

ANEXOS

ANEXO N°1

TEST DE FAGERSTRÖM DE DEPENDENCIA DE LA NICOTINA (1991).

Sexo: F - M

Edad:

Fecha:

A continuación, se encuentran preguntas referidas a tu consumo de tabaco, intenta responder con sinceridad y recuerda que todas las respuestas son anónimas:

Pregunta	Respuesta
¿Cuánto tiempo después de despertarse fuma su primer cigarrillo?	Menos de 5 minutos
	6-30 minutos
	31-60 minutos
	Más de 60 minutos
¿Encuentra dificultad para no fumar en los sitios donde está prohibido (cine...)?	Sí
	No
¿Qué cigarrillo le cuesta más dejar de fumar?	El primero
	Otros
¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?	Más de 30
	21-30
	11-20
	Menos de 11

¿Fuma más durante las primeras horas tras levantarse que durante el resto del día?	Sí
	No
¿Fuma, aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	Sí
	No

ANEXO N°2

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE ROJAS

Instrucciones: Conteste a las siguientes preguntas en relación con los síntomas que haya notado durante los últimos tres meses. Haga un círculo alrededor del asterisco situado en la columna **Si** cuando haya notado ese síntoma: valore el grado de su intensidad del 1 al 4:

- 1: Intensidad ligera.
- 2: Intensidad mediana.
- 3: Intensidad alta.
- 4: Intensidad grave.

Si no siente dichos síntomas, ponga un círculo alrededor del **No**.

SINTOMAS FISICOS	SI	NO	INT
Tiene palpitaciones o taquicardias (le late a veces rápido el corazón).	*	*	
Se ruboriza o se pone pálido.	*	*	
Le tiemblan las manos, pies, piernas o el cuerpo en general.	*	*	
Suda mucho.	*	*	
Se le seca la boca.	*	*	
Tiene tics (guiños o contracturas musculares automáticas).	*	*	
Nota falta de aire, dificultad para respirar, opresión en la zona del pecho.	*	*	
Tiene gases.	*	*	
Orina con mucha frecuencia o de forma imperiosa.	*	*	
Tiene nauseas o vomito.	*	*	
Tiene diarreas, descomposiciones intestinales.	*	*	
Se nota como un nudo en el estómago o en la garganta, le cuesta tragar.	*	*	
Tiene vértigos, sensaciones de inestabilidad, de que puede caerse, desmayo.	*	*	
Le cuesta quedarse dormido por las noches.	*	*	
Tiene pesadillas.	*	*	
Tiene sueño durante el día y se queda dormido sin darse cuenta.	*	*	
Pasa temporadas sin apetito, sin querer comer casi nada.	*	*	
Tiene ratos en que come excesivamente o cosas extrañas, incluso sin apetito.	*	*	
Ha notado un menor interés por la sexualidad.	*	*	
Ha notado un mayor interés por la sexualidad.	*	*	
SUMA:			

SINTOMAS PSIQUICOS	SI	NO	INT
--------------------	----	----	-----

Se nota inquieto, nervioso, desasosegado por dentro.	*	*	
Se siente como amenazado, incluso sin saber por qué.	*	*	
Tiene la sensación de estar luchando continuamente sin saber contra qué.	*	*	
Tiene ganas de huir, de marcharse a otro lugar, de viajar a un sitio lejano.	*	*	
Tiene fobias (temores exagerados a algún objeto o situación).	*	*	
Tiene miedos difusos, es decir sin saber bien a que.	*	*	
A veces queda preso de terrores o tiene ataque de pánico.	*	*	
Se nota muy inseguro de sí mismo.	*	*	
A veces se siente inferior a los demás.	*	*	
Nota una cierta sensación de vacío interior.	*	*	
Se nota distinto, como si estuviese perdiendo su propia identidad.	*	*	
Esta triste, meditabundo, melancólico.	*	*	
Teme perder el autocontrol y hacer daño a otras personas.	*	*	
Teme no controlarse y llegar a suicidarse.	*	*	
Esta asustado o le da mucho miedo la muerte.	*	*	
Esta asustado pensando que se está volviendo o que se puede volver loco.	*	*	
Tiene la sensación de que ocurrirá alguna desgracia, como un presentimiento.	*	*	
Se nota muy cansado, sin interés ni ganas de hacer nada.	*	*	
Le cuesta mucho tomar una decisión.	*	*	
Es una persona recelosa o desconfiada.	*	*	
SUMA:			

SINTOMAS DE CONDUCTA	SI	NO	INT
Esta siempre alerta como vigilando o en guardia.	*	*	
Esta irritable excitable, responde exageradamente a los estímulos externos.	*	*	
Rinde menos en sus actividades habituales.	*	*	
Le resulta difícil o penoso realizar sus actividades habituales.	*	*	
Se mueve de un lado para otro como agitado sin motivo.	*	*	
Cambia mucho de postura, por ejemplo, cuando está sentado.	*	*	
Gesticula mucho.	*	*	
Le ha cambiado la voz o ha notado bajos en sus tonos.	*	*	
Se nota más torpe en sus movimientos o más rígido.	*	*	
Tiene más tensa la mandíbula.	*	*	
Tartamudea o cecea.	*	*	
Se muerde las uñas o los padrastrós, se chupa el dedo o se los frota.	*	*	
Juega mucho con objetos, necesita tener algo entre las manos.	*	*	
A veces se queda bloqueado, sin saber que hacer o decir.	*	*	
Le cuesta mucho o no está dispuesto a realizar una actividad intensa.	*	*	

Muchas veces tiene la frente fruncida.	*	*	
Tiene los párpados contraídos o las cejas arqueadas hacia abajo.	*	*	
Tiene expresión de perplejidad, desagrado, displacer o preocupación.	*	*	
Le dicen que esta inexpresivo, como con la cara congelada.	*	*	
Le irritan mucho los ruidos intensos o inesperados.	*	*	
SUMA:			

SINTOMAS INTELECTUALES	SI	NO	INT
Le inquieta el futuro, lo ve todo negro, difícil, de forma pesimista.	*	*	
Piensa que tiene mala suerte y siempre la tendrá.	*	*	
Cree que no sirve para nada, que no sabe hacer nada correctamente.	*	*	
Los demás dicen que no es justo en sus juicios y apreciaciones.	*	*	
Se concentra mal, con dificultad.	*	*	
Nota como si le fallase la memoria, le cuesta recordar cosas recientes.	*	*	
Le cuesta recordar cosas que cree saber, haber aprendido hace tiempo.	*	*	
Esta muy despistado.	*	*	
Tiene ideas o pensamientos de los que no se pueden librar.	*	*	
Les da muchas vueltas a las cosas.	*	*	
Todo le afecta negativamente, cualquier detalle o noticia.	*	*	
Utiliza términos extremos: <i>inútil, imposible, nunca, jamás, siempre, seguro, etc.</i>	*	*	
Hace juicios de valor sobre los demás rígidos e intolerantes: <i>inútil, odioso, etc.</i>	*	*	
Se acuerda más de lo negativo que de lo positivo.	*	*	
Le cuesta pensar, nota un cierto bloqueo intelectual.	*	*	
Un pequeño detalle que sale mal le sirve para decir que todo es caótico.	*	*	
Piensa que su vida no ha merecido la pena, que todo han sido injusticias o dolor.	*	*	
Pensar en algo angustioso le conduce a pensamientos más angustiosos todavía.	*	*	
Piensa en lo que haría en una situación difícil y que no podría superar.	*	*	
Cree que su única solución es un cambio realmente profundo o que es inútil	*	*	
SUMA:			

SINTOMAS ASERTIVOS	SI	NO	INT
A veces no sabe que decir ante ciertas personas.	*	*	
Le cuesta mucho iniciar una conversación.	*	*	
Le resulta difícil presentarse a sí mismo en una reunión social.	*	*	
Le cuesta mucho decir que “no” o mostrarse en desacuerdo con algo.	*	*	
Intenta agradar a todo el mundo y siempre sigue la corriente.	*	*	
Le resulta muy difícil hablar de temas generales o intrascendentes.	*	*	

Se comporta con mucha rigidez, sin naturalidad, en las reuniones sociales.	*	*	
Le resulta muy difícil hablar en público, formular y responder preguntas.	*	*	
Prefiere claramente la soledad antes que estar con desconocidos.	*	*	
Se nota muy pasivo o bloqueado en reuniones sociales.	*	*	
Le cuesta expresar a los demás sus verdaderas opiniones y sentimientos.	*	*	
Intenta dar en público una imagen de sí mismo distinta a la real.	*	*	
Esta muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de usted.	*	*	
Se siente a menudo avergonzado ante los demás.	*	*	
Prefiere pasar totalmente desapercibido en las reuniones sociales.	*	*	
Le resulta complicado terminar una conversación difícil o comprometida.	*	*	
Tiene o utiliza poco el sentido del humor ante situaciones de cierta tensión.	*	*	
Esta muy pendiente de lo que hace en presencia de personas de poca confianza.	*	*	
Prefiere no discutir o quejarse a pesar de estar seguro de llevar la razón.	*	*	
Se avergüenza o incomoda por cosas que hacen los demás (vergüenza ajena).	*	*	
SUMA:			

ANEXO N°3

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

	SI	NO
1. Generalmente los problemas me afectan muy poco.		
2. Me cuesta mucho trabajo hablar en público.		
3. Si pudiera cambiaria muchas cosas de mí.		
4. Puedo tomar una decisión fácilmente.		
5. Soy una persona simpática.		
6. En mi casa me enojo fácilmente.		
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo.		
8. Soy popular entre las personas de mi edad.		
9. Mi familia generalmente toma en cuenta mis sentimientos.		
10. Me doy por vencido(a) fácilmente.		
11. Mi familia espera demasiado de mí.		
12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy.		
13. Mi vida es muy complicada.		
14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas.		
15. Tengo mala opinión de mí mismo(a).		
16. Muchas veces me gustaría irme de casa.		
17. Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo.		
18. Soy menos guapo (o bonita) que la mayoría de la gente.		
19. Si tengo algo que decir generalmente lo digo.		
20. Mi familia me comprende.		
21. Los demás son mejores aceptados que yo.		
22. Siento que mi familia me presiona.		
23. Con frecuencia me desanimo en lo que hago.		
24. Muchas veces me gustaría ser otra persona.		
25. Se puede confiar muy poco en mí.		
Total		

ANEXO N°4

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-II)

En este inventario aparecen varios grupos de afirmaciones, por favor lea y responda con sinceridad, recuerde que todo es anónimo:

1.

	No me siento triste
	Me siento triste gran parte del tiempo
	Estoy triste todo el tiempo
	Estoy tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo

2.

	No estoy desalentado respecto de mi futuro
	Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo
	No espero que las cosas funcionen para mí
	Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar

3.

	No me siento como un fracasado
	He fracasado más de lo que hubiera debido
	Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos
	Siento que como persona soy un fracaso total

4.

	Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto
	No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo
	Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar
	No puedo obtener ningún placer de las cosas que solía disfrutar

5.

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

6.

	No siento que estoy siendo castigado
	Siento que tal vez pueda ser castigado
	Espero ser castigado
	Siento que estoy siendo castigado

7.

	Siento acerca de mí lo mismo que siempre
	He perdido la confianza en mí mismo
	Estoy decepcionado conmigo mismo
	No me gusto a mí mismo

8.

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

9.

	No tengo ningún pensamiento de matarme
	He tenido pensamiento de matarme, pero no lo haría
	Quería matarme
	Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo

10.

	No lloro más de lo que solía hacerlo
	Lloro más de lo que solía hacerlo
	Lloro por cualquier pequeñez
	Siento ganas de llorar, pero no puedo

11.

	No estoy más inquieto o tenso que lo habitual
	Me siento más inquieto o tenso que lo habitual
	Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
	Estoy tan inquieto o agitado, que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo

12.

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

13.

	Tomo decisiones tan bien como siempre
	Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
	Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones
	Tengo problemas para tomar cualquier decisión

14.

	No siento que yo no sea valioso
	No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme
	Me siento menos valioso cuando me comparo con otros
	Siento que no valgo nada

15.

	Tengo tanta energía como siempre
	Tengo menos energía que la que solía tener
	No tengo suficiente energía para hacer demasiado
	No tengo energía suficiente para hacer nada

16.

	No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño
	1ª Duermo un poco más de lo habitual
	1b Duermo un poco menos de lo habitual
	2ª Duermo mucho más de lo habitual
	2b Duermo mucho menos de lo habitual
	3ª Duermo la mayor parte del día
	3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17.

	No soy más irritable que lo habitual
	Estoy más irritable que lo habitual
	Estoy mucho más irritable que lo habitual
	Estoy irritable todo el tiempo

18.

	No he experimentado ningún cambio en mi apetito
	1ª 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
	3ª No tengo apetito en lo absoluto
	3b Quiero comer todo el tiempo

19.

	Puedo concentrarme tan bien como siempre
	No me puedo concentrar tan bien como habitualmente
	Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo
	Encuentro que no puedo concentrarme en nada

20.

	No estoy más cansado o fatigado que lo habitual
	Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual
	Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas cosas que solía hacer
	Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer

21.

	No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo
	Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo
	Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo
	He perdido completamente el interés en el sexo

MATRIZ DE DATOS

MATRIZ DE DATOS GENERAL

S	Sexo	Edad	Total	Dependencia	Total	Ansiedad	Total	Autoestima	Total	Depresión
1	1	21	5	2	48	4	12	1	35	4
2	1	23	4	2	38	3	16	1	43	4
3	1	25	4	2	37	3	20	1	35	4
4	2	22	4	2	48	4	44	2	41	4
5	2	24	5	2	46	4	12	1	45	4
6	1	24	5	2	23	2	16	1	38	4
7	1	23	7	3	25	2	8	1	44	4
8	2	24	5	2	26	2	24	1	41	4
9	1	21	5	2	28	2	24	1	47	4
10	2	21	4	2	42	4	8	1	40	4
11	2	23	4	2	51	5	12	1	15	2
12	1	23	5	2	43	4	60	3	15	2
13	1	24	5	2	43	4	28	2	25	3
14	1	22	6	2	23	2	44	2	39	4
15	2	21	4	2	49	4	56	3	37	4
16	2	23	4	2	32	3	12	1	27	3
17	2	23	4	2	34	3	4	1	29	4
18	2	22	5	2	46	4	68	3	24	3
19	2	24	4	2	39	3	4	1	35	4
20	2	23	4	2	38	3	16	1	33	4
21	1	21	5	2	33	3	4	1	42	4
22	2	24	5	2	37	3	20	1	36	4
23	2	21	4	2	48	4	28	2	31	4
24	2	23	4	2	38	3	20	1	34	4
25	2	24	5	2	51	5	28	2	32	4
26	1	23	5	2	33	3	4	1	31	4

27	1	23	4	2	43	4	12	1	31	4
28	2	22	4	2	50	4	24	1	29	4
29	1	21	5	2	34	3	44	2	31	4
30	2	22	4	2	50	4	8	1	31	4
31	1	25	5	2	38	3	0	1	30	4
32	2	23	4	2	40	3	16	1	31	4
33	1	24	5	2	42	4	12	1	28	3
34	2	23	4	2	51	5	8	1	29	4
35	2	22	4	2	43	4	20	1	30	4
36	1	23	5	2	43	4	16	1	34	4
37	1	23	5	2	44	4	44	2	28	3
38	1	22	4	2	44	4	32	2	32	4
39	2	23	4	2	38	3	16	1	32	4
40	1	22	4	2	23	2	20	1	30	4
41	2	21	4	2	47	4	68	3	32	4
42	1	22	5	2	43	4	16	1	32	4
43	1	23	5	2	34	3	12	1	31	4
44	1	23	5	2	34	3	12	1	31	4
45	2	22	4	2	48	4	12	1	37	4
46	2	23	4	2	45	4	68	3	32	4
47	1	24	5	2	25	2	28	2	32	4
48	2	21	4	2	50	4	12	1	34	4
49	2	22	4	2	49	4	16	1	33	4
50	1	23	5	2	32	3	36	2	32	4
51	2	23	4	2	33	3	72	3	33	4
52	1	24	5	2	33	3	16	1	32	4
53	2	21	4	2	31	3	16	1	33	4
54	1	23	5	2	33	3	20	1	33	4

55	2	22	4	2	32	3	12	1	23	3
56	2	23	5	2	34	3	56	3	30	4
57	1	22	5	2	38	3	12	1	33	4
58	1	23	6	2	36	3	12	1	31	4
59	2	21	4	2	48	4	28	2	33	4
60	1	24	5	2	44	4	16	1	38	4
61	2	22	4	2	49	4	20	1	32	4
62	2	21	4	2	31	3	20	1	36	4
63	1	24	5	2	20	1	88	4	31	4
64	1	25	7	3	21	2	28	2	31	4
65	1	21	5	2	23	2	68	3	32	4
66	1	23	5	2	24	2	36	2	28	3
67	1	24	5	2	26	2	20	1	32	4
68	2	23	4	2	30	2	16	1	30	4
69	2	24	4	2	32	3	20	1	34	4
70	1	21	5	2	37	3	32	2	30	4
71	2	22	4	2	43	4	64	3	29	4
72	1	24	5	2	31	3	48	2	23	3
73	1	23	5	2	32	3	12	1	31	4
74	2	21	4	2	43	4	64	3	29	4
75	2	23	4	2	31	3	88	4	34	4
76	1	23	5	2	32	3	16	1	33	4
77	1	24	5	2	34	3	36	2	31	4
78	2	24	4	2	32	3	40	2	31	4
79	1	25	7	3	37	3	32	2	32	4
80	1	23	5	2	39	3	40	2	28	3
81	2	21	4	2	43	4	64	3	29	4
82	2	22	4	2	45	4	24	1	28	3

83	1	23	5	2	34	3	20	1	32	4
84	1	24	5	2	32	3	48	2	32	4
85	2	22	5	2	45	4	96	4	24	3
86	1	23	5	2	36	3	8	1	33	4
87	2	22	5	2	32	3	8	1	29	4
88	1	23	5	2	38	3	68	3	31	4
89	2	21	4	2	33	3	64	3	30	4
90	1	24	5	2	33	3	4	1	32	4
91	2	21	4	2	23	2	32	2	27	3
92	2	23	4	2	45	4	76	4	27	3
93	2	21	4	2	33	3	32	2	33	4
94	1	22	5	2	35	3	56	3	30	4
95	2	22	4	2	20	1	88	4	30	4
96	2	25	5	2	19	1	76	4	34	4
97	1	21	5	2	12	1	8	1	32	4
98	2	22	4	2	47	4	56	3	33	4
99	1	23	5	2	30	2	8	1	33	4
100	1	25	7	3	32	3	28	2	37	4
101	1	23	5	2	33	3	36	2	47	4
102	2	22	5	2	23	2	80	4	40	4
103	1	23	5	2	12	1	16	1	48	4
104	1	24	5	2	23	2	48	2	40	4
105	2	21	4	2	46	4	64	3	34	4
106	2	22	4	2	49	4	56	3	45	4
107	2	23	5	2	34	3	48	2	39	4
108	2	22	4	2	47	4	28	2	35	4
109	2	22	4	2	48	4	40	2	36	4
110	1	23	5	2	46	4	60	3	37	4

111	1	22	5	2	46	4	36	2	40	4
112	2	21	4	2	34	3	64	3	13	1

INFORMACIÓN SOBRE LOS CUADROS:

SEXO (1: masculino 2: femenino)

DEPENDENCIA (1: baja 2: media 3: alta)

ANSIEDAD (1: normal 2: ligera 3: moderada 4: grave 5: muy grave)

AUTOESTIMA (1: bajo 2: medio bajo 3: medio alto 4: alto)

DEPRESIÓN (1: No depresión 2: leve 3: moderada 4: grave)