

ANEXOS

ANEXO N°1

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-II)

Autor: Aarón T. Beck (1996).

Sexo: Hombre () Mujer () **Edad:** **Fecha:** ...

Nivel educativo (años de estudio): ...

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, léalo 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.

4. 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 gusta 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.
- 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 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.

ANEXO 2.

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

Autor: Gismero González Elena (2000)

INSTRUCCIONES: A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra
C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así
D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido.	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo.	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado (a).	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que “NO”	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D

11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga(o) por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se cómo “cortar “ a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo(a) que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me” cuela ” en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio “para evitar problemas con otras personas.	A B C D

33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D
Total	

ANEXO N°3

CUESTIONARIO SOBRE RESPUESTA A SITUACIONES PROBLEMA CRI.

Coping Response Inventory/CRI (Moos, 1993, 1988).

Este cuestionario contiene preguntas sobre cómo se enfrenta a los problemas que ocurren en su vida. Por favor, piense sobre el problema más importante que haya pasado en los últimos doce meses (por ejemplo: problemas con un pariente y amigo, la enfermedad o muerte de un pariente o amigo, un accidente, una enfermedad, problemas económicos o en el trabajo...)

Brevemente describa el problema en el espacio que hay previsto a continuación. Si no tiene experiencia en un gran problema, relate un problema menor al que se haya tenido que enfrentar.

Descripción del problema: ...

Lea cada pregunta detenidamente e indica con qué frecuencia usted reacción de esa forma en relación con el problema descrito.

- Marque con una aspa “N” si su respuesta es NO, Nunca.
- Marque con una aspa “CN” si su respuesta es SÍ, Casi nunca.
- Marque con una aspa “AM” si su respuesta es SÍ, A menudo.
- Marque con una aspa “S” si su respuesta es SÍ, Siempre.

1. ¿Pensó diferentes maneras de resolver el problema?	N	CN	AM	S
2. ¿Se decía cosas a usted mismo para sentirse mejor?	N	CN	AM	S
3. ¿Habló con su pareja y otros familiares sobre el problema?	N	CN	AM	S

4. ¿Hizo un plan de acción y lo siguió?	N	CN	AM	S
5. ¿Intentó olvidar todo el problema?	N	CN	AM	S

6. ¿Sentía que el tiempo cambiaría las cosas y lo único que tenía que hacer era esperar?	N	CN	AM	S
7. ¿Intentó ayudar a otros a solucionar un problema similar?	N	CN	AM	S
8. ¿Se enfadó con otras personas cuándo se sentía triste o deprimido?	N	CN	AM	S
9. ¿Intentó alejarse de la situación para ser más objetivo?	N	CN	AM	S
10. ¿Se recordaba a sí mismo cómo podían empeorar las cosas?	N	CN	AM	S
11. ¿Habló con algún amigo sobre el problema?	N	CN	AM	S
12. ¿Sabía lo que había que hacer e intentó solucionar las cosas?	N	CN	AM	S
13. ¿Intentó no pensar en el problema?	N	CN	AM	S
14. ¿Se daba cuenta de que no tenía control sobre el problema?	N	CN	AM	S
15. ¿Se involucró en nuevas actividades?	N	CN	AM	S
16. ¿Se aventuró e hizo algo arriesgado?	N	CN	AM	S
17. ¿Pensó en lo que podría hacer o decir?	N	CN	AM	S
18. ¿Intentó ver el lado bueno de la situación?	N	CN	AM	S
19. ¿Habló con un profesional? (médico, psicólogo, cura...)	N	CN	AM	S
20. ¿Decidió lo que quería hacer e intentó realmente conseguirlo?	N	CN	AM	S
21. ¿Soñaba e imaginaba lugares mejores que en el que estaba?	N	CN	AM	S

22. ¿Pensó que al final sería la suerte o el destino el que decidiría al final el resultado?	N	CN	AM	S
23. ¿Intento hacer nuevos amigos?	N	CN	AM	S
24. En general, ¿se mantuvo alejado de la gente?	N	CN	AM	S
25. ¿Intentó anticipar cómo saldrían las cosas?	N	CN	AM	S
26. ¿Pensaba que estaba mucho mejor que otras personas con problemas similares?	N	CN	AM	S
27. ¿Buscó ayuda en personas o grupos con el mismo tipo de problema?	N	CN	AM	S
28. ¿Intentó al menos dos maneras diferentes de resolver el problema?	N	CN	AM	S
29. ¿Trató de no pensar en la situación, aunque sabía que lo tendría que hacer en algún momento?	N	CN	AM	S
30. ¿Lo aceptó, no podía hacer nada?	N	CN	AM	S
31. ¿Leía con más frecuencia de lo habitual para distraerse?	N	CN	AM	S
32. ¿Gritó para liberar tensión?	N	CN	AM	S
33. ¿Intentó encontrar algún significado personal a la situación?	N	CN	AM	S
34. ¿Intentó convencerse de que las cosas podrían ir mejor?	N	CN	AM	S
35. ¿Intentó ir más allá de la situación?	N	CN	AM	S
36. ¿Intentó aprender a hacer cosas nuevas por sí mismo?	N	CN	AM	S

37. ¿Deseó que el problema se solucionase o que de alguna manera aprendiera a vivir con él?	N	CN	AM	S
38. ¿Esperaba el peor resultado posible?	N	CN	AM	S
39. ¿Pasaba más tiempo del habitual en actividades recreativas?	N	CN	AM	S
40. ¿Lloró para descargar sus sentimientos?	N	CN	AM	S
41. ¿Intentó anticipar las nuevas preguntas que le podían surgir?	N	CN	AM	S
42. ¿Pensó sobre cómo ese acontecimiento podría cambiar su vida en una nueva dirección?	N	CN	AM	S
43. ¿Rezó con devoción e intensidad?	N	CN	AM	S
44. ¿Se enfrentó al problema globalmente, aunque fuera paso a paso?	N	CN	AM	S
45. ¿Intentó negar la gravedad del problema?	N	CN	AM	S
46. ¿Perdió la esperanza de que las cosas volvieran a ser igual que antes?	N	CN	AM	S
47. ¿Acudió al trabajo o a otras actividades que le ayudaron a enfrentarse al problema?	N	CN	AM	S
48. ¿Hizo algo que pensaba que no valía de nada, pero al menos estaba haciendo algo?	N	CN	AM	S

ANEXO N°4

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL BarOn ICE: NA (1997)

INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

- Muy rara vez
- Rara vez
- A menudo
- Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4

25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Para mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta, aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

