

ANEXOS

**ANEXO 1. CUESTIONARIO PARA MEDIR EL INDICE DE ACTIVIDAD
FÍSICO / DEPORTIVA Y CARACTERÍSTICAS PERSONALES ASOCIADAS
AL DEPORTE**

Autores: Ruiz-Juan, García-Montes & Piéron, (2009a).

En la Carrera de Psicología se está realizando una investigación sobre los hábitos deportivos en las personas adultas. Por ello le solicitamos que colabore con nosotros dedicándonos parte de su tiempo para contestar a una serie de preguntas relacionadas con el tema que nos ocupa. Le garantizamos el absoluto anonimato de sus respuestas en el más estricto respeto a la ética. Le rogamos que conteste con total sinceridad a este cuestionario.

Le agradecemos por anticipado.

ACLARACIÓN DE TÉRMINOS. En este cuestionario entenderemos:

Deporte: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, que implica competición, por lo que generalmente hay ganadores y perdedores. Mayormente son grupales.

Actividad física: Actividad o ejercicio físico premeditado que tiene como meta esforzar al cuerpo hasta niveles más allá de lo habitual, que generalmente implican sudoración, respiración agitada y cansancio físico.

De la actividad física se excluye toda actividad laboral o forzada, aunque implique los mismos efectos.

Una misma actividad puede ser catalogada como deporte o actividad física, según sea con fines competitivos o como rutina cotidiana. Por ejemplo, trotar, en una competencia de maratón, o solo para ejercitar el cuerpo; manejar bicicleta en una carrera de velocidad o como recreación.

Por favor responda a las siguientes preguntas encerrando en un círculo el número o el inciso que corresponda.

1. ¿Cuántos días al mes hace algún tipo de deporte o actividad física de manera regular? (Si es que realiza algún tipo de deporte o actividad física muy de vez en cuando, como luego de dos o más meses, debe marcar el inciso a).

- a) 0 días.
- b) 1 - 2 días.

- c) 3 - 4 días.
- d) 5 - 6 días.
- e) 7 a más días.

2. Aproximadamente, ¿Cuántas horas de deporte o actividad física realiza al mes?

- a) 0 horas.
- b) 1 – 4 horas.
- c) 5 - 8 horas.
- d) 9 - 12 horas.
- e) 13 a más horas.

3. ¿Cuál es la razón principal por la que realiza deporte o actividad física? Marque solo una opción.

- a) Perder peso / prescripción médica.
- b) Para socializar.
- c) Por placer o diversión / pasatiempo.
- d) Por estética.
- e) Mantener la salud física y psicológica.
- f) Otras

4. El deporte o actividad física que realiza, es mayormente:

- a) Individual.
- b) Grupal.

5. ¿Cuál es el tipo de deporte o actividad física que realiza con mayor frecuencia?

Indicar el nombre o describir:

PREGUNTA QUE SOLO DEBE SER RESPONDIDA POR LAS PERSONAS QUE NO REALIZAN NINGÚN TIPO DE DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA

6. Indique en qué grado han influido los siguientes motivos para no realizar ningún tipo de actividad físico – deportiva. Debe responder a todas las opciones.

Motivos	Nada (1)	Poco (2)	Bastante (3)	Mucho (4)
a) Pereza y desgane; falta de voluntad.				
b) Por simple costumbre; en mi entorno nadie lo hace				
c) No me gusta la actividad físico – deportiva.				
d) No tengo la suficiente destreza o habilidad; el cuerpo no me da.				
e) Salgo cansado del trabajo / estudio				
f) No tengo tiempo				
g) No hay instalaciones deportivas cerca				
h) Tengo un trabajo que me mantiene activo físicamente.				
i) No le veo utilidad y/o beneficios				
j) Mis padres nunca me incentivaron o no me dejaban				
k) Motivos de salud o lesiones				
l) En el lugar donde resido no se ofertan las actividades que me gustaría practicar				
m) Otras:				

CARACTERÍSTICAS PERSONALES ASOCIADAS A LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Sexo: a) Hombre b) Mujer.

2. Edad:

3. Nivel de formación académica. Marque sólo una opción.
 - a) Bachiller.
 - b) Universitario.
 - c) Técnico medio
 - d) Licenciatura.
 - e) Post grado.

4. ¿En qué consiste su trabajo? Si tiene más de una ocupación, describa la principal.

.....

5. ¿Qué tipo de trabajo tiene?

- a) No tiene trabajo.
- b) Asalariado.
- c) Independiente.
- d) Mixto.

6. ¿Cómo calificaría la cantidad de tiempo libre del cual dispone?

- a) No tengo tiempo libre.
- b) Poco.
- c) Regular.
- d) Bastante.

7. ¿Cómo calificaría su estado de salud general?

- a) Muy malo.
- b) Malo.
- c) Regular.
- d) Bueno.
- e) Muy bueno.

8. ¿Cómo considera que ha sido, de manera general, a lo largo de tu vida, la actitud de sus padres con respecto a las actividades físico – deportivas practicadas en tu tiempo libre? ¿Y la de sus amigos?

- a) Me han sobreprotegido / obstaculizado
- b) Me han obligado
- c) Han sido indiferentes o despreocupados
- c) Me han inculcado o apoyado

PADRES	AMIGOS

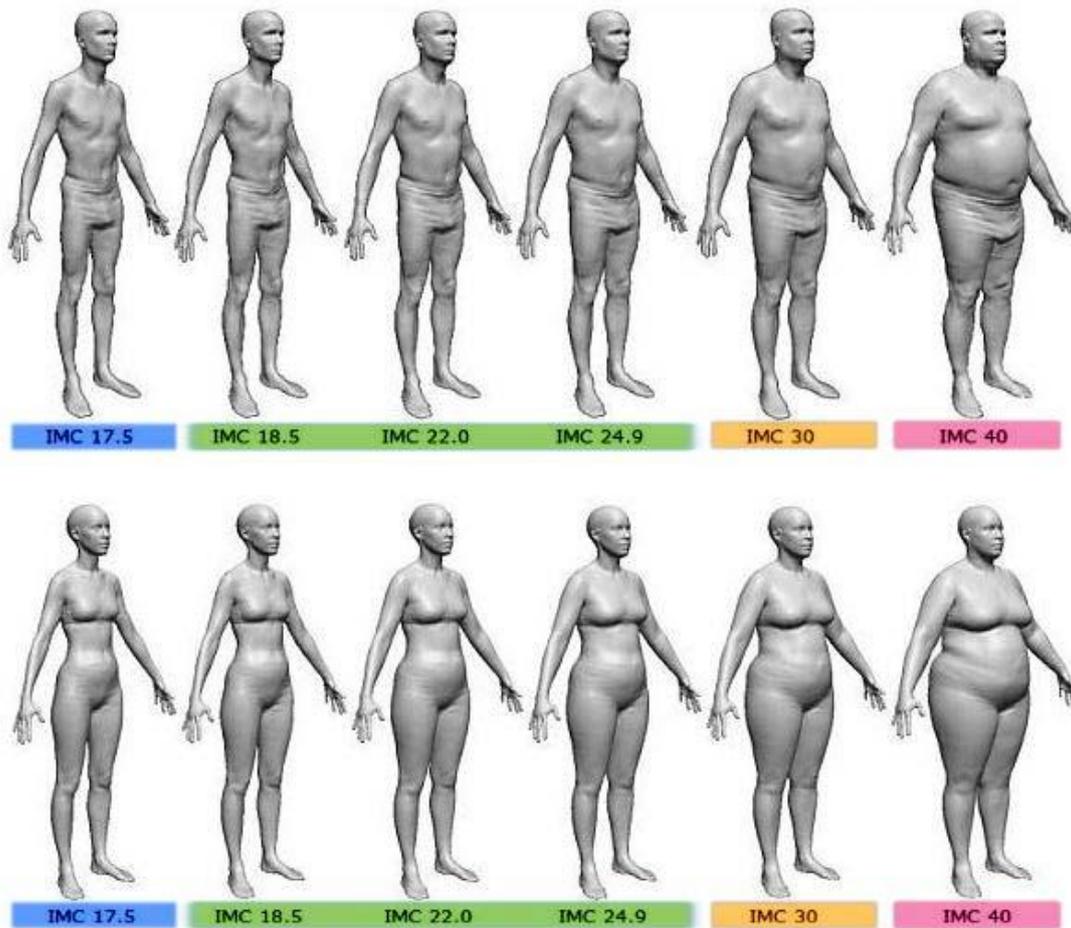
9. De los siguientes familiares indique si realizan en la actualidad, han realizado o nunca han realizado actividad físico – deportiva en su tiempo libre.

	Realiza/n en la actualidad	Antes sí pero ahora no realiza/n	Nunca ha/n realizado	No sé / no tengo
a) Mi padre				
b) Mi madre				
c) Mi/s hermano/s				
d) Mi/s hermana/s				

10. Comparándose con otras personas de su misma edad, sexo y condiciones generales, usted diría que ¿Es más o menos activo físicamente?

- a) Mucho menos.
- b) Menos.
- c) Igual.
- d) Más.
- e) Mucho más.

11. Piense cómo se ve a sí mismo. ¿Con cuál de estas 6 figuras se siente más identificado? Si es hombre, observe las figuras de arriba. Si es mujer, observe las figuras de abajo.



12. ¿Tiene, o ha tenido lesiones, a lo largo de su vida, que le dificulten actualmente la realización de actividad físico - deportiva?

- a) Sí
- b) Más o menos
- c) No

13. ¿Cómo es su alimentación?

- a) Nada sana y nada equilibrada
- b) Poco sana y poco equilibrada
- c) Bastante sana y bastante equilibrada.
- d) Muy sana y muy equilibrada

14. ¿Cuántos litros de agua* ingiere, en promedio, al día?

- a) Menos de un litro.
- b) Entre uno y dos.
- c) Más de dos litros.

*Se excluye todo tipo de bebida que no sea específicamente agua.

ANEXO 2. ESCALA DE MOTIVACIÓN PERSONAL

434

SUDARSKY Y CLEVES

APENDICE A PRUEBA

Encuesta Nº

1	2	3	4	5	6	7	8

Este cuestionario forma parte de una investigación actualmente en proceso en la Universidad de los Andes, sobre el perfil motivacional colombiano. Este cuestionario es anónimo, es decir, que las personas que lo contesten no pueden ser identificadas, por lo tanto, le rogamos no colocar su nombre en ninguna parte.

El número escrito arriba solo sirve para propósitos de codificación. En las páginas siguientes encontrará una serie de frases o preguntas seguidas de tres posibles respuestas. Marque con una equis (X) aquella respuesta que más se asemeje a la que usted daría.

Recuerde que no existen respuestas ciertas o falsas. Lo importante es lo que USTED PIENSA, no lo que debería pensar.

Le agradecemos de antemano la colaboración que usted nos presta sin la cual no podríamos realizar esta labor.

A. FORMA MASCULINA

9. En mi actividad principal me gusta rodearme de:
 - 1) Amigos
 - 2) Personas que sepan el trabajo
 - 3) Personas influyentes
10. Cuando más me divierto es:
 - 1) Cuando tengo una buena discusión
 - 2) Conversando agradablemente
 - 3) Cuando gano un juego en el que se necesita habilidad
11. Las veces que más me he sentido triste ha sido por:
 - 1) Fracase en alguna tarea que me había propuesto
 - 2) He tenido disgustos con familiares o amigos
 - 3) Creer que he perdido una discusión
12. El pecado de Adán fue debido a:
 - 1) Falta de voluntad y carácter
 - 2) Sus relaciones de afecto hacia Eva
 - 3) Falta de responsabilidad
13. Cuando yo hablo, ante todo:
 - 1) Controlo la discusión
 - 2) Oigo a las personas para mejorar mi punto de vista
 - 3) Evito llegar a herir a otra persona

14. Yo en la vida:
- 1) Haría amigos
 - 2) Lucharía
 - 3) Mandaría
15. Suponga que tiene tres reuniones el mismo día y no puede ir sino a una de ellas. ¿A cuál iría?
- 1) Un cumpleaños de un amigo al cual no puede enojar
 - 2) Una reunión política en la cual Usted puede llegar a ser elegido
 - 3) Una conferencia en la cual se van a dar métodos y normas importantísimas de como desempeñarse mejor en su actividad principal
16. Suponga que Ud. ve un retrato donde hay dos personas. No lea las respuestas e imagine quiénes son. Piense. Ahora, decida una de las respuestas que se parezca más a lo que Ud. se imaginó:
- 1) Son dos amigos
 - 2) Es un jefe y un empleado
 - 3) Es un experto y un campesino, obrero o empresario
17. Yo tengo:
- 1) Un don natural para ordenar y dirigir
 - 2) Un don natural para hacer amigos
 - 3) Una inteligencia como la de la mayoría de la gente
18. El material que más le gusta por su apariencia es:
- 1) El oro
 - 2) El cobre
 - 3) El hierro
19. Cuando yo aprendo lo hago para:
- 1) Defenderme en una discusión
 - 2) Para tener recompensas posteriores
 - 3) Colaborar con los demás
20. Lo que más admiro de la gente es:
- 1) Que tenga confianza en sí misma sin saber qué pueda pasarle
 - 2) Su bondad y cooperación
 - 3) Que sepa escuchar
21. Yo tengo la tendencia a:
- 1) No darme por vencido fácilmente en aquello que me cuesta trabajo
 - 2) Nunca demostrar que he sido vencido
 - 3) Ayudar al vencido
22. Yo admiro a:
- 1) Una enfermera
 - 2) Un negociante
 - 3) Un político

23. Por lo general Ud. es más capaz de:
- 1) Ser un buen líder
 - 2) Llevar su trabajo al día
 - 3) Mantener buenas relaciones
24. En el colegio o escuela yo:
- 1) Organizaba los juegos
 - 2) Me esforzaba en los juegos
 - 3) Tenía buenos amigos
25. Para Ud. el sol significa:
- 1) Amor, calor, vida, armonía
 - 2) Dominio y poder
 - 3) Actividad
26. Cuando yo hago algo difícil lo hago generalmente por:
- 1) El reto
 - 2) Demostrarle a los demás que soy capaz
 - 3) Caer bien
27. Yo creo que la vida sirve para:
- 1) Vivir en paz y armonía con todo el mundo
 - 2) Ser una persona importante
 - 3) Realizar algo
28. La mayoría de mi vida la he dedicado a:
- 1) Aprovechar mejor el tiempo
 - 2) Estar en compañías agradables
 - 3) Luchar por adquirir posición
29. Las veces que practiqué algún juego o deporte me preocupaba más por:
- 1) No poder hacerlo como lo hacía el mejor
 - 2) No salir peleando con alguien
 - 3) No poder derrotarlos a todos
30. Ud. acaba de cometer un grave error, Ud. se siente incómodo porque:
- 1) Sus compañeros se van a dar cuenta de que Ud. no es lo que aparenta
 - 2) La demás gente se va a disgustar con Ud.
 - 3) El trabajo no le va a quedar como Ud. quería
31. Generalmente cuando yo estoy en un grupo:
- 1) Tomo las decisiones
 - 2) Me adelanto a los acontecimientos
 - 3) Me voy bien con la gente
32. Ud. siente con frecuencia:
- 1) Rebote o náuseas
 - 2) Un malestar general
 - 3) Que está gozando de buena salud

33. El tiempo para mí es:
1) Un pájaro que vuela
2) Una fuerza que domina
3) Un lago en calma
34. En el colegio yo me sentía o siento satisfecho cuando:
1) Me decían qué tal estaba haciendo mis tareas
2) Le pegaba o insultaba a quien me pegaba o insultaba
3) Jugaba en los recreos con mis compañeros
35. Cuando yo estoy con otras personas:
1) No me cuesta trabajo pensar sobre qué hablar
2) Me esfuerzo por hacer amigos
3) No me cuesta trabajo entender lo que hablan
36. Yo creo que generalmente la gente:
1) Se debería preocupar por cómo se sienten los demás
2) Tratar que uno haga lo que ella quiere
3) Le gusta saber los resultados de su trabajo
37. Una de las metas de mi vida es:
1) Ganarme el respeto de los demás para así controlarlos
2) Tener la ayuda y cariño de alguien
3) Ser alguien de mérito por su trabajo
38. Lo que más puedo yo es:
1) Convencer a la gente
2) Echar buenos chistes sin molestar a nadie
3) Aventajar a otras personas
39. Lo que más deseo en mi vida es:
1) Ser querido y aceptado por la gente
2) Tener éxito en el mundo
3) Ser una persona de influencia
40. La mujer ante todo debe ser:
1) Cariñosa
2) Respetuosa
3) Gozar de cierta independencia
41. En todas las acciones de la vida lo que más se debe hacer es:
1) Tener mucha dedicación y responsabilidad
2) Tener mucho orden o control
3) No ir a herir sentimientos ajenos
42. Cuando Ud. estudia o estudiaba lo hace o la hacía por:
1) Obtener recompensas mañana
2) Estar con otras personas
3) Poder convencer más tarde a otras personas
43. Ud. cree que la religión es más que todo:
1) Una necesidad interna del hombre
2) Una norma impuesta por la sociedad
3) Algo que tiene que existir inevitablemente

44. Supóngase que Ud. entra a un cuarto donde hay varias personas, pero especialmente hay tres que Ud. conoce. Con cuál de ellas se quedaría:
- 1) Un negociante
 - 2) Una buena persona, que puede llegar a ser un buen amigo suyo
 - 3) Una persona que lo admira
45. Ud. se encuentra en las siguientes condiciones: va a hacer un viaje por una carretera poco transitada y tiene un solo cupo en su vehículo, las personas a las cuales Ud. va a llevar no saben que Ud. va a viajar, por lo tanto Ud. puede parar en cualquiera de tres sitios distantes del camino para recoger a una sola de ellas, ¿a cuál de ellas recogería Ud.?:
- 1) Una persona a la cual le puede contar un problema íntimo
 - 2) Alguien a quien tiene que dar instrucciones
 - 3) No lleva a nadie por querer llegar rápido
46. En la vida se hace más por:
- 1) Palancas (influencias)
 - 2) Amabilidad
 - 3) Esfuerzo personal
47. A mí me gusta jugar:
- 1) Contra personas que son muy hábiles
 - 2) Simplemente por estar con gente agradable
 - 3) Siempre y cuando no resulte vencido
48. Cuando alguien me dice que no soy capaz de hacer algo:
- 1) Me disgusta tanto porque creen que soy débil
 - 2) Me esfuerzo por hacerlo mejor
 - 3) Me pondría triste
49. Ud. disfrutaría más:
- 1) Teniendo autoridad sobre otras personas
 - 2) Llevando relaciones amistosas con otras personas
 - 3) Haciendo planes a largo plazo
50. La religión le sirve a la gente fuera de "alcanzar el cielo" para:
- 1) Que haya paz y unión entre la gente
 - 2) Que la gente trabaje más efectivamente
 - 3) Controlar a la gente
51. A Ud. le produce una emoción más fuerte:
- 1) La oscuridad
 - 2) La altura
 - 3) La velocidad
52. Ud. a menudo:
- 1) Desea que la gente lo apruebe
 - 2) Desea que otras personas hagan lo que Ud. quiere
 - 3) No se contenta con una cosa muy fácilmente

53. Si viajara lejos Ud. lo haría para:
1) Conocer el mundo y salir de la rutina
2) Visitar amigos y parientes
3) Sentirse importante y poderoso
54. Uno debe estar orientado hacia:
1) El futuro
2) La amistad
3) El poder
55. A la gente lo que más le gusta es:
1) Mandar y no ser mandado
2) Consolar y ser consolado
3) Tener éxito
56. Ud. está haciendo un trabajito en su casa y daña lo que está haciendo:
1) Busca a quien le ha hecho cometer a Ud. ese error
2) Pide disculpas y dá explicaciones
3) Empieza a hacerlo nuevamente haber si lo hace mejor
57. Ud. en su actividad principal lo que más le gusta es:
1) Que le digan cómo lo está haciendo (bien o mal, etc.)
2) Decir cómo se debe hacer
3) Que le ayuden y ayudar a sus compañeros
58. Me gustaría que la gente:
1) Preste ayuda a quien la necesita
2) Sea tan convincente como me gusta a mí ser
3) Planear sus actividades
59. El radio ha servido más para:
1) Que la gente piense más y progrese
2) Tener ratos de alegría y unión
3) Que la gente aprenda a discutir
60. Cuando hago alguna cosa en mi vida:
1) Nunca me arrepiento
2) Me esfuerzo
3) Me gusta hacerlo acompañado
61. Los profesores a menudo hacen ciertas cosas que dificultan el aprendizaje tales como:
1) No exigen al alumno lo suficiente
2) Tienen preferencias y relaciones más íntimas con ciertos alumnos
3) Tienden a controlar demasiado a los alumnos

En las siguientes páginas encontrará una serie de preguntas que nos servirán para analizar los resultados. Como Usted recordará esta encuesta es anónima, luego los resultados no pueden ser utilizados para propósitos fiscales o para tomar ninguna acción sobre usted.

B. FORMA FEMENINA

9. En mi actividad principal me gusta rodearme de:
 1. Amigas
 2. Personas que sepan el trabajo
 3. Personas influyentes
10. Cuando más me divierto es:
 1. Cuando tengo una buena discusión
 2. Conversando agradablemente
 3. Cuando gano un juego en el que se necesita habilidad
11. Las veces que más me he sentido triste ha sido por:
 1. Fracase en alguna tarea que me había propuesto
 2. He tenido disgustos con familiares o amigos
 3. Creer que he perdido una discusión
12. El pecado de Adán fue debido a:
 1. Falta de voluntad y carácter
 2. Sus relaciones de afecto hacia Eva
 3. Falta de responsabilidad
13. Cuando yo hablo, ante todo:
 1. Controlo la discusión
 2. Oigo a las personas para mejorar mi punto de vista
 3. Evito llegar a herir a otra persona
14. Yo en la vida:
 1. Haría amigas
 2. Lucharía
 3. Mandaría
15. Suponga que tiene tres reuniones el mismo día y no puede ir sino a una de ellas. ¿A cuál iría?
 1. Un cumpleaños de una amiga a la cual no puede enojar
 2. Una reunión política en la cual usted puede llegar a ser elegida
 3. Una conferencia en la cual se van a dar métodos y normas importantísimas de cómo desempeñarse mejor en su trabajo o actividad principal
16. Suponga que Ud. ve un retrato donde hay dos personas. No lea las respuestas e imagine quiénes son. Piense. Ahora, decida una de las respuestas que se parezca más a lo que usted se imaginó:
 1. Son dos amigas
 2. Es un jefe y un empleado
 3. Es una experta y una campesina, obrera o empresario
17. Yo tengo:
 1. Un don natural para ordenar y dirigir
 2. Un don natural para hacer amistades
 3. Una inteligencia como la de la mayoría de la gente

18. El metal que más le gusta por apariencia es:
 1. El oro
 2. El cobre
 3. El hierro
19. Cuando yo aprendo lo hago para:
 1. Defenderme en una discusión
 2. Para tener recompensas posteriores
 3. Colaborar con los demás
20. Lo que más admiro de la gente es:
 1. Que tenga confianza en sí misma sin saber lo que pueda pasarle
 2. Su bondad y cooperación
 3. Que sepa escuchar
21. Yo tengo la tendencia a:
 1. No darme por vencida fácilmente en aquello que me cuesta trabajo
 2. Nunca demostrar que he sido vencida
 3. Ayudar al vencido
22. Yo admiro más a:
 1. Una enfermera
 2. Un hombre de negocios
 3. Un político
23. Por lo general Ud. es más capaz de:
 1. Ser una buena líder
 2. Llevar su trabajo al día
 3. Mantener buenas relaciones
24. En el colegio o escuela yo:
 1. Organizaba los juegos
 2. Me esforzaba en los juegos
 3. Tenía buenas amigas
25. Para Ud. el sol significa:
 1. Amor, calor, vida, armonía
 2. Dominio y poder
 3. Actividad
26. Cuando yo hago algo difícil lo hago generalmente por:
 1. El reto
 2. Demostrar a los demás que soy capaz
 3. Caer bien
27. Yo creo que la vida sirve para:
 1. vivir en paz y armonía con todo el mundo
 2. Ser una persona importante
 3. Realizar algo
28. La mayoría de mi vida la he dedicado a:
 1. Aprovechar mejor el tiempo

2. Estar en compañías agradables
 3. Luchar por adquirir posición
29. Las veces que practiqué algún juego o deporte me preocupaba más:
1. No poder hacerlo como lo hacía la mejor
 2. No salir peleando con alguien
 3. No poder derrotar a todos
30. Usted acaba de cometer un grave error; usted se siente incómoda porque:
1. Sus compañeras se van a dar cuenta de que Ud. no es lo que aparenta
 2. La demás gente se va a disgustar con Ud.
 3. El trabajo no le va a quedar como Ud. quería
31. Generalmente cuando yo estoy en grupo:
1. Tomo las decisiones
 2. Me adelanto a los acontecimientos
 3. Me voy bien con la gente
32. Ud. siente con frecuencia:
1. Rebote o náuseas
 2. Un malestar general
 3. Que está gozando de buena salud
33. El tiempo para mí es:
1. Un pájaro que vuela
 2. Una fuerza que domina
 3. Un lago en calma
34. En el colegio yo me sentía o siento satisfecha cuando:
1. Me decía qué tal estaba haciendo mis tareas
 2. Insultaba a quien me insultaba
 3. Jugaba en los recreos con mis compañeras
35. Cuando estoy con otras personas:
1. No me cuesta trabajo pensar sobre que hablar
 2. Me esfuerzo por hacer amistades
 3. No me cuesta trabajo entender lo que hablan
36. Yo creo que generalmente la gente:
1. Se debería preocupar más por cómo se sienten los demás
 2. Trata de que uno haga lo que ella quiere
 3. Le gusta saber los resultados de sus trabajos
37. Una de las metas de mi vida es:
1. Ganarme el respeto de los demás para así controlarlos
 2. Tener ayuda y cariño de alguien
 3. Ser alguien de mérito por su trabajo
38. Lo que más puedo yo es:
1. Convencer a la gente

2. Echar buenos chistes sin molestar a nadie
3. Aventajar a otras personas
39. Lo que más desea en su vida es:
 1. Ser querida y aceptada por la gente
 2. Tener éxito en el mundo
 3. Ser una persona de influencias
40. La mujer ante todo debe ser:
 1. Cariñosa
 2. Respetuosa
 3. Gozar de cierta independencia
41. En todas las acciones de la vida lo que más se debe hacer es:
 1. Tener mucha dedicación y responsabilidad
 2. Tener mucho orden y control
 3. No ir a herir sentimientos ajenos
42. Cuando Ud. estudia o estudiaba lo hace o lo hacía por:
 1. Obtener recompensas mañana
 2. Estar con otras personas
 3. Poder convencer más tarde a otras personas
43. Ud. cree que la religión es más que todo:
 1. Una necesidad interna del hombre
 2. Una norma impuesta por la sociedad
 3. Algo que tiene que existir inevitablemente
44. Supóngase que Ud. entra a un cuarto donde hay varias personas, pero especialmente hay tres que Ud. conoce. ¿Con cuál de ellas se quedaría?:
 1. Un hombre de negocios
 2. Una buena persona que puede llegar a ser una buena amiga suya
 3. Una persona que la admira
45. Ud. se encuentra en las siguientes condiciones: va a hacer un viaje por una carretera poco transitada y tiene un solo cupo en su vehículo, las personas a las cuales Ud. va a llevar no saben que Ud. va a viajar, por lo tanto Ud. puede parar en cualquiera de tres sitios distantes del camino para recoger a una sola de ellas; ¿a cuál recogería?:
 1. Una persona a la cual le puede contar un problema íntimo
 2. Alguien a quien tiene que dar instrucciones
 3. No lleva a nadie por querer llegar rápido
46. En la vida se hace más por:
 1. Palancas
 2. Amabilidad
 3. Esfuerzo personal
47. A mí me gusta jugar:
 1. Contra personas que sean muy hábiles

2. Simplemente por estar con gente agradable
 3. Siempre y cuando no resulte vencida
48. Cuando alguien me dice que no soy capaz de hacer algo:
1. Me disgusta mucho ya que me creen débil
 2. Me esfuerzo por hacerlo mejor
 3. Me pondría triste
49. Ud. disfrutaría más:
1. Teniendo autoridad sobre otras personas
 2. Llevando relaciones amistosas con otras personas
 3. Haciendo planes a largo plazo
50. La religión le sirve a la gente "fuera de alcanzar el cielo" para:
1. Que haya paz y unión entre la gente
 2. Que la gente trabaje más efectivamente
 3. Controlar a la gente
51. A Ud. le produce una emoción más fuerte:
1. La oscuridad
 2. La altura
 3. La velocidad
52. Usted a menudo:
1. Desea que la gente lo apruebe
 2. Desea que otras personas hagan lo que Ud. quiere
 3. No se contenta con alguna cosa muy fácilmente
53. Si viajara lejos Ud. lo haría para:
1. Conocer el mundo y salir de la rutina
 2. Visitar amigos o parientes
 3. Sentirse importante y poderosa
54. Uno siempre debe estar orientado:
1. Hacia el futuro
 2. Hacia la amistad
 3. Hacia el poder
55. A la gente lo que más le gusta es:
1. Mandar y no ser mandado
 2. Consolar y ser consolado
 3. Tener éxito
56. Ud. está haciendo un trabajito en su casa y daña lo que está haciendo:
1. Busca quién le ha hecho cometer a Ud. ese error
 2. Pide disculpas y da explicaciones
 3. Empieza a hacerlo nuevamente a ver si lo hace mejor
57. Ud. en su actividad principal lo que más le gusta es:
1. Que le digan lo que está haciendo (si bien o mal, etc.)
 2. Decir cómo se debe hacer
 3. Que le ayuden y ayudar a sus compañeras

58. Me gustaría que la gente:
1. Preste ayuda a quien la necesita
 2. Sea tan convincente como me gustaría a mí ser
 3. Planeara sus actividades
59. El radio ha servido más para:
1. Que la gente piense más o progrese
 2. Tener ratos de alegría y unión
 3. Que la gente aprenda a discutir
60. Cuando hago alguna cosa en mi vida:
1. Nunca me arrepiento
 2. Me esfuerzo
 3. Me gusta hacerlo acompañada
61. Los profesores a menudo hacen ciertas cosas que dificultan el aprendizaje tales como:
1. No exigen al alumno lo suficiente
 2. Tienen preferencia y relaciones más íntimamente con ciertos alumnos
 3. Tienden a controlar demasiado a los alumnos

A continuación encontrará una serie de preguntas que nos servirán para analizar los resultados. Como Ud. recordará esta encuesta es anónima, luego los resultados no pueden ser ni serán utilizados para propósito fiscales o para tomar ninguna acción sobre usted.

C. CLAVE DE RESPUESTAS

<i>Pregunta</i>	<i>N. Afiliación</i>	<i>N. Poder</i>	<i>N. Logro</i>
9	1	3	2
10	2	1	3
11	2	3	1
12	2	1	3
13	3	1	2
14	1	2	3
15	1	2	3
16	1	2	3
17	2	1	3
18	DISTRACTOR		
19	3	1	2
20	2	3	1
21	3	2	1

22	1	3	2
23	3	1	2
24	3	1	2
25	1	2	3
26	3	2	1
27	1	2	3
28	2	3	1
29	2	3	1
30	2	1	3
31	1	1	2
32	DISTRACTOR		
33	3	2	1
34	3	2	1
35	2	3	1
36	1	2	3
37	2	1	3
38	2	1	3
39	1	3	2
40	1	2	3
41	3	2	1
42	2	3	1
43	DISTRACTOR		
44	2	3	1
45	1	2	3
46	2	1	3
47	2	3	1
48	3	1	2
49	2	1	3
50	1	3	2

<i>Pregunta</i>	<i>N. Afiliación</i>	<i>N. Poder</i>	<i>N. Logro</i>
51	DISTRACTOR		
52	1	2	3
53	2	3	1
54	2	3	1
55	2	1	3
56	2	1	3
57	3	2	1
58	1	2	3
59	2	3	1
60	3	1	2
61	2	3	1

APENDICE B

NORMALIZACION

Esta normalización se hizo con una muestra estratificada de la población de Bogotá de 771 personas. Se realizó en el curso Semisario Avanzado de Desarrollo Organizacional, Universidad de los Andes, 1974.

	<i>Logro</i>	<i>Poder</i>	<i>Afiliación</i>
1. Muy bajo	0-13	0-5	0-13
2. Bajo	14-16	6-9	14-16
3. Medio	17-18	10-11	17-19
4. Alto	19-22	12-14	20-23
5. Muy alto	23-	15-	24-

ANEXO 3. ESCALA DE AUTOCONCEPTO

Tennessee Self Concept Scale- (Fitts, 1965, 1972; Garanto, 1984).

SEXO: (Tachar lo que proceda)	Hombre (1)
	Mujer (2)
EDAD: _____	
Fecha de Hoy:	
Fecha de Nacimiento: _____	
Estudios realizados: _____	
Nº de hermanos (contándose uno mismo) = : _____	
Lugar que se ocupa dentro del nº de hermanos: _____	

Las afirmaciones que a continuación aparecen tienen como finalidad describirte a ti mismo tal como tú te ves. Contéstalas como si te estuvieras describiendo a ti mismo. Lee cada una cuidadosamente, después selecciona una de las cinco respuestas posibles. No omitas ninguna respuesta. Encierra en un círculo la respuesta que prefieras. Cada una de las afirmaciones puede ser:

- (1) = COMPLETAMENTE FALSA: C/F
- (2) = BASTANTE FALSA: B/F
- (3) = ENTRE VERDADERA Y FALSA: V/F
- (4) = BASTANTE VERDADERA: B/V
- (5) = COMPLETAMENTE VERDADERA: C/V

1.- Tengo buena salud	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
2.- Soy una persona atractiva	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
3.- Me considero descuidado/a	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
4.- Soy una persona decente	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
5.- Soy una persona honesta	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
6.- Soy una mala persona	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
7.- Soy alegre	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V

8.- Me llevo bien con la gente	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
9.- Soy un "don nadie"	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
10.-Tengo una familia que siempre me ayudaría ante cualquier tipo de problemas	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
11.- Pertenezco a una familia feliz	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
12.- Mis amigos no tienen confianza en mí	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
13.- Soy una persona amigable	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
14.- Soy popular entre los hombres	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
15.- No estoy interesado en lo que hacen otras personas	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
16.- No siempre digo la verdad	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
17.- Me enfado algunas veces	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
18.- Me gusta mostrarme siempre aseado y arreglado	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
19.- Siempre tengo dolores de cabeza	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
20.- Soy una persona enferma	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
21.- Soy una persona religiosa	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
22.- Soy una persona inmoral	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
23.- Soy una persona moralmente débil	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
24.- Tengo mucho autocontrol de mí mismo	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
25.- Soy una persona odiosa	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
26.- Me estoy volviendo loco, estoy perdiendo la cabeza	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
27.- Soy una persona importante para mis amigos y familia	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
28.- Mi familia no me quiere	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
29.- Pienso que mi familia no confía en mí	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
30.- Soy popular entre las mujeres	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
31.- Estoy molesto con todo el mundo	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
32.- Me cuesta hacer amigos	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
33.- A veces pienso cosas de las que creo que no debo hablar	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
34.- A veces, cuando no me encuentro bien, me enfado	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
35.- No soy ni muy gordo ni muy delgado	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
36.- Me gusta mi apariencia física	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V

37.- Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
38.- Estoy satisfecho con mi conducta moral	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
39.- Estoy satisfecho de mis relaciones con Dios	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
40.- Debería ir más a menudo a la Iglesia	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
41.- Estoy satisfecho de ser lo que soy	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
42.- Soy tan agradable como debería ser	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
43.- Me desprecio a mí mismo	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
44.- Estoy satisfecho con mis relaciones familiares	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
45.- Comprendo a mi familia correctamente	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
46.- Debería confiar más en mi familia	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
47.- Soy tan sociable como deseo	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
48.- Trato de agradar a los demás, pero, sin sobrepasarme	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
49.- No soy aceptable socialmente	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
50.- No me gustan todas las personas que conozco	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
51.- De vez en cuando, me río de los chistes verdes	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
52.- No soy ni muy alto ni muy bajo	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
53.- No me siento tan bien como debiera	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
54.- Debería tener más atractivo sexual	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
55.- Soy tan religioso como en realidad deseo	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
56.- Desearía poder ser más digno de confianza	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
57.- No debería decir tantas mentiras	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
58.- Soy tan listo como desearía ser	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
59.- No soy la persona que me gustaría ser	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
60.- Me gustaría no darme por vencido tan fácilmente	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
61.- Trato a mis padres tan bien como debería	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
62.- Soy demasiado sensible a las cosas que dice mi familia	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
63.- Debería querer más a mi familia	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
64.- Estoy satisfecho de la manera como trato a los demás	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
65.- Desearía ser más educado con los demás	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
66.- Debería llevarme mejor con los demás					

	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
67.- A veces soy un poco criticón	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
68.- A veces me gusta decir palabrotas y groserías	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
69.- Me cuido muy bien físicamente	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
70.- Trato de ser cuidadoso con mi apariencia	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
71.- Con frecuencia soy torpe en los movimientos	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
72.- Soy fiel a mi religión en mi vida cotidiana	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
73.- Intento cambiar cuando sé que estoy haciendo cosas incorrectas	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
74.- A veces se me ocurre hacer cosas muy malas	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
75.- Yo siempre puedo salir airoso en cualquier situación	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
76.- Acepto los reproches sin enfadarme	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
77.- Hago cosas sin pensarlas previamente	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
78.- Trato de juego limpio con mis amigos y familia	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
79.- Tengo verdadero interés por mi familia	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
80.- Cedo fácilmente ante mis padres	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
81.- Trato de comprender el punto de vista de otras personas	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
82.- Me llevo bien con los demás	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
83.- No perdono fácilmente a los demás	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
84.- Preferiría más ganar que perder en un juego	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
85.- Me encuentro físicamente bien la mayoría de las veces	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
86.- Se me dan mal los deportes y juegos	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
87.- Duermo con dificultad	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
88.- Hago lo correcto la mayoría de las veces	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
89.- A veces uso medios no limpios para seguir adelante	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
90.- Tengo problemas cuando hago lo correcto	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
91.- Soluciono mis problemas fácilmente	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
92.- Cambio mucho de opinión	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
93.- Intento alejarme de mis problemas	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
94.- Ayudo en las faenas de casa	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
95.- Discuto con mi familia	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V

96.- No actúo como mi familia cree que debería hacerlo	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
97.- Veo los aspectos positivos de los demás	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
98.- No me siento a gusto con otras personas	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
99.- Me cuesta hablar con los desconocidos	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V
100.- De vez en cuando, dejo para mañana lo que debería hacer hoy	C/F	B/F	V/F	B/V	C/V

FACTORES	ÍTEMS	PUNTAJE MAX.
1. Sí mismo físico	1/2/14/18/19/20/ 30/35/36/37/ 42/43/52/54/69/ 70/84/85/86/87/	100
2. Sí mismo moral – ético	3/4/5/6/8/16/21/ 22/23/24/25/38/ 39/40/55/67/ 74/88/89/90	100
3. Sí mismo personal	26/27/34/41/53/ 56/57/58/59/60/ 68/71/73/75/76/ 77/91/92/93/100	100
4. Sí mismo familiar	9/10/11/28/29/44 /45/46/61/62/63/ 72/78/79/80/94 /95/96/97/98	100
5. Sí mismo social	7/12/13/15/17/ 31/32/33/47/48/49/ 50/51/64/65/66 /81/82/83/99/	100
Total: 500 / 5 = 100		

ESCALA DE AUTOCONCEPTO Tennessee Self Concept Scale- (Fitts, 1965, 1972) adaptado por Garanto (1984). Rangos percentilares:

N°	ESCALA	RANGO
1	Muy desfavorable	0 – 20
2	Desfavorable.	21 – 40
3	Término medio	41 – 60
4	Favorable.	61 – 80
5	Muy favorable	81 - 100

ANEXO 4. CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL GENERAL DE GOLDBERG Y HILLIER–GHQ28-

Autores: David Goldberg y Hillier (1979); adaptada por Lobo y col en 1986.

INSTRUCCIONES

Por favor lea con detenimiento.

Señale claramente la opción elegida.

El cuestionario es anónimo. Se garantiza la confidencialidad, y los datos solo serán tratados de manera colectiva.

Una vez finalizada la investigación, los resultados serán publicados.

Muchas gracias por su colaboración.

Edad:

Grado Académico:

Sexo: Hombre

Mujer

Recuerde que debe responder con la máxima sinceridad, considerando los pensamientos, emociones y conductas que habitualmente tiene. Es importante que conteste TODAS las preguntas. Muchas gracias.

BLOQUE A.

1. ¿Normalmente se siente perfectamente bien de salud y en plena Forma?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

2. ¿Con qué frecuencia tiene la sensación de que necesita reconstituyentes?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

3. ¿Se siente agotado/a y sin fuerzas para nada?

- a) Casi nunca

- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

4. ¿Con qué frecuencia tiene la sensación que está enfermo/a?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

5. ¿Padece dolores de cabeza?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

6. ¿Tiene la sensación de opresión en la cabeza o que la cabeza le va a estallar?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

7. ¿Tiene oleadas de calor o escalofríos?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

BLOQUE B.

8. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

9. ¿Tiene dificultades para dormir de un tirón toda la noche?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

10. ¿Se siente constantemente agobiado/a y en tensión?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

11. ¿Se siente con los nervios a flor de piel y malhumorado/a?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces

- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

12. ¿ Se siente nervioso/a, asustado/a o con una sensación de pánico sin motivo?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

13. ¿ Tiene la sensación de desesperanza y que todo se le viene encima?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

14. ¿ Está nervioso/a y “a punto de explotar” constantemente?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

BLOQUE C.

15. ¿ Es una persona activa y casi siempre se mantiene ocupado/a?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

16. ¿ Le cuesta más que al promedio de las personas de su edad hacer las cosas cotidianas?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

17. ¿ Tiene la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

18. ¿ Se siente satisfecho/a con su manera de hacer las cosas?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces
- d) Casi siempre

19. ¿ Se siente que está desempeñando un papel útil en la vida?

- a) Casi nunca
- b) Pocas veces
- c) Muchas veces

d) Casi siempre

20. ¿ Se siente capaz de tomar decisiones con seguridad y mantenerse en su propósito?

a) Casi nunca

b) Pocas veces

c) Muchas veces

d) Casi siempre

21. ¿ Es capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?

a) Casi nunca

b) Pocas veces

c) Muchas veces

d) Casi siempre

BLOQUE D.

22. ¿ Con qué frecuencia piensa que es una persona que no vale para nada?

a) Casi nunca

b) Pocas veces

c) Muchas veces

d) Casi siempre

23. ¿ Tiene la sensación de estar viviendo la vida totalmente sin esperanza?

a) Casi nunca

b) Pocas veces

c) Muchas veces

d) Casi siempre

24. ¿ Tiene el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?

a) Casi nunca

b) Pocas veces

c) Muchas veces

d) Casi siempre

25. ¿ Ha pensado en la posibilidad de “quitarse la vida”?

a) Casi nunca

b) Pocas veces

c) Muchas veces

d) Casi siempre

26. ¿ A veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?

a) Casi nunca

b) Pocas veces

c) Muchas veces

d) Casi siempre

27. ¿ Ante problemas difíciles ha deseado estar muerto/a y lejos de todo?

a) Casi nunca

b) Pocas veces

c) Muchas veces

d) Casi siempre

28. ¿ La idea de quitarse la vida le viene repetidamente a la cabeza?

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | a) Casi nunca |
| <input type="checkbox"/> | b) Pocas veces |
| <input type="checkbox"/> | c) Muchas veces |
| <input type="checkbox"/> | d) Casi siempre |

BLOQUE A: Síntomas somáticos.

BLOQUE B: Ansiedad e insomnio

BLOQUE C: Disfunción social.

BLOQUE D: Depresión.