

## APÉNDICE C

### CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA

#### I. IMPORTANCIA

(1)                      (2)              (3)              (4)              (5)  
**Nada              no mucho    a veces              mucho              extremadamente**

¿Qué tan importante es para mí...?

<b>Mi cuerpo y mi salud:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.- Ser físicamente capaz de salir					
2.- Mi apariencia (cómo me veo??)					
3.- Mi ejercicio y estar bien de salud					
4.- Mi higiene (cuidarme yo mismo/a)					
5.- Mi nutrición y lo que como					
6.- Mi salud física					

<b>Mis pensamientos y sentimientos:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
7.- Aceptar la manera como soy					
8.- Sentirme libre de preocupaciones y estrés					
9.- Cómo me siento acerca de mí mismo					
10.- Mi salud mental					
11.- El humor en el cual estoy normalmente					
12.- Pensar y actuar independientemente					

<b>Mis creencias y valores:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
13.- Celebrar los días especiales en mi vida					
14.- Sentir que la vida tiene un significado					
15.- Tener esperanza por el futuro					
16.- Tener creencias religiosas o espirituales					
17.- Ayudar a otros					
18.- Mis propias ideas de lo correcto o incorrecto					

<b>Dónde vivo y paso mi tiempo:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
19.- Sentirme seguro/a en mi casa					
20.- Sentirme seguro/a cuando salgo					
21.- El área del país donde vivo					
22.- La casa o departamento donde vivo					
23.- El lugar (colonia, vecindario) donde vivo					
24.- Las cosas que son mías					

(1)                      (2)              (3)                      (4)                      (5)  
**Nada              no mucho    a veces              mucho              extremadamente**

**¿Qué tan importante es para mí...?**

**La gente alrededor de mí:**

	1	2	3	4	5
25.- Estar cerca de mi familia					
26.- Pertenecer a grupos culturales / de interés / religiosos					
27.- Tener conocidos					
28.- Tener un cónyuge o una persona especial					
29.- Tener eventos sociales que atender					
30.- Tener amigos					

**Mi acceso a las cosas:**

	1	2	3	4	5
31.- Sentirme capaz de conseguir servicios profesionales (médicos, sociales, etc.)					
32.- Tener una buena educación					
33.- Tener mucho dinero					
34.- Tener eventos en mi comunidad a los que pueda asistir (cine, espectáculos, etc.)					
35.- Tener lugares en mi comunidad a los que pueda asistir (tiendas, restaurantes, etc.)					
36.- Trabajar o asistir a la escuela					

**Mis actividades diarias:**

	1	2	3	4	5
37.- Hacer cosas en mi casa					
38.- Hacer trabajo voluntario para otros					
39.- Acudir a citas (médicos, sociales, etc.)					
40.- Ocuparme de mi apariencia e higiene					
41.- Ocuparme de otras personas o mascotas					
42.- Trabajar o asistir a la escuela					

**Lo que hago para divertirme:**

	1	2	3	4	5
43.- Asistir a lugares de entretenimiento público					
44.- Tener pasatiempos e intereses					
45.- Tener actividades en vacaciones y días feriados					
46.- Las actividades dentro de casa (leer, escuchar música, Ver T.V., etc.)					
47.- Las actividades fuera de casa (hacer ejercicio, caminar, etc.)					
48.- Visitar y pasar el tiempo con los demás					

(1)                      (2)                      (3)                      (4)                      (5)  
**Nada                      no mucho                      a veces                      mucho                      extremadamente**

**¿Qué tan importante es para mí...?**

<b>Lo que hago para mejorar o cambiar:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
49.- Ser capaz de hacer frente a los cambios en mi vida					
50.- Llevarme mejor con los demás					
51.- Mejorar mi salud física					
52.- conocer cosas nuevas					
53.- Resolver mis problemas					
54.- Intentar cosas nuevas					

## II. SATISFACCION

(1)                      (2)                      (3)                      (4)                      (5)  
**Nada**                      **no mucho**                      **a veces**                      **mucho**                      **extremadamente**

¿Qué tan satisfecho estoy con...?

<b>Mi cuerpo y mi salud:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.- Mi capacidad física de salir					
2.- Mi apariencia (cómo me veo??)					
3.- Mi ejercicio y estar bien de salud					
4.- Mi higiene (cuidarme yo mismo/a)					
5.- Mi nutrición y lo que como					
6.- Mi salud física					

<b>Mis pensamientos y sentimientos:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
7.- Cómo me acepto a mí mismo					
8.- Cómo libero mi estrés y preocupaciones					
9.- Cómo me siento acerca de mí mismo					
10.- Mi salud mental					
11.- El humor en el cual estoy normalmente					
12.- Cómo actúo y pienso independientemente					

<b>Mis creencias y valores:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
13.- Cómo Celebrar los días especiales en mi vida					
14.- Sentimiento acerca de que la vida tiene un significado					
15.- Mi esperanza por el futuro					
16.- Mis creencias religiosas o espirituales					
17.- Mi ayuda a otros					
18.- Mis propias ideas de lo correcto o incorrecto					

<b>Dónde vivo y paso mi tiempo:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
19.- Cómo me siento seguro/a en mi casa					
20.- Cómo me siento seguro/a cuando salgo					
21.- El área del país donde vivo					
22.- La casa o departamento donde vivo					
23.- El lugar (colonia, vecindario) donde vivo					
24.- Las cosas que son mías					

(1)                      (2)                      (3)                      (4)                      (5)  
**Nada                      no mucho                      a veces                      mucho                      extremadamente**

**¿Qué tan satisfecho estoy con...?**

<b>La gente alrededor de mí:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
25.- Que tan cerca estoy de mi familia					
26.- Los grupos culturales / de interés / religiosos a los que pertenezco					
27.- Mis conocidos					
28.- Mi cónyuge o una persona especial					
29.- Los eventos sociales que atiendo					
30.- Los amigos que tengo					

<b>Mi acceso a las cosas:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
31.- Mi capacidad de conseguir servicios profesionales (médicos, sociales, etc.)					
32.- La educación que tengo					
33.- La cantidad de dinero que tengo					
34.- Los eventos para ir en mi comunidad (cine, espectáculos, etc.)					
35.- Los lugares para ir en mi comunidad (tiendas, restaurantes, etc.)					
36.- El trabajo que realizo					

<b>Mis actividades diarias:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
37.- Las cosas que hago en mi casa					
38.- El trabajo voluntario que hago para otros					
39.- Las citas a las que voy (médicos, sociales, etc.)					
40.- Mi cuidado por mi apariencia e higiene					
41.- Mi cuidado por otras personas o mascotas					
42.- Lo que realizo en mi trabajo o en la escuela					

<b>Lo que hago para divertirme:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
43.- Los lugares de entretenimiento público a los que voy					
44.- Mis pasatiempos e intereses					
45.- Mis actividades en vacaciones y días feriados					
46.- Las actividades dentro de casa (leer, escuchar música, ver T.V., etc.)					
47.- Las actividades fuera de casa (hacer ejercicio, etc.)					
48.- Visitar y pasar el tiempo con los demás					

(1)                      (2)                      (3)                      (4)                      (5)  
Nada                      no mucho                      a veces                      mucho                      extremadamente

¿Qué tan satisfecho estoy con...?

Lo que hago para mejorar o cambiar:	1	2	3	4	5
49.- Mi capacidad de hacer frente a los cambios en mi vida					
50.- Llevarme mejor con los demás					
51.- Mejorar mi salud física					
52.- Mi conocimiento sobre cosas nuevas					
53.- Mi forma de resolver mis problemas					
54.- Mi intento por cosas nuevas					

### **III. CONTROL**

(1)                      (2)                      (3)                      (4)                      (5)  
Nada                      no mucho                      a veces                      mucho                      extremadamente

¿Qué tanto control tengo sobre...?

	1	2	3	4	5
1.- Mi salud física					
2.- Mis pensamientos y sentimientos					
3.- Mi creencias y valores					
4.- Los lugares donde paso mi tiempo (casa, trabajo, etc.)					
5.- Con quién paso mi tiempo					
6.- Usar lo que mi comunidad tiene para ofrecerme					
7.- Las cosas que realizo diariamente en mi vida					
8.- Las cosas que puedo hacer para divertirme y Entretenerme					
9.- Las cosas que puedo hacer para mejorarme a mí mismo/a.					

### **IV. OPORTUNIDADES**

(1)                      (2)                      (3)                      (4)                      (5)  
Nada                      no mucho                      a veces                      mucho                      extremadamente

¿Hay oportunidades para que yo pueda mejorar...?

	1	2	3	4	5
1.- Mi salud física					
2.- Mis pensamientos y sentimientos					
3.- Mi creencias y valores					
4.- Los lugares donde paso mi tiempo (casa, trabajo, etc.)					
5.- Con quién paso mi tiempo					
6.- Usar lo que mi comunidad tiene para ofrecerme					
7.- Las cosas que realizo diariamente en mi vida					
8.- Las cosas que puedo hacer para divertirme y Entretenerme					
9.- Las cosas que puedo hacer para mejorarme a mí mismo/a.					