

ANEXO I

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD RASGO Spielberger, Gorsuch y Lushen (1970)

Edad	Género <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/> Hombre	Facultad.....
Nacionalidad		Fecha

A/R = 21 + - =

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 Vd. EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente Vd. generalmente.

		<i>CASI NUNCA</i>	<i>A VECES</i>	<i>A MENUDO</i>	<i>CASI SIEMPRE</i>
1.	Me siento bien	0	1	2	3
2.	Me canso rápidamente	0	1	2	3
3.	Siento ganas de llorar	0	1	2	3
4.	Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
5.	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
6.	Me siento descansado	0	1	2	3
7.	Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
8.	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
9.	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
10.	Soy feliz	0	1	2	3
11.	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
12.	Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
13.	Me siento seguro	0	1	2	3
14.	No suelo afrontar las crisis o dificultades.	0	1	2	3
15.	Me siento triste (melancólico).	0	1	2	3
16.	Estoy satisfecho	0	1	2	3
17.	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
18.	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
19.	Soy una persona estable	0	1	2	3
20.	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA.

INVENTARIO DE CONTROL DE LA ANSIEDAD

Brown, White, Forsyth y Barlow (2004)

Traducido por A. García-Palacios y J. Osma

A continuación se presentan una serie de frases que describen ciertas creencias. Por favor, lea cada frase con detalle e indique en qué medida cree que cada frase es típica de usted. Utilice la siguiente escala de 0 a 5 para contestar.

0	1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Levemente en desacuerdo	Levemente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Que sea capaz de afrontar situaciones difíciles depende de si tengo ayuda externa	0	1	2	3	4	5
2. En momentos de estrés es probable que pierda el control	0	1	2	3	4	5
3. Cuando estoy asustado por algo, generalmente no hay nada que yo pueda hacer	0	1	2	3	4	5
4. El hecho de que pueda escapar de una situación amenazante es siempre una cuestión de suerte para mí	0	1	2	3	4	5
5. Normalmente me resulta fácil quitarme las preocupaciones de la cabeza	0	1	2	3	4	5
6. Soy capaz de controlar la intensidad de mi ansiedad	0	1	2	3	4	5
7. Hay poco que pueda hacer para cambiar acontecimientos amenazantes.	0	1	2	3	4	5
8. La medida en que una situación difícil se resuelve no tiene nada que ver con mis acciones	0	1	2	3	4	5
9. Si algo va a hacerme daño, sucederá independientemente de lo que yo haga	0	1	2	3	4	5
10. Normalmente puedo relajarme cuando quiero	0	1	2	3	4	5
11. En momentos de estrés no siempre estoy seguro de cómo voy a reaccionar	0	1	2	3	4	5
12. La mayoría de las cosas que me ponen nervioso están fuera de mi control	0	1	2	3	4	5
13. No me preocupa ponerme nervioso en una situación difícil porque tengo confianza en mi habilidad para hacer frente a los síntomas	0	1	2	3	4	5
14. Normalmente me resulta difícil hacer frente a los problemas	0	1	2	3	4	5
15. Cuando estoy nervioso me resulta difícil centrarme en otra cosa que no sea mi ansiedad	0	1	2	3	4	5

POR FAVOR COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS AFIRMACIONES

ESCALA DE AFECTO NEGATIVO Y POSITIVO

Positivo=
Negativo=

A continuación se indican una serie de palabras que describen sentimientos y emociones. Lea cada una de ellas y conteste hasta qué punto Ud. suele sentirse HABITUALMENTE de la forma que indica cada expresión.

Generalmente **me siento**:

	NADA O CASI NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO	MUCHÍSIMO
1. Interesado/a	1	2	3	4	5
2. Tenso/a o estresado/a	1	2	3	4	5
3. Animado/a, emocionado/a	1	2	3	4	5
4. Disgustado/a o molesto/a	1	2	3	4	5
5. Enérgico/a, con vitalidad	1	2	3	4	5
6. Culpable	1	2	3	4	5
7. Asustado/a	1	2	3	4	5
8. Enojado/a	1	2	3	4	5
9. Entusiasmado/a	1	2	3	4	5
10. Orgullosa/a de algo, satisfecho/a	1	2	3	4	5
11. Irritable o malhumorado/a	1	2	3	4	5
12. Dispuesto/a, despejado/a	1	2	3	4	5
13. Avergonzado/a	1	2	3	4	5
14. Inspirado/a	1	2	3	4	5
15. Nervioso/a	1	2	3	4	5
16. Decidido/a o atrevido/a	1	2	3	4	5
17. Atento/a, esmerado/a	1	2	3	4	5
18. Intranquilo/a o preocupado/a	1	2	3	4	5
19. Activo/a	1	2	3	4	5
20. Temeroso/a, con miedo	1	2	3	4	5

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA.

ÍNDICE DE SENSIBILIDAD A LA ANSIEDAD
Peterson y Reiss (1987)

PD =

Conteste al siguiente cuestionario rodeando con un círculo la alternativa (0, 1, 2, 3, 4) que mejor refleje el grado en que está de acuerdo con cada uno de los enunciados que se indican a continuación, teniendo en cuenta la siguiente gradación:

0	1	2	3	4
Nada en absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

Procure contestar a todas las frases de acuerdo con su propia experiencia. No obstante, si alguna de las frases se refiere a algo que Ud. no ha vivido o experimentado nunca, conteste en base a lo que Ud. piense que podría sentir si hubiera tenido tal experiencia. Por favor, conteste a todas las frases.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Para mí es importante no dar la impresión de estar nervioso/a. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Cuando no puedo mantener mi mente concentrada en una tarea, siento la preocupación de que podría estar volviéndome loco/a. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Me asusto cuando siento que tiemblo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Me asusto cuando siento que me desmayo o me mareo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Es importante para mí mantener el control de mis emociones. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Me asusto cuando mi corazón late de forma rápida. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Me resulta embarazoso o molesto cuando mi estómago hace ruidos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Me asusto cuando tengo náuseas (sensación de vómito). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Cuando noto que mi corazón está latiendo muy deprisa, me preocupa que pueda tener un ataque cardíaco. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Me asusto cuando no puedo respirar hondo o respiro con dificultad. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Cuando me molesta el estómago, me preocupa que pueda estar seriamente enfermo/a. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Me asusto cuando soy incapaz de mantener mi mente concentrada en una tarea. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Cuando siento que tiemblo, la gente suele darse cuenta. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Las sensaciones corporales poco habituales (raras) me asustan. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Cuando estoy nervioso/a me preocupa que pueda estar mentalmente enfermo/a. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Me asusto cuando estoy nervioso/a. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

INVENTARIO DE DEPRESIÓN

Beck (1978)

PD =

En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor sus sentimientos durante la **ÚLTIMA SEMANA, INCLUIDO EL DÍA DE HOY**. Rodee con un círculo el número que está a la izquierda de la afirmación que haya elegido. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también. Asegúrese de haber leído todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de hacer la elección.

(1)

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste.
- 2 Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
- 3 Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.

(2)

- 0 No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.
- 1 Me siento desanimado respecto al futuro.
- 2 No hay nada que espere con ilusión.
- 3 Siento que el futuro es desesperanzador y que las cosas no van a mejorar.

(3)

- 0 No me siento fracasado.
- 1 Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.
- 2 Cuando miro hacia atrás sólo veo un fracaso tras otro.
- 3 Me siento una persona totalmente fracasada.

(4)

- 0 Las cosas me satisfacen tanto como antes.
- 1 No disfruto de las cosas tanto como antes.
- 2 Ya no tengo verdadera satisfacción por las cosas.
- 3 Estoy insatisfecho o aburrido de todo.

(5)

- 0 No me siento especialmente culpable.
- 1 Me siento culpable en bastantes ocasiones.
- 2 Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
- 3 Me siento culpable constantemente.

(6)

- 0 No tengo la sensación de estar siendo castigado.
- 1 Tengo la sensación de que puedo ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Tengo la sensación de estar siendo castigado.

- (7)
- 0 No me siento descontento conmigo mismo.
 - 1 Estoy descontento conmigo mismo.
 - 2 Me avergüenzo de mí mismo.
 - 3 Me detesto.
- (8)
- 0 No me considero peor que cualquier otro.
 - 1 Me autocrítico por mi debilidad o por mis errores.
 - 2 Me culpo continuamente por mis faltas.
 - 3 Me culpo por todo lo malo que sucede.
- (9)
- 0 No tengo ningún pensamiento de suicidio.
 - 1 A veces pienso en suicidarme, pero no lo haría.
 - 2 Desearía poner fin a mi vida.
 - 3 Me suicidaría si tuviese oportunidad.
- (10)
- 0 No lloro más de lo habitual.
 - 1 Ahora lloro más que antes.
 - 2 Lloro continuamente.
 - 3 Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo incluso aunque quiera.
- (11)
- 0 No estoy más irritado de lo normal en mí.
 - 1 Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
 - 2 Me siento irritado continuamente.
 - 3 No me irritan absolutamente nada las cosas que antes solían irritarme.
- (12)
- 0 No he perdido el interés por los demás.
 - 1 Estoy menos interesado en los demás que antes.
 - 2 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.
 - 3 He perdido todo interés por los demás.
- (13)
- 0 Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho.
 - 1 Evito tomar decisiones más que antes.
 - 2 Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
 - 3 Ya no puedo tomar ninguna decisión en absoluto.
- (14)
- 0 No tengo la sensación de tener peor aspecto que antes.
 - 1 Estoy preocupado porque parezco mayor o poco atractivo.
 - 2 Tengo la sensación de que hay cambios permanentes en mi apariencia que me hacen parecer poco atractivo.
 - 3 Creo que tengo un aspecto horrible.
- (15)
- 0 Trabajo igual que antes.
 - 1 Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.
 - 2 Tengo que obligarme mucho par hacer cualquier cosa
 - 3 No puedo hacer nada en absoluto.

(16)

- 0 Duermo tan bien como siempre.
- 1 No duermo tan bien como antes.
- 2 Me despierto 1 o 2 horas antes de lo habitual y me cuesta volver a dormirme.
- 3 Me despierto varias horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.

(17)

- 0 No me siento más cansado de lo normal.
- 1 Me canso más fácilmente que antes.
- 2 Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
- 3 Estoy demasiado cansado para hacer nada.

(18)

- 0 Mi apetito no ha disminuido.
- 1 No tengo tan buen apetito como antes.
- 2 Ahora tengo mucho menos apetito.
- 3 He perdido completamente el apetito.

(19)

- 0 Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.
- 1 He perdido más de 2 kgs.
- 2 He perdido más de 5 kgs.
- 3 He perdido más de 7 kgs.

Estoy intentando perder peso comiendo menos: SÍ NO

(20)

- 0 No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.
- 1 Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.
- 2 Estoy muy preocupado por problemas físicos y me resulta difícil pensar en otra cosa.
- 3 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en otra cosa.

(21)

- 0 No he notado ningún cambio en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado por el sexo que antes.
- 2 Ahora estoy mucho menos interesado por el sexo.
- 3 He perdido totalmente mi interés por el sexo.

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODOS LOS GRUPOS DE AFIRMACIONES