

APENDICE B

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y ponga una "x" en la línea que indique como se siente generalmente. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente generalmente.

1. Me siento bien

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

2. Me canso rápidamente

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

3. Siento ganas de llorar

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

4. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

5. Pierdo oportunidad por no poder decidirme rápidamente

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

6. Me siento descansado

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

7. Soy una persona tranquila, serena y sosegada

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

8. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

10. Soy feliz

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

11. Tomo las cosas muy a pecho

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

12. Me falta confianza en mí mismo

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

13. Me siento seguro

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

14. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

15. Me siento melancólico

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

16. Me siento satisfecho

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

17. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

18. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

19. Soy una persona estable

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre

20. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado

- _____ a) Casi nunca
- _____ b) Algunas veces
- _____ c) Frecuentemente
- _____ d) Casi siempre