para perder peso						
54	Necesito mantener cierta distancia con la gente; me siento incómodo si alguien se acerca demasiado						
55	Creo que el tamaño de mis muslos es adecuado.						
56	Me siento emocionalmente vacío en mi interior						
57	Soy capaz de hablar sobre aspectos personales y sentimientos.						
58	Los mejores años de tu vida son cuando llegas a ser adulto.						
59	Creo que mi trasero es demasiado grande.						
60	Tengo sentimientos que no puedo identificar del todo						
61	Como o bebo bastante a escondidas.						
62	Creo que mis caderas tienen el tamaño adecuado.						
63	Me fijo objetivos sumamente ambiciosos.						
64	Cuando estoy disgustado, temo empezar a comer.						
65	La gente que me gusta de verdad suele acabar defraudándome						
66	Me avergüenzo de mis debilidades humanas.						
67	La gente dice que soy una persona emocionalmente inestable.						
68	Me gustaría poder tener un control total sobre mis necesidades corporales						

69	Suelo sentirme a gusto en la mayor parte de las situaciones de grupo.						
70	Digo impulsivamente cosas de las que después me arrepiento						
71	Me esfuerzo por buscar cosas que producen placer						
72	Debo tener cuidado con mi tendencia a consumir drogas.						
73	Soy comunicativo con la mayoría de la gente.						
74	Relacionarme con los demás me causa incomodidad.						
75	Resistirme o negarme a hacer mis cosas me hace sentir mejor emocionalmente.						
76	La gente comprende mis verdaderos problemas.						
77	Tengo pensamientos extraños que no puedo quitarme de la cabeza						
78	Comer por placer es signo de debilidad de carácter.						
79	Soy propenso a tener ataques de rabia o de ira.						
80	Creo que la gente confía en mí tanto como merezco						
81	Debo tener cuidado con mi tendencia a beber demasiado alcohol						
82	Creo que estar tranquilo y relajado es una pérdida de tiempo.						
83	Los demás dicen que me irrito con facilidad.						
84	Tengo la sensación de que todo me sale mal						
85	Tengo cambios bruscos de humor.						
86	Me siento incómodo por las necesidades de mi cuerpo						
87	Prefiero pasar el tiempo solo que estar con los demás						
88	El sufrimiento te convierte en una persona mejor.						
89	Sé que la gente me aprecia						
90	Siento la necesidad de hacer daño a los demás o a mí mismo.						
91	Creo que realmente sé quién soy.						

ANEXO III
AUTOCONCEPTO (AF-5)

AUTOCONCEPTO (AF-5)

A continuación, encontraras una serie de frases: Lee cada una de ellas cuidadosamente y contesta con un valor de entre 1 a 99, según tu grado de acuerdo con lo que se indica.

- En total desacuerdo 1
- Totalmente de acuerdo 99

Recuerda que **puede ser cualquier número**, siempre y cuando esté entre 1 a 99. Por ejemplo: 23, 34, 52, 87, entre otros. Mientras más alto el número, mayor acuerdo con la frase.

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales).		
2	Hago fácilmente amigos.		
3	Tengo miedo de algunas cosas.		
4	Soy muy criticado en casa.		
5	Me cuido físicamente.		
6	Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.		
7	Soy una persona amigable.		
8	Muchas cosas me ponen nervioso.		
9	Me siento feliz en casa.		
10	Me buscan para realizar actividades deportivas.		
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo).		
12	Es difícil para mí hacer amigos.		
13	Me asusto con facilidad.		
14	Mi familia está decepcionada de mí.		
15	Me considero elegante.		
16	Mis superiores (profesores) me estiman.		
17	Soy una persona alegre.		
18	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.		
20	Me gusta como soy físicamente.		
21	Soy un buen trabajador (estudiante).		
22	Me cuesta hablar con desconocidos.		

23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior).		
24	Mis padres me dan confianza.		
25	Soy bueno haciendo deporte.		
26	Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.		
27	Tengo muchos amigos.		
28	Me siento nervioso.		
29	Me siento querido por mis padres.		
30	Soy una persona atractiva.		