

APENDICE C

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 calmado

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

2. Me siento seguro

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

3. Estoy tenso

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

4. Estoy contrariado

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

5. Estoy a gusto

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

6. Me siento alterado

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

7. Estoy reocupado actualmente por algún posible contratiempo

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

8. Me siento descansado

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

9. Me siento ansioso

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

10. Me siento cómodo

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

11. Me siento con confianza en mí mismo

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

12. Me siento nervioso

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

13. Me siento agitado

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

14. Me siento “ a punto de explotar”

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

15. Me siento reposado

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

16. Me siento satisfecho

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

17. Estoy preocupado

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

18. Me siento muy excitado y aturdido

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

19. Me siento alegre

- _____ a) no en lo absoluto
- _____ b) un poco
- _____ c) bastante
- _____ d) mucho

20. Me siento bien

_____ a) no en lo absoluto

_____ b) un poco

_____ c) bastante

_____ d) mucho