

ANEXOS

ANEXO 1

Escala de Sensibilidad al rechazo Amoroso (SRA)

Autores: Rohner y Carrasco (2014).

Instrucciones: A continuación, se presentan varias afirmaciones que describen aspectos de la relación de pareja. Después de leer cada frase, marque con una (X) la opción que mejor describa su situación actual:

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

1	Evito hacer cosas por mi pareja porque siento que NO va a corresponderme.	1	2	3	4	5
2	Pienso que mi pareja me aparta porque le cuesta expresar sus sentimientos.					
3	Cuando percibo que mi pareja me evita siento culpa.					
4	Evito etiquetar a mi pareja en redes sociales porque siento que va a ignorarme.					
5	Pienso que mi pareja se niega a estar conmigo porque hago cosas que le molestan.					
6	Me siento humillado(a) cuando parece que mi pareja me evita.					
7	Evito pedirle cosas a mi pareja porque siento que va a negarse.					
8	Pienso que mi pareja se aparta de mí porque lo desespero.					
9	Cuando percibo que mi pareja me está evitando siento miedo.					
10	Evito ser detallista con mi pareja porque siento que va a ignorar mis detalles.					
11	Pienso que mi pareja me evita porque dejé de cumplir sus expectativas.					
12	Me siento ansioso(a) cuando noto que mi pareja me está evitando.					
13	Evito pedirle a mi pareja que salgamos juntos por temor a que se niegue.					
14	Creo que mi pareja se niega a estar conmigo porque la abrumo con mi cariño.					
15	Cuando creo que mi pareja se niega a estar conmigo me siento triste.					
16	Me siento mal cuando considero que mi pareja se niega a estar conmigo.					
17	Creo que si mi pareja evita escucharme es porque le importo poco.					
18	Me duele sentir que mi pareja se niega a estar conmigo.					
19	Evito decirle a mi pareja que la quiero por temor a NO ser correspondido(a).					
20	Creo que mi pareja me evita porque soy inseguro(a).					

21	Creo que mi pareja se niega a estar conmigo porque parece fastidiada.					
22	Evito pedirle a mi pareja que tengamos relaciones porque siento que va a negarse.					
23	Cuando creo que mi pareja se niega a estar conmigo me siento desesperado(a).					
24	Le oculto mis problemas a mi pareja porque siento que se negará a apoyarme.					

ANEXO 2

Cuestionario de Ansiedad Social (CASO-A30)

(Caballo, Salazar, Irurtia, Arias y Equipo de Investigación CISO-A, 2010)

A continuación, se presenta una serie de situaciones sociales que le pueden producir MALESTAR, TENSIÓN O NERVIOSISMO en mayor o menor grado. Por favor, coloque una equis (“X”) en el número que mejor lo refleje según la escala que se presenta más abajo.

En el caso de no haber vivido algunas de las situaciones, imagínese cuál sería el grado de MALESTAR, TENSIÓN O NERVIOSISMO que le ocasionaría y coloque la equis (“X”) en el número correspondiente.

Grado de Malestar, Tensión o Nerviosismo

Por favor no deje ningún ítem sin contestar y hágalo de manera sincera. Despreocúpese porque no existen respuestas correctas o incorrectas. Muchas gracias por su colaboración.

Nada o muy poco 1	Poco 2	Medio 3	Bastante 4	Mucho o muchísimo 5
----------------------	-----------	------------	---------------	------------------------

	1	2	3	4	5
1. Saludar a una persona y no ser correspondido/a					
2. Tener que decirle a un vecino que deje de hacer ruido					
3. Hablar en público					
4. Pedirle a una persona atractiva del sexo opuesto que salga conmigo					
5. Quejarme a un camarero de que la comida no está a mi gusto					
6. Sentirme observado/a por personas del sexo opuesto					
7. Participar en una reunión con personas de autoridad					
8. Hablar con alguien y que no me preste atención					
9. Decir que no cuando me piden algo que me molesta hacer					
10. Hacer nuevos amigos					
11. Decirle a alguien que ha herido mis sentimientos					
12. Tener que hablar en clase, en el trabajo o en una reunión					
13. Mantener una conversación con una persona a la que acabo de conocer					

14. Expresar mi enfado a una persona que se está metiendo conmigo					
15. Saludar a cada uno de los asistentes a una reunión social cuando a muchos no los conozco					
16. Que me gasten una broma en público					
17. Hablar con gente que no conozco en fiestas y reuniones					
18. Que me pregunte un profesor en clase o un superior en una reunión					
19. Mirar a los ojos mientras hablo con una persona a la que acabo de					
20. Que una persona que me atrae me pida que salga con ella					
21. Equivocarme delante de la gente					
22. Ir a un acto social donde sólo conozco a una persona					
23. Iniciar una conversación con una persona del sexo opuesto que me gusta					
24. Que me echen en cara algo que he hecho mal					
25. Que en una cena con compañeros me obliguen a dirigir la palabra en nombre de todos					
26. Decir a alguien que su comportamiento me está molestando y pedir que deje de hacerlo					
27. Sacar a bailar a una persona que me atrae					
28. Que me critiquen					
29. Hablar con un superior o una persona con autoridad					
30. Decirle a una persona que me atrae que me gustaría conocerla mejor					

Fundación VECA (reservados todos los derechos). El cuestionario puede utilizarse para propósitos clínicos y de investigación sin autorización previa. No obstante, queda totalmente prohibida su publicación total o parcial por cualquier medio (electrónico, impreso, etc.) sin previa autorización por escrito de la Fundación VECA.

tema del caso

Factor 1. Interacción con desconocidos (valor propio: 10.12; varianza explicada: 33.75%)

- 10. Hacer nuevos amigos
- 13. Mantener una conversación con una persona a la que acabo de conocer
- 17. Hablar con gente que no conozco en fiestas y reuniones
- 19. Mirar a los ojos mientras hablo con una persona a la que acabo de conocer
- 15. Saludar a cada uno de los asistentes a una reunión social cuando a muchos no los conozco
- 22. Ir a un acto social donde sólo conozco a una persona

Factor 2. Quedar en evidencia o en ridículo (valor propio: 2.04; varianza explicada: 6.79%)

- 16. Que me hagan una broma en público
- 28. Que me critiquen
- 8. Hablar con alguien y que no me preste atención

24. Que me echen en cara algo que he hecho mal

21. Equivocarme delante de la gente

1. Saludar a una persona y no ser correspondido/a

Factor 3. Interacción con el sexo opuesto (valor propio: 1.55; varianza explicada: 5.16%)

30. Decirle a una persona que me atrae que me gustaría conocerla mejor

4. Pedirle a una persona atractiva del sexo opuesto que salga conmigo

27. Sacar a bailar a una persona que me atrae

23. Iniciar una conversación con una persona del sexo opuesto que me gusta

20. Que una persona que me atrae me pida que salga con ella

6. Sentirme observado/a por personas del sexo opuesto

Factor 4. Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (valor propio: 1.47; varianza explicada: 4.91%)

3. Hablar en público

12. Tener que hablar en clase, en el trabajo o en una reunión

18. Que me pregunte un profesor en clase o un superior en una reunión

7. Participar en una reunión con personas de autoridad

29. Hablar con un superior o una persona con autoridad

25. Que en una cena con compañeros me obliguen a dirigir la palabra en nombre de todos

Factor 5. Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (valor propio: 1.00; varianza explicada: 3.31%)

14. Expresar mi enojo a una persona que me está molestando

26. Decir a alguien que su comportamiento me está molestando y pedir que deje de hacerlo

2. Tener que decirle a un vecino que deje de hacer ruido

5. Quejarme con el mesero de que la comida no es de mi gusto

11. Decirle a alguien que ha herido mis sentimientos

9. Decir que no cuando me piden algo que me molesta hacer

ANEXO 3

Escala de Autoestima Corporal (EAC)

Peris, et al. (2016)

Apellidos y Nombres: Edad:

Sexo: F () M () Año de estudios:

Indica con una X cuán satisfecho/a estás en el momento presente con las siguientes zonas de tu cuerpo, teniendo en cuenta que 1 es igual a nada y 10 es muy satisfecho.

SATISFACCIÓN CORPORAL (SC)										
Zona corporal	Partes del cuerpo	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Cara	1.- Pelo									
	2.- Ojos									
	3.- Nariz									
	4.- Boca									
	5.- Orejas									
Torso superior	6.- Hombros									
	7.- Espalda									
	8.- Pecho									
	9.- Estómago									
	10.- Cintura									
Torso inferior	11.- Tripa									
	12.- Caderas									
	13.- Nalgas									
	14.- Muslos									
	15.- Piernas									
Antropometría	16.- Tono muscular									
	17.- Piel									
	18.- Altura									
	19.- Peso									
	20.- Proporciones									
ATRACTIVO CORPORAL (AC)										
En qué medida te consideras una persona										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Atractivo corporal	21.- Interesante físicamente									
	22.- Encantadora socialmente									
	23.- Atractivo/a									
	24.- Sexy									
	25.- Sensual									
	26.- Erótico/a									
PUNTUACIÓN DIRECTA ESCALA DE AUTOESTIMA CORPORAL: SC _____ + AC _____ = _____ EAC										

ANEXO 4

Escala de Inteligencia Emocional Percibida

(Metaconocimientos sobre estados emocionales)

TMMS-24

(Fernández, et al., 1998)

La versión castellana de 24 preguntas utilizada en esta tesis se ha extraído de la siguiente publicación: Fernández Berrocal, Alcaide, Domínguez, Fernández-McNally, Ramos y Ravira (1998). Inteligencia emocional percibida. Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica 1998; 1:83–84

Instrucciones

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

	1	2	3	4	5
	Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.	Presto mucha atención a los sentimientos.				1 2 3 4 5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.				1 2 3 4 5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.				1 2 3 4 5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.				1 2 3 4 5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.				1 2 3 4 5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.				1 2 3 4 5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.				1 2 3 4 5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.				1 2 3 4 5
9.	Tengo claros mis sentimientos.				1 2 3 4 5

10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional. En la Tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

	Definición
Atención	Soy capaz de <i>atender</i> a los sentimientos de forma adecuada
Claridad	<i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales
Reparación	Soy capaz de <i>regular</i> los estados emocionales de forma adecuada

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *Atención*, los ítems del 9 al 16 para el factor *Claridad* y del 17 al 24 para el factor *Reparación*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Claridad

Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35

Reparación

Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

Aplicación virtual del test: <http://espectroautista.info/tests/emotividad/regulaci%C3%B3n-emocional/TMMS24>

ANEXO 5

Escala de Belleza Corporal Autopercebida

Autores: Viren Swami, Adrian Furnham, Rebecca Henry y Laura A. Jarrett (2012)

Instrucciones

Responde a las siguientes aseveraciones eligiendo una opción de la escala adjunta.

ÍTEMS	1 Muy insatisfecho	2	3	4	5	6	7 Muy satisfecho
1.-Me siento satisfecho/a con mi peso corporal							
2.-Me siento satisfecho/a con la forma de mi cuerpo							
3.-Me siento satisfecho/a con el tamaño de mis músculos							
4.-Me siento satisfecho/a con la apariencia de mi piel							
5.-Me siento satisfecho/a con la apariencia de mi cabello							
6.-Me siento satisfecho/a con la apariencia de mi rostro							
7.-Me siento satisfecho/a con la apariencia de mis genitales							
8.-Me siento satisfecho/a con la apariencia de mis piernas							

La puntuación total se obtiene sumando los puntos de cada ítem, pudiendo oscilar entre 8 y 56 puntos.

FICHA TÉCNICA

Nombre del test: Escala de Belleza Corporal autopercebida.

Autores: Viren Swami, Adrian Furnham, Rebecca Henry, y Laura A. Jarrett

Año de publicación: 2012

Objetivo: Medir la belleza corporal autopercebida, mediante el grado de satisfacción con diferentes partes del cuerpo.

Puntuación: La puntuación total se calcula sumando las partículas de los 8 elementos, lo que resulta en una puntuación total que oscila entre 8 y 56. Las puntuaciones más altas indican mayor satisfacción con la apariencia física. Se suele emplear estos puntos de corte: Belleza Corporal autopercebida Baja (8-24). Belleza Corporal autopercebida Media (25-40). Belleza Corporal autopercebida Alta (41-56).

Población: Personas mayores de 18 años.

Tiempo de aplicación: aproximadamente cinco minutos

Fiabilidad: La escala ha mostrado una consistencia interna alta, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,93.

Validez: La validez de la escala se ha examinado a través de su confirmación con otras medidas de satisfacción corporal y autoestima, mostrando correlaciones significativas.

Es importante tener en cuenta que esta escala mide la satisfacción subjetiva con la apariencia física, y no la belleza objetiva. Además, como se mencionó anteriormente, la percepción de la belleza y la satisfacción con la apariencia física pueden variar entre diferentes culturas y grupos sociales.

Creación y baremación: La Escala fue desarrollada por un equipo de investigadores liderado por Viren Swami, profesor de Psicología Social en la Universidad Anglia Ruskin en Cambridge, Reino Unido. En cuanto a la población con la que se estandarizó la escala, los autores utilizaron una muestra de 266 participantes adolescentes, jóvenes y adultos (123 hombres y 143 mujeres) de origen británico. La muestra tenía una edad media de 35,48 años (rango: 18-74 años). Los participantes completaron la escala, así como otras medidas relacionadas con la satisfacción corporal, la autoestima y la personalidad. La muestra se dividió en dos grupos, uno para la validación y otro para la replicación, lo que demostró la fiabilidad y la validez de la escala en dos muestras independientes.

Es importante tener en cuenta que, aunque la escala fue estandarizada en una muestra de origen británico, se ha utilizado en estudios con poblaciones de diferentes países y culturas.

FIABILIDAD

Consistencia interna: La escala ha mostrado una consistencia interna alta, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,93 en la muestra original de estandarización, lo que indica que los elementos de la escala miden de manera coherente el constructo de satisfacción con la apariencia física. Esta alta consistencia interna se ha replicado en estudios posteriores utilizando muestras de diferentes países y culturas, con coeficientes alfa que oscilan entre 0,88 y 0,94.

Estabilidad temporal: La estabilidad temporal de la escala se ha examinado en varios estudios, y se ha encontrado que la puntuación total en la escala se mantiene relativamente estable en el tiempo. En un estudio, se administró la escalada a un grupo de mujeres dos veces, con un intervalo de cuatro semanas entre cada administración, y se encontró una conexión intermedia a alta entre las dos presiones ($r = 0,61$).

VALIDEZ

Validez convergente: La escala ha mostrado correlaciones significativas con otras medidas de satisfacción corporal, autoestima, ansiedad y depresión, lo que sugiere que está relacionado con constructos similares. En un estudio, se encontró una conexión moderada entre la puntuación en la escala y la autoestima ($r = 0.54$), lo que indica que las personas que se sienten más satisfechas con su apariencia física también tienden a tener una autoestima más alta.

Validez discriminante: La escala ha mostrado una buena capacidad para discriminar entre grupos de personas con diferentes características. En un estudio, se encontró que las mujeres con trastornos alimentarios tuvieron significativamente más bajas en la escala que las mujeres sin trastornos alimentarios, lo que indica que la escala puede ser útil para detectar problemas de imagen corporal.

Validez de criterio: La escala ha mostrado una capacidad para predecir comportamientos relacionados con la imagen corporal. En un estudio, se encontró que las descargas más altas en la escala se asociaban con una mayor probabilidad de realizar

ejercicios para mejorar la apariencia física, lo que sugiere que la escala puede ser útil para predecir comportamientos de búsqueda de mejoras en la apariencia física.

En resumen, la Escala de Belleza Corporal ha mostrado una alta fiabilidad y una validez satisfactoria en diferentes estudios, lo que indica que es una herramienta útil para medir la satisfacción con la apariencia física en diferentes poblaciones.

MARCO TEÓRICO EN EL QUE SE SUSTENTA LA ESCALA

La belleza corporal autopercibida es la evaluación subjetiva que una persona hace de su propia apariencia física en términos de su atractivo y satisfacción con su aspecto. La escala mide este constructo de "satisfacción con la apariencia física", que se considera una dimensión importante de la imagen corporal y puede estar relacionada con la salud mental y el bienestar emocional.

La escala se ha desarrollado en el contexto teórico de la psicología de la imagen corporal, que se interesa por cómo las personas perciben, evalúan y se relacionan con su propia apariencia física. La escala se basa en la teoría de la comparación social, que sugiere que las personas se comparan con los demás para evaluar su propia apariencia física. Esta teoría propone que las personas tienden a compararse con modelos de belleza idealizados que se presentan en los medios de comunicación y la cultura popular, lo que puede generar insatisfacción con la apariencia física.

La escala también se ha desarrollado en el contexto de la psicología de la percepción visual y la estética, que se interesa por cómo las personas perciben y evalúan la belleza y el atractivo en diferentes estímulos visuales, incluidas las personas. La escala se centra en la percepción y la evaluación de la apariencia física de la propia persona, en lugar de la evaluación de la apariencia de los demás.