

ANEXOS

**ANEXO N° 1 “CUESTIONARIO DEL COMPLEJO DE ADONIS (POPE,
PHILLIPS, OLIVARDIA)”**

Edad:

Tiempo en la disciplina:

CONSIGNA: A CONTINUACIÓN, PODRÁS ENCONTRAR DIFERENTES PREGUNTAS RESPECTO A SITUACIONES DIARIAS, INTENTA RESPONDER CON SINCERIDAD, RECUERDA QUE ESTA INFORMACIÓN ES CONFIDENCIAL

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 N°2 “ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN DE NOHEMÍ HIDALGO, FREDY SOCLLE”

Edad:

Tiempo en la disciplina:

INSTRUCCIONES:

A continuación se le presentan una lista de frases. Si una frase describe cómo reacciona ud. Marca con una x en los casilleros vacíos, recuerda no hay respuestas correctas ni incorrectas.

		Nunca	A veces	Siempre
1	Mantengo serenidad ante las dificultades			
2	Cuando estoy en problemas confío en que lo resolveré			
3	Cuando estoy ante un problema, normalmente analizo con tranquilidad la causa del problema.			
4	Reconozco mis errores sin sentirme mal, y trato de solucionarlo			
5	Cuando realizo una actividad sin lograr lo esperado, aun así siento la satisfacción de haberlo intentado			
6	Me siento motivado a continuar con mis propósitos.			
7	Cuando hay un problema, reacciono con calma sin enojarme			
8	Cuando me enfrento a un problema, no me rindo fácilmente			
9	Asumir varias actividades al mismo tiempo y no lograr terminarlo me genera mucha preocupación			
10	Cuando no cumplo con mis compromisos me siento preocupada (o)			
11	Generalmente cuando tengo varios trabajos en mi trabajo los culmino sin sentirme muy cansado			
12	Cuando las personas me critican en mi trabajo, normalmente les refuto sin ofenderlos ni sentirme mal			
13	Me doy cuenta fácilmente de lo que siento frente a situaciones de presión laboral y puedo manejarlo adecuadamente.			
14	A pesar de tener resultados adversos en mis actividades de trabajo o estudio, siento satisfacción si he dado lo mejor de mí			
15	Cuando no entiendo una tarea, me disgusto fácilmente			
16	Normalmente me relaciono sin dificultades con personas desconocidas en reuniones sociales			
17	Habitualmente manejo mis impulsos frente a problemas			
18	Generalmente reacciono con tranquilidad ante las diferencias que tengo con mis amigos.			
19	Generalmente disfruto la presencia de mis amigos.			

20	Cuando existe un problema con alguien normalmente controlo mis impulsos.			
21	Reacciono con prudencia en circunstancias difíciles frente a mis amigos.			
22	Habitualmente respeto las normas que hay en casa			
23	frente a dificultades y problemas que me desmotivaban, siempre recibí apoyo de mis padres y hermanos			
24	Mis padres tienen un trato agradable con migo a pesar de mis defectos.			
25	Generalmente comprendo a mis padres cuando están enfadados.			
26	Cuando mis padres se molestan con migo, trato de controlar la situación.			
27	Realizo las actividades de casa con responsabilidad y disfruto hacerlas.			
28	No me dejo llevar por problemas familiares fácilmente.			

ANEXO N°3 “INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-II)”

Edad:

Tiempo en la disciplina:

INSTRUCCIONES:

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 gusta 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

ANEXO N°4 “INVENTARIO DE AUTOESTIMA COOPERSMITH”

Edad:

Tiempo en la disciplina:

INSTRUCCIONES:

MARQUE CON UNA **X** DEBAJO DE **SI** O **NO**, DE ACUERDO A LOS SIGUIENTES CRITERIOS:
 CUANDO LA FRASE **SI** COINCIDE CON SU FORMA DE SER O PENSAR.
 SI LA FRASE **NO** COINCIDE CON SU FORMA DE SER O PENSAR

N°	AFIRMACIONES	(SI)	(NO)
1	Usualmente las cosas no me molestan		
2	Me resulta difícil hablar frente a un grupo		
3	Hay muchas cosas de mi que cambiaria, si pudiese		
4	Puedo tomar decisiones sin mayor dificultad		
5	Soy muy divertido(a)		
6	Me altero fácilmente en casa		
7	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cualquier cosa nueva		
8	Soy muy popular entre las personas de mi edad		
9	Generalmente mi familia considera mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mi familia espera mucho de mi		
12	Es bastante difícil ser "yo mismo"		
13	Me siento muchas veces confundido		
14	La gente usualmente sigue mis ideas		
15	Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo		
16	Hay muchas ocasiones que me gustaría irme de mi casa		
17	Frecuentemente me siento descontento con mi trabajo		
18	No estoy tan simpático como mucha gente		
19	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		

21	Muchas personas son más preferidas que yo		
22	Frecuentemente siento como si mi familia me estuviera presionado		
23	Frecuentemente me siento desalentado con lo que hago		
24	Frecuentemente desearía ser otra persona		
25	No soy digno de confianza		

MATRIZ DE DATOS

MATRIZ DE DATOS

S	Edad	Tiempo	Dismorfia	Toleranc	Person	Laboral	Social	Fliar	Depresión	Autoestim	Simismo	Social	Fliar
1	21	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3
2	22	2	3	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3
3	26	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
4	27	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
5	29	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3
6	22	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4
7	23	2	4	1	1	1	1	1	2	4	2	4	4
8	24	2	3	1	1	1	2	1	3	4	3	4	3
9	26	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2
10	28	2	4	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2
11	29	2	4	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2
12	30	3	4	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2
13	32	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
14	23	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
15	24	1	4	1	1	1	1	2	4	2	2	2	2
16	25	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
17	27	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2
18	28	2	3	2	1	2	3	1	1	3	2	3	3
19	22	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2
20	21	3	4	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2
21	21	3	4	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2
22	22	3	4	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2
23	20	3	4	1	1	1	1	1	4	3	2	3	3
24	19	2	4	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2
25	21	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3
26	18	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
27	22	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3

28	21	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
29	22	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
30	23	1	3	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2
31	26	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2
32	24	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
33	26	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
34	27	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
35	29	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
36	30	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
37	32	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1
38	34	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
39	23	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
40	24	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
41	21	2	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2
42	22	2	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2
43	22	2	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	3
44	21	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
45	25	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
46	21	3	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	3
47	22	2	3	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3
48	22	2	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2
49	22	2	4	1	1	1	1	1	4	4	3	3	4
50	21	1	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4
51	24	1	4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
52	20	1	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
53	19	1	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3
54	18	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2
55	21	2	3	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3
56	29	2	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3
57	22	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3

58	31	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2
59	28	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
60	27	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3
61	26	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3
62	25	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3
63	27	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
64	28	2	3	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3
65	28	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3
66	28	2	3	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2
67	20	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
68	21	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
69	20	1	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	3
70	19	2	4	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3
71	20	3	4	2	1	2	2	1	4	3	2	3	3
72	29	2	3	2	1	2	2	2	4	4	2	4	4
73	32	2	3	1	1	1	1	1	3	4	2	4	4
74	30	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
75	21	3	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2
76	23	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
77	24	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3
78	26	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3
79	24	2	4	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
80	23	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2

Tiempo: 1 (menos de 6 meses) 2 (de 6 meses a 2 años) 3 (más de 2 años)
Dismorfia muscular: 1 (preocupación leve) 2 (preocupación moderada) 3 (preocupación grave) 4 (preocupación posiblemente patológica)
Tolerancia a la frustración: 1 (nivel bajo) 2 (nivel medio) 3 (nivel alto)
Depresión: 1 (no depresión) 2 (depresión leve) 3 (depresión moderada) 4 (depresión grave)
Autoestima: 1 (nivel bajo) 2 (nivel medio bajo) 3 (nivel medio alto) 4 (nivel alto)