

Escala de necesidades básicas

Nombre y apellido:

Fecha:

Objetivo

Medir el nivel de crisis económica percibida en base a las necesidades de Maslow

Instrucciones

Lea cada afirmación cuidadosamente y marque con una (x) la opción que mejor represente tu nivel de acuerdo con la afirmación.

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Neutral

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Necesidades fisiológicas	1	2	3	4	5
1. Debido a la situación económica, he tenido que reducir la cantidad o calidad de los alimentos que consumo.					
2. La crisis económica ha afectado mi calidad de sueño o descanso.					
3. Me ha resultado difícil mantener una buena higiene personal por limitaciones económicas.					
4. He tenido dificultades para acceder a atención médica por razones económicas.					
5. Mi capacidad para acceder a agua potable o servicios básicos se ha visto afectada por la situación económica.					
6. Las condiciones de mi vivienda se han deteriorado por no poder cubrir los gastos necesarios.					
7. Mi vida íntima o emocional se ha visto afectada por el estrés financiero.					
8. He tenido que saltarme comidas o pasar hambre por falta de recursos económicos.					
Necesidades de Seguridad					
9. La inestabilidad económica ha generado inseguridad en mis ingresos.					

10. He perdido beneficios o protecciones médicas debido a la situación económica.					
11. Siento que no puedo planificar financieramente mi futuro por la incertidumbre económica.					
12. He tenido que prescindir de recursos legales o de seguridad por falta de dinero.					
13. Mi capacidad para responder a emergencias se ha visto limitada por la falta de recursos.					
14. Siento que el apoyo de mis seres queridos ha disminuido a causa de la presión económica.					
15. La situación económica ha afectado mi estabilidad laboral o la de mi entorno cercano.					
16. Me preocupa no poder cubrir gastos básicos como renta o servicios por la situación económica.					
Necesidades de Afiliación					
17. He dejado de participar en actividades sociales por razones económicas.					
18. La crisis económica ha afectado mis relaciones con familiares y amigos.					
19. Me he alejado de grupos o comunidades debido a dificultades económicas.					
20. He perdido oportunidades de socializar por no poder cubrir los costos asociados.					
21. Siento menos apoyo emocional de mi entorno en este contexto económico.					
22. La falta de recursos ha reducido mi sentido de pertenencia en mi entorno social.					
23. Las tensiones económicas han generado conflictos con personas cercanas a mí.					
24. Me siento más aislado/a socialmente por no poder participar en actividades comunes.					
Necesidades de Reconocimiento					
25. Me siento menos valorado/a debido a que no puedo contribuir económicamente como antes.					
26. He perdido oportunidades de reconocimiento laboral o académico por limitaciones económicas.					
27. Mis logros se han visto opacados por los problemas económicos.					
28. Mi autoestima se ha visto afectada negativamente por mi situación económica.					
29. He sentido que mis opiniones son menos tomadas en cuenta en este contexto de crisis.					
30. Siento que mis esfuerzos no son reconocidos debido a las dificultades económicas actuales.					

31. Me comparo negativamente con otras personas debido a mi situación económica.					
32. Siento que he perdido estatus o respeto social por mis limitaciones económicas.					
Necesidades de Autorrealización					
33. La situación económica ha limitado mi desarrollo personal o profesional.					
34. Me resulta difícil encontrar sentido o propósito ante la incertidumbre económica.					
35. He abandonado metas o sueños por las restricciones económicas.					
36. La presión económica afecta mi claridad para resolver conflictos.					
37. He tenido que renunciar a actividades que me hacían sentir realizado/a por falta de dinero.					
38. Siento que no estoy alcanzando mi máximo potencial debido a la situación económica.					
39. Mi apertura al diálogo o colaboración ha disminuido por el estrés económico.					

BAREMO	
Niveles	Puntuación
Bajo	39 a 91
Medio	92 a 143
Alto	144 a 195

Inventario de Respuestas de Afrontamiento CRI-A

Autor: Rudolf H. Moos, Ph. D. (1993)

Traducción y Adaptación: Teresa Kirchner Nebot y Maria Forns Santacana (2010)

Nombre y apellido:	Edad:	Sexo: (F) (M)
Fecha de nacimiento:	Fecha de aplicación:	
Nivel educativo:	Ocupación:	

INSTRUCCIONES

Este cuestionario contiene preguntas que se refieren a aquellos problemas significativos que han tenido trascendencia en su vida. Por favor, piense en los problemas más importantes o las situaciones más estresantes que le hayan sucedido en los últimos doce meses (por ejemplo, problemas con un familiar o un amigo, la enfermedad o muerte de un pariente o amigo, un accidente o enfermedad, problemas económicos o de trabajo, etc.). Elija uno de ellos y descríbalos brevemente en los espacios correspondientes. Si no ha tenido ningún problema relevante, escriba una lista con los problemas menos importantes que ha enfrentado en este último tiempo y luego elija uno de ellos para relatarlo.

Describe el problema o situación:

Conteste, por favor, cada una de las preguntas que se refieren al problema o situación que describió anteriormente, haciendo una cruz en el casillero seleccionado.

Hacer una cruz en “N” si su respuesta es NO

Hacer una cruz en “GN” si su respuesta es GENERALMENTE NO

Hacer una cruz en “GS” si su respuesta es GENERALMENTE SI

Hacer una cruz en “S” si su respuesta es SI

ITEMS	N	GN	GS	S
1. ¿Tuvo que enfrentar un problema como este antes?				
2. ¿Sabía que este problema le iba a pasar?				
3. ¿Tuvo tiempo para prepararse para manejar este problema?				
4. Cuando sucedió este problema, ¿pensó en él como una amenaza?				
5. Cuando sucedió este problema, ¿pensó en él como un desafío?				
6. ¿Este problema fue causado por algo que usted hizo?				
7. ¿Este problema fue causado por algo que hizo alguien además de usted?				
8. ¿Hubo algo positivo al enfrentar este problema o situación?				
9. ¿Se resolvió este problema o situación?				
10. Si este problema está resuelto, ¿se resolvió en forma favorable para usted?				

Considerando el problema que ha descripto, le pedimos que responda las siguientes preguntas.

Marque con una cruz la opción que mejor describe su experiencia.

0 = Si su respuesta es Nunca

1 = Si su respuesta es Una o dos veces

2 = Si su respuesta es Algunas veces

3 = Si su respuesta es Muchas veces

ITEMS	0	1	2	3
1. ¿Pensó en diferentes formas de solucionar este problema?				
2. ¿Se dijo cosas a sí mismo/a para sentirse mejor?				
3. ¿Habló con su pareja u otro familiar sobre este problema?				
4. ¿Hizo un plan de acción para enfrentar este problema y lo siguió?				
5. ¿Trató de olvidar todo?				
6. ¿Sintió que el paso del tiempo cambiaría las cosas, que esperar era lo único que podía hacer?				
7. ¿Trató de ayudar a otros a tratar un problema similar?				
8. ¿Se descargó con otras personas cuando se sintió enojado/a, deprimido/a, bajoneado/a o triste?				
9. ¿Trató de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo/a?				
10. ¿Se dijo a usted mismo/a que las cosas podían ser peores?				
11. ¿Habló con algún amigo/a de este problema?				
12. ¿Se esforzó tratando de hacer algo para que las cosas funcionaran?				
13. ¿Trató de evitar pensar en el problema?				

14. ¿Se dio cuenta que no tenía control sobre el problema?				
15. ¿Se dedicó a nuevas actividades, como nuevos trabajos o distracciones?				
16. ¿Hizo algo arriesgado tratando de tener una nueva oportunidad?				
17. ¿Se imaginó, una y otra vez, qué decir o hacer?				
18. ¿Trató de ver el lado positivo de la situación?				
19. ¿Habló con un profesional (médico, abogado, sacerdote)?				
20. ¿Decidió lo que quería hacer y trató firmemente de conseguirlo?				
21. ¿Se imaginó o soñó un tiempo o lugar mejor del que usted vivía?				
22. ¿Pensó que el destino se ocuparía de todo?				
23. ¿Trató de hacer nuevos amigos?				
24. ¿Se mantuvo alejado/a de la gente en general?				
25. ¿Trató de prever o anticipar cómo resultaría todo?				
26. ¿Pensó cuánto mejor estaba usted comparándose con otras personas con el mismo problema?				
27. ¿Buscó la ayuda de personas o grupos con el mismo tipo de problema?				
28. ¿Trató de resolver el problema al menos en dos formas diferentes?				
29. ¿Evitó pensar en el problema, aun sabiendo que en algún momento debía pensar en él?				
30. ¿Aceptó el problema porque pensó que nada se podía hacer?				
31. ¿Leyó, miró televisión o realizó alguna otra actividad como forma de distracción?				
32. ¿Gritó como forma de desahogarse?				
33. ¿Trató de encontrarle alguna explicación o significado a la situación?				
34. ¿Trató de decirse a sí mismo/a que las cosas mejorarían?				
35. ¿Trató de averiguar más acerca de la situación?				
36. ¿Trató de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo/a?				
37. ¿Deseó que el problema hubiera desaparecido o pasado?				
38. ¿Esperó que sucediera lo peor?				
39. ¿Le dedicó más tiempo a actividades recreativas?				
40. ¿Lloró y descargó sus sentimientos?				
41. ¿Trató de prever o anticipar las nuevas demandas o pedidos que le harían?				
42. ¿Pensó cómo podría este suceso cambiar su vida en un sentido positivo?				
43. ¿Rezó pidiendo ayuda o fuerza?				
44. ¿Tomó las cosas de a una por vez?				
45. ¿Trató de negar lo serio que era en realidad era el problema?				
46. ¿perdió las esperanzas de que las cosas volvieran a ser como antes?				
47. ¿Volvió al trabajo a otras actividades que lo ayudan a enfrentar las cosas?				
48. ¿Hizo algo que pensó que no iba a funcionar pero por lo menos intentó hacer algo?				

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

Autor: Carol Ryff (1995)

Traducción y adaptación: Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendonck. (2006)

Nombre y apellido: _____ **Edad:** _____ **Sexo:** (F) (M)
Fecha de nacimiento: _____ **Fecha de aplicación:** _____
Nivel educativo: _____ **Ocupación:** _____

INSTRUCCIONES

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto, seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Nº	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes						

	compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						

13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						

24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						

35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
Sumatoria:							
Puntuación Total:							

ESCALA DE IDEACIÓN SUICIDA

Autor: Aarón Temkin Beck, Kovacs, M., y Weissman, A. (1979)

Traducción y adaptación: Rodríguez Pulido F, González de Rivera F

Nombre y apellido: _____ **Edad:** _____ **Sexo:** (F) (M)

Fecha de nacimiento: _____ **Fecha de aplicación:** _____

Nivel educativo: _____ **Ocupación:** _____

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. Subraye 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.

I.- CARACTERÍSTICAS DE LA ACTITUD HACIA LA VIDA / MUERTE.

1.- Deseo de vivir.

(0) Moderado a intenso

(1) Débil

(2) Ninguno

2.- Deseo de morir.

(0) Moderado a intenso

(1) Débil

(2) Ninguno

3.- Razones para vivir / morir.

(0) Las razones para vivir son superiores a las de morir

(1) Iguales

(2) Las razones para morir son superiores a las de vivir

4.- Deseo de realizar un intento activo de suicidio.

(0) Moderado a intenso

(1) Débil

(2) Ninguno

5.- Intento pasivo de suicidio.

(0) Tomaría precauciones para salvar su vida

(1) Dejaría su vida / muerte en manos del azar (por Ej.: cruzar descuidadamente una calle muy transitada)

(2) Evitaría los pasos necesarios para salvar o mantener su vida (por Ej.: un diabético que deja de tomar la insulina)

II.- CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS / DESEOS SUICIDAS.

6.- Dimensión temporal: duración.

(0) Breve, períodos pasajeros

(1) Períodos más largos

(2) Continuo (crónico), o casi continuo

7.- Dimensión temporal: frecuencia.

(0) Rara, ocasional

(1) Intermitente

(2) Persistente o continuo

8.- Actitud hacia el pensamiento / deseo.

(0) Rechazo

(1) Ambivalencia, indiferencia

(2) Aceptación

9.- Control sobre la acción del suicidio o el deseo de llevarlo a cabo.

(0) Tiene sensación de control

(1) No tiene seguridad de control

(2) No tiene sensación de control

10.- Factores disuasorios del intento activo. El terapeuta debe anotar cuáles
son (Ej.: familia, religión, posibilidad de quedar seriamente lesionado si fracasa el
intento, irreversibilidad).

(0) No intentaría el suicidio debido a algún factor disuasorio

(1) Los factores disuasorios tienen cierta influencia

(2) Influencia mínima o nula de los factores disuasorios

Si existen factores disuasorios, indicarlos:

11.- Razones del proyecto de intento.

(0) Manipular el medio, atraer atención, venganza

(1) Combinación de ambos

(2) Escapar, acabar, resolver problemas

III.- CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO DE INTENTO.

12.- Método: especificación / planes.

(0) No los ha considerado

(1) Los ha considerado, pero sin detalles específicos

(2) Los detalles están especificados / bien formulados

13.- Método: accesibilidad / oportunidad.

(0) Método no disponible; no hay oportunidad

(1) El método llevaría tiempo / esfuerzo; la oportunidad no es accesible fácilmente.

(2) Método y oportunidad accesible

(2ª) Oportunidades o accesibilidad futura del método proyectado

14.- Sensación de “capacidad” para llevar a cabo el intento.

(0) No tiene coraje, demasiado débil, temeroso, incompetente

(1) Inseguro de su coraje, competencia

(2) Seguro de su competencia, coraje

15.- Expectativas / anticipación de un intento real.

- (0) No
- (1) Incierto, no seguro
- (2) Sí

V.- REALIZACIÓN DEL INTENTO PROYECTADO.

16.- Preparación real.

- (0) Ninguna
- (1) Parcial (Ej.: empezar a recoger píldoras)
- (2) Completa (Ej.: tener las píldoras, la navaja, la pistola cargada)

17.- Notas acerca del suicidio.

- (0) No escribió ninguna nota
- (1) Empezada pero no completada; solamente pensó en dejarla
- (2) Completada

18.- Preparativos finales ante la anticipación de la muerte (Ej.: seguro, testamento, donaciones).

- (0) Ninguno
- (1) Pensamientos de dejar algunos asuntos arreglados
- (2) Hacer planes definitivos o dejarlo todo arreglado

19.- Engaño / encubrimiento del intento proyectado (se refiere a la comunicación de su idea al terapeuta).

- (0) Reveló estas ideas abiertamente
- (1) Fue reacio a revelarlas
- (2) Intentó engañar, encubrir, mentir

V.- FACTORES DE FONDO.

20.- Intentos previos de suicidio.

- (0) Ninguno
- (1) Uno
- (2) Más de uno

21.- Intención de morir asociada al último intento.

(0) Baja

(1) Moderada; ambivalente, insegura

(2) Alta

PUNTUACIÓN TOTAL:

Actitud ante la vida/ muerte:

Pensamientos/ deseos suicidas:

Proyecto de intento:

Intento proyectado:

Factores disuasorios:

Intentos previos