

Personalidad y ser

Investigación para tesis doctoral

Conforme responde a estas preguntas con sinceridad y precisión, los resultados prometen ser sumamente significativos y de utilidad personal para Ud.: No hay respuestas “falsas” o “verdaderas”. En papel encierre con un círculo la opción más acertada para Ud., y solo una opción por pregunta. (en la pantalla con 2 ó 5: pero favor sombra NO amarilla) ¡Conteste todas las preguntas: cuestionarios incompletos no sirven!
¿Quiere sus resultados?

Con su clave personal _____ consulte en 45 días la dirección abajo ↓

Ejemplo:	Totalmente en desacuerdo	Estoy en desacuerdo	Postura intermedia	Estoy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Es importante cuidar la salud	1	2	3	4	5

- | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| 1) Gracias a que he tocado fondo, me he renovado como persona | -- | -- | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) Las dificultades me hacen sentir que simplemente existo, que no vivo realmente | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) Siempre me falta algo para sentirme enter@ como persona | -- | -- | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) Cuando las cosas salen de mis manos, fastidio a los demás y a mí mism@ | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) Si acepto mis puntos falibles y frágiles me siento más viv@ en mi modo de ser | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Pienso que la vida, con sus retos y cuestionamientos tiene sentido | | | | -- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) Quisiera volver a nacer para encauzar mi vida mejor | | | | -- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) En mis momentos totalmente logrados, me experimento como unic@ | | | | -- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) Estando sujeto a tantos azares he experimentados mi fragilidad; así he aprendido a valorarme como persona | -- | -- | -- | -- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) Me choca tener que renunciar a un proyecto y esperar la oportunidad para otro | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) No obstante mis esfuerzos, no logro ser lo que mi gente espera de mí | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) Me siento pésimo cuando se ríen de mí o me hacen una broma | | | | -- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) Enfrentando mis errores a veces descubro en mí algo profundo y valioso | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) Por mi estilo de vida no disfruto las cosas igual que los demás | -- | -- | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15) Me gusta cómo me veo | -- | -- | -- | -- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16) Me altero mucho cuando me critican | | -- | -- | -- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17) Gracias a las crisis que afronté he madurado como persona | -- | -- | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18) Siento que encuentro más significado a mi vida que los demás | -- | -- | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19) Aceptando dificultades y retos, me animo ir tras mis objetivos e intereses | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20) Me critico mucho cuando descubro que no soy lo que debería o querría ser | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21) En algunas circunstancias experimento un profundo sentido en mi vida | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22) Cuando acepto mis errores me siento más viv@ en mis proyectos | -- | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23) Me siento a gusto, así como soy | -- | -- | -- | -- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24) Necesito que los demás aprecien mi manera de hacer las cosas | | | | -- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25) Aceptarme cuando me siento insatisfecho conmigo, puede volverme creativo | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ejemplo: <u>Tomando</u> <u>café no importa desvelarse</u>	Totalmente en desacuerdo	Estoy en desacuerdo	Postura intermedia	Estoy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
	1	2	3	4	5

- 26) He vivido muchos momentos difíciles, pero significativos -- -- 1 2 3 4 5
- 27) Vivo insatisfech@ de mí mism@ -- -- -- -- -- 1 2 3 4 5
- 28) Antes de realizar algo es necesario fijarse en todos los posibles errores para evitarlos -- -- -- -- -- -- -- -- 1 2 3 4 5
- 29) Los dolores y los sufrimientos, entre otro, me hacen tomar consciencia de lo que es fundamental en mi vida -- -- -- -- -- 1 2 3 4 5
- 30) A pesar de todo siempre encuentro una actividad que realmente disfruto 1 2 3 4 5
- 31) No acepto ser quien soy -- -- -- -- -- -- -- 1 2 3 4 5
- 32) Me siento obligad@ a obrar siempre de forma irreprochable -- -- 1 2 3 4 5
- 33) Experimentar la soledad me ha confirmado como persona -- -- 1 2 3 4 5
- 34) Odio tener que perder mi tiempo cuando quedo atrapad@ en el tráfico 1 2 3 4 5
- 35) Estoy content@ con la vida que estoy llevando -- -- -- 1 2 3 4 5
- 36) Me enoja cuando hablo y la gente no me pone atención -- -- 1 2 3 4 5
- 37) En algunas ocasiones, el dolor me ha llevado a superarme -- -- 1 2 3 4 5
- 38) Debido a lo que he vivido, me resulta difícil creer firmemente en algo 1 2 3 4 5
- 39) Me avergüenzo de mí mism@ -- -- -- -- -- -- 1 2 3 4 5
- 40) Cometer errores es humillante, peor cuando te lo señalan -- -- 1 2 3 4 5
- 41) A veces, fallar o fracasar me motiva valorar en mi persona algo más importante 1 2 3 4 5
- 42) A veces pasa que alguien se siente mal por un error mío: lo acepto -- 1 2 3 4 5
- 43) La vida ha sido injusta conmigo -- -- -- -- -- -- 1 2 3 4 5
- 44) Organizándolo bien, el trabajo resulta placentero -- -- -- -- 1 2 3 4 5
- 45) Con todos mis pasatiempos, mi vida en su esencia es un fracaso -- 1 2 3 4 5
- 46) Me duele desechar oportunidades porque no sé qué hacer conmigo mism@ 1 2 3 4 5
- 47) Desconfío de mí mism@ -- -- -- -- -- -- -- 1 2 3 4 5
- 48) Las normas y principios son importantes; es necesario cumplirlas -- 1 2 3 4 5
- 49) En mi arreglo personal el orden es vital -- -- -- -- -- 1 2 3 4 5
- 50) Vivir con gente desordenada me saca de onda totalmente -- -- 1 2 3 4 5
- 51) Cuando me cambio, toda la ropa debe quedar en su lugar exacto -- 1 2 3 4 5
- 52) Necesito que en casa y en el trabajo todo esté en su preciso lugar -- 1 2 3 4 5
- 53) ¿Ha sido abusad@ sexualmente durante su infancia/adolescencia? No___, Algo así ____, Sí___
- 54) ¿Se identifica con una fe/religión? Nada___ Poquito___ Algo___ Bastante___ Muchísimo___
- 55) Su estado de salud: Excelente___ Buena___ Regular___ Tengo problemas___ Estoy delicad@___

56) ¿Ha tenido pérdidas significativas? (por desintegración familiar o muerte, violación, mutilaciones, deterioro de la salud, graves fraudes o desengaños serios, desplazamientos a causa de conflictos sociales, tragedias, injusticias laborales) ¿Otro: _____?

...Por favor, califique con "X" el impacto de esta pérdida sobre Ud.:

No tuve - ()	Lo acepté - ()	me estresó - ()	me perjudicó - ()	me alteró mucho - ()	me dañó totalmente ()
------------------	--------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

57) ¿Actualmente está viviendo algún tipo de crisis? ¿No puede satisfacer sus necesidades básicas, está enferm@, tiene problemas con alcohol u otra sustancia, vive un proceso de divorcio o de juicio legal, tiene problemas familiares? ¿Está desilusionad@ de su pareja? ¿Se siente inadecuad@? ¿Otro tipo de crisis: _____?

...Por favor, puede calificar su impacto sobre Ud. en la escala ...

No tengo - ()	Lo acepto - ()	me estresa - ()	me perjudica - ()	me altera mucho - ()	me daña totalmente ()
-------------------	--------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

58) ¿En qué medida depende su estabilidad del alcohol, del cigarro, de los fármacos u otras sustancias? [¿de cuál? _____ opcional]

Nada ___	Poco ___	Algo ___	Bastante ___	Demasiado ___	Totalmente ___
----------	----------	----------	--------------	---------------	----------------

59) ¿Suele tener depresiones?

Nunca___	A veces un poco___	Cada mes una___	A menudo me pega___	Siempre ando depre___
----------	--------------------	-----------------	---------------------	-----------------------

60) En ocasiones ha pensado, deseado, o detallado un plan para suicidarse?

Nunca lo he pensado ()	A veces quisiera yo huir de mis problemas ()	Ya me imaginé estar libre de todo ()	Una vez ya investigué cómo me podría suicidar ()	Una vez ya lo intenté, pero... ()
----------------------------	--	--	--	---------------------------------------

61) ¿Ud. ha destacado en un deporte?

No___	Con mis amigos___	En mi grupo escolar___	Al nivel escuela___	... regional___	... nacional___
-------	-------------------	------------------------	---------------------	-----------------	-----------------

62) Su promedio final de la prepa: _____ Su promedio acumulado al nivel licenciatura _____

63) Por lo menos una vez en su vida estuvo muy cerca de la muerte? No___ Si___ En caso que sí:
¿Qué tan consciente estaba de la gravedad de su situación? Nada___ Algo___ Mucho___

64) De niño@, le pegaron sus papás (u otros familiares)? Nunca___ Rara vez ___ Sí___

65) ¿Ha tenido **un éxito sobresaliente** en su vida? (Premios, reconocimientos, méritos (oficiales y personales), logros...)

No tuve____, sólo en escala menor____, lo sigo aspirando____, algo así tuve____, lo tuve en grande ____

¡Nueva escala!



En resumen, MI VIDA ...

66) (me impide ver oportunidades____) (____) (____) (____) (____) llena mis ojos con perspectivas reales)
 ←← () () () () →→

67) (me estimula a avanzar____) (____) (____) (____) (____) me estanca)
 ←← () () () () →→

68) (suena como melodía monótona____) (____) (____) (____) (____) se escucha con ritmo y armonía)
 ←← () () () () →→

Los valores filosóficos/religiosos/ideológicos válidos en mi familia y en mi entorno social

69) (Demasiadas veces (Siempre me enfocan bien
me dejan inciert@____) (____) (____) (____) (____) frente a los retos de la vida)
 ←← () () () () →→

70) (Me proponen y advierten, pero (Me marcan lo correcto y critican mis
respetan mi valor como persona____) (____) (____) (____) (____) errores sin importar mi persona)
 ←← () () () () →→

71) ¿Se considera **dependiente o codependiente**?

No, soy independiente____, sólo dependo en cuestiones laborales/profesionales____,
 sí dependo algo de la aprobación____, en general dependo mucho de los demás____

72) ¿Qué importancia ocupa **su dignidad personal**?

Más importante que mi dignidad es satisfacer a los otros____, en lo que se puede hago respetar mi
 dignidad____, en la mayoría de los casos cuido mi dignidad____, siempre protejo mi dignidad____.

73) ¿Ud. es propens@ a **sentimientos de vergüenza**?

Nunca ____, rara vez ____, a veces más a veces menos ____, a menudo ____, demasiadas veces ____.

74) ¿Qué tan importante es **cumplir con las obligaciones y el trabajo**? ¿Qué importante es
satisfacer el deseo de convivir con la familia con los amigos? ¡Encierre la opción con un círculo!

Trab/Obl – Fam/Amig	Trab/Obl – Fam/Amig	Trab/Obl – Fam/Amig	Trab/Obl – Fam/Amig
<u>20% - 80%</u>	<u>40% - 60%</u>	<u>60% - 40%</u>	<u>80% - 20%</u>

75) → Su edad: _____ y Su género M/F: _____,

76) su estado civil _____ y ¿tiene hijos? Si____No____