

ANEXOS

ANEXO N°1 ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Escala de Estrés Percibido (EEP-10)

Durante el último mes	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

ANEXO N°2 INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO

Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

ANSIEDAD- ESTADO		
<i>Instrucciones:</i> A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se <i>siente usted ahora mismo</i>, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.		
1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento comfortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre

ANEXO N°3 INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre:.....Estado Civil..... Edad:.....

Sexo..... Ocupación

Educación:.....Fecha:.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

0 No me siento triste.

1 Me siento triste gran parte del tiempo

2 Me siento triste todo el tiempo.

3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.

1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.

2 No espero que las cosas funcionen para mí.

3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

0 No me siento como un fracasado.

1 He fracasado más de lo que hubiera debido.

2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.

3 Siento que como persona soy un fracaso total.

1. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 0 No siento que este siendo castigado.
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual.
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo.
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.
- 2 Querría matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo.
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar, pero no puedo.

11. Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto.
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. Pérdida de Interés

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

0 No siento que yo no sea valioso.

1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme.

2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.

3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

0 Tengo tanta energía como siempre.

1. Tengo menos energía que la que solía tener.

2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado

3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.

1ª. Duermo un poco más que lo habitual.

1b. Duermo un poco menos que lo habitual.

2a Duermo mucho más que lo habitual.

2b. Duermo mucho menos que lo habitual.

3ª. Duermo la mayor parte del día.

3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.

17. Irritabilidad

0 No estoy tan irritable que lo habitual.

1 Estoy más irritable que lo habitual.

2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.

3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.

1^a. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.

1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.

2a. Mi apetito es mucho menor que antes.

2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual.

3^a . No tengo apetito en absoluto.

3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.

1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente

2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.

3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía

21. Pérdida de Interés en el Sexo

0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

ANEXO N°4 MATRIZ DE DATOS

SEXO	EDAD	CURSO	DEPRESIÓN	A.ESTADO	A.RASGO	ESTRÉS
1	2	1	3	1	1	3
1	2	1	2	1	1	3
1	2	1	2	1	3	2
1	2	1	4	1	1	3
1	2	1	4	1	1	3
1	2	1	1	2	1	3
1	2	1	2	2	2	3
1	2	1	4	2	1	3
1	2	1	3	2	2	3
1	2	1	4	2	1	2
1	2	1	4	1	2	3
1	2	1	1	2	2	2
1	2	1	3	2	2	3
1	2	1	2	2	2	2
1	2	1	1	4	5	2
1	2	1	3	2	4	3
2	2	1	3	1	1	3
2	2	1	2	3	3	2
2	2	1	3	2	2	2
2	2	1	2	2	1	2
2	2	1	4	1	1	2
2	2	1	1	3	2	2
2	2	1	1	1	1	2
2	1	1	1	2	4	2
2	2	1	1	5	4	2
2	2	1	1	5	5	3
2	2	1	3	1	1	3
2	2	1	1	4	5	1
2	2	1	1	4	2	2
2	1	1	1	2	2	2
2	2	2	3	2	1	3
2	1	2	3	1	1	3
2	2	2	3	1	1	3
2	2	2	2	1	1	2
2	2	2	2	4	2	2
2	2	2	1	4	4	3
2	2	2	1	5	5	2

2	3	2	1	2	2	2
2	2	2	3	2	2	1
2	2	2	3	2	2	2
2	2	2	1	2	2	3
2	2	2	3	1	1	3
2	2	2	1	4	4	2
2	2	2	1	2	1	2
2	2	2	1	4	5	2
2	2	2	1	4	1	2
1	2	2	3	1	1	2
1	1	2	3	2	1	3
1	2	2	4	1	1	3
1	2	2	4	1	1	3
1	2	2	3	1	2	3
1	2	2	3	2	4	3
1	2	2	1	1	1	3
1	2	2	4	1	1	3
1	1	2	2	1	1	3
1	2	2	4	2	1	3
1	1	2	4	1	1	3
1	2	2	4	2	2	3
1	2	3	1	2	1	4
1	2	3	1	5	4	2
1	2	3	1	2	2	2
1	2	3	2	2	2	2
1	2	3	2	1	1	2
1	2	3	2	3	1	3
1	2	3	1	4	1	2
1	2	3	1	5	2	2
1	2	3	1	2	1	2
1	2	3	1	5	5	2
1	2	3	1	4	2	2
1	2	3	1	4	2	2
1	3	3	2	1	2	2
1	2	3	3	2	1	3
1	2	3	2	1	1	3
2	2	3	1	2	2	2
2	2	3	2	4	2	2
2	2	3	4	1	1	3
2	3	3	3	3	2	2
2	2	3	1	4	4	2

2	2	3	1	3	3	2
2	2	3	1	2	3	2
2	3	3	2	2	1	4
2	2	3	3	1	2	3
2	2	3	4	1	1	4
2	2	3	1	2	2	2
2	2	3	1	5	4	2
2	2	3	3	2	3	3
2	4	4	4	1	1	3
2	3	4	1	5	5	2
2	3	4	4	2	2	3
2	3	4	3	1	1	3
2	3	4	4	5	5	2
2	3	4	2	5	4	2
2	3	4	2	1	2	2
2	3	4	4	1	1	3
2	2	4	3	1	1	2
2	3	4	1	4	1	3
2	4	4	3	2	1	2
1	3	4	4	1	1	3
1	3	4	1	2	1	3
1	3	4	4	2	1	3
1	3	4	4	1	1	3
1	3	4	4	1	1	3
1	3	4	4	2	1	3
1	3	4	4	2	2	2
1	3	4	4	1	3	3
1	3	4	4	1	1	3
1	3	4	4	1	1	3
1	3	4	3	1	1	3
1	3	4	4	1	1	3
1	3	4	4	1	1	3
1	3	5	1	4	5	2
1	3	5	2	4	4	2
1	3	5	3	2	1	3
1	3	5	4	1	3	3
1	2	5	3	1	2	3
1	3	5	2	2	4	2
1	3	5	2	5	4	2
1	4	5	3	3	1	3
1	3	5	4	1	1	3

1	3	5	3	1	2	3
1	3	5	4	1	1	3
1	3	5	2	1	1	3
1	3	5	4	1	1	4
1	4	5	1	2	3	2
1	4	5	4	1	1	3
1	2	5	3	1	1	3
2	3	5	3	1	1	3
2	3	5	4	1	1	3
2	3	5	4	1	1	3
2	3	5	2	2	2	3
2	3	5	3	2	2	2
2	3	5	2	1	1	3
2	3	5	2	2	4	2
2	2	5	4	1	1	3
2	4	5	4	1	1	3
2	3	5	1	2	4	2
2	4	5	3	2	1	2
2	3	5	1	2	2	2
2	4	5	1	2	2	3
2	3	5	3	3	1	2
2	2	5	3	2	2	3
2	3	5	1	2	1	2
2	3	5	1	2	2	2
1	3	6	4	2	1	4
1	3	6	4	1	1	3
1	3	6	4	1	1	4
1	4	6	1	5	5	2
1	3	6	3	2	3	2
1	4	6	4	1	1	3
1	3	6	1	3	4	2
1	3	6	4	1	1	3
1	4	6	1	4	2	2
1	4	6	1	5	4	2
1	3	6	1	2	2	2
1	3	6	2	2	2	3
1	3	6	1	2	2	3
1	3	6	1	2	2	4
2	3	6	1	5	5	2
2	3	6	1	4	5	2
2	3	6	1	1	2	3

2	3	6	4	1	1	3
2	3	6	2	2	3	3
2	3	6	1	5	4	2
2	3	6	1	2	1	2
2	3	6	1	5	5	2
2	3	6	1	5	5	2
2	4	6	3	3	1	2
2	4	6	2	2	2	2
2	3	6	3	2	2	2
2	3	6	3	2	1	4
1	3	7	2	4	5	2
1	4	7	1	2	3	2
1	3	7	2	5	4	2
1	3	7	3	2	1	3
1	3	7	3	5	3	3
1	3	7	1	5	2	2
1	3	7	1	5	4	2
1	3	7	3	1	1	3
1	3	7	3	4	2	2
1	3	7	1	5	4	2
2	3	7	1	4	2	2
2	3	7	4	1	1	3
2	3	7	4	2	1	2
2	3	7	2	4	2	2
2	3	7	4	1	1	3
2	3	7	2	2	1	3
2	4	7	2	1	1	3
2	3	7	3	1	1	3
2	3	7	1	5	5	2
2	3	7	1	2	2	3
2	3	7	1	3	5	2
2	3	7	1	5	5	3
2	4	7	2	5	4	2
2	3	7	1	5	5	2
1	4	8	3	1	1	2
1	4	8	2	1	1	2
1	4	8	4	2	1	4
1	4	8	4	1	1	3
1	4	8	4	1	1	4
1	4	8	3	4	2	2
1	4	8	4	1	1	2

1	4	8	4	1	1	3
1	3	8	1	5	5	2
1	4	8	1	4	3	3
1	4	8	3	1	2	3
1	4	8	2	2	2	3
1	4	8	2	5	4	2
1	4	8	2	1	1	3
1	4	8	4	1	1	3
1	4	8	1	1	2	2
1	4	8	2	2	3	3
1	3	8	3	1	1	3
2	4	8	1	2	2	2
2	5	8	2	2	2	2
2	4	8	1	2	4	2
2	4	8	2	4	2	2
2	4	8	1	4	5	2
2	4	8	1	3	5	2
2	4	8	1	5	5	2
2	3	8	1	1	2	3
2	5	8	3	1	2	3
2	5	8	3	1	1	3
2	4	8	4	1	1	4
1	4	9	1	5	4	2
1	4	9	1	2	4	3
1	4	9	2	1	1	3
1	4	9	3	1	1	4
1	4	9	1	5	5	2
1	4	9	4	1	1	4
1	4	9	4	1	2	3
1	4	9	2	2	1	3
1	4	9	2	2	3	2
2	5	9	1	2	1	3
2	4	9	1	5	2	2
2	4	9	2	2	2	2
2	4	9	1	1	2	2
2	4	9	2	4	1	2
2	4	9	4	1	1	3
2	4	9	1	4	4	2
2	5	9	1	4	2	2
2	4	9	1	2	1	3
2	4	9	2	1	1	2

2	4	9	3	1	1	3
2	4	9	1	1	1	3
2	4	9	4	1	1	3
2	5	9	2	2	2	3
2	4	9	1	5	2	2
2	4	9	2	2	2	3
2	4	9	2	1	1	3

SEXO	
Femenino	1
Masculino	2

EDAD	
11 a 12 años	1
13 a 14 años	2
15 a 16 años	3
17 a 18 años	4
19 a 20 años	5

CURSO	
2do A	1
2do B	2
3roB	3
4to A	4
4to B	5
5toA	6
5to B	7
6to A	8
6to B	9

DEPRESIÓN	
Depresión Mínima	1
Depresión Leve	2
Depresión Moderada	3
Depresión Grave	4

A. ESTADO	
Muy alto	1
Medio alto	2
Promedio	3
Medio bajo	4
Muy bajo	5

A. RASGO	
Muy alto	1
Medio alto	2
Promedio	3
Medio bajo	4
Muy bajo	5

ESTRÉS	
Sin estrés	1
Estrés bajo	2
Estrés medio	3
Estrés alto	4