

Apéndice B. Cuestionario aplicado

Cuestionario de medición de las dimensiones del Modelo Holodimérgico

Edad: _____

Sexo: F M

Instrucciones:

Lea cuidadosamente cada una de las siguientes afirmaciones y marque con una "X" el recuadro de la derecha según esté o no de acuerdo con cada frase.

No hay respuestas buenas ni malas. Los resultados serán tratados con confidencialidad y respeto.

Conteste con sinceridad.

Las opciones de respuesta se presentan de acuerdo con la siguiente escala

Totalmente en desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
0	1	2	3	4

Ejemplo:

	0	1	2	3	4
La naturaleza es muy importante para mi	x				

La respuesta indicaría que está totalmente en desacuerdo y que la naturaleza no es importante para usted.

	0	1	2	3	4
La naturaleza es muy importante para mi			x		

La selección en la casilla con el número 2, indicaría que usted no está ni de acuerdo ni en desacuerdo; esto es que la naturaleza le es indiferente.

	0	1	2	3	4
La naturaleza es muy importante para mi					x

Esta respuesta en la casilla con el 4, indicaría que usted está totalmente de acuerdo con la frase; esto es que la naturaleza es muy importante para usted.

GRACIAS POR SU AYUDA!

	0	1	2	3	4
1. Mis manos hablan de mi					
2. Me gustan las fiestas y reuniones sociales					
3. Me preocupo por mi cuerpo					
4. Busco el beneficio común					
5. Me acepto a mi mismo					
6. Mi espacio habla de mi					
7. Somos lo que sentimos y pensamos					
8. Cada quien tiene su propia esencia					
9. Puedo expresar lo que siento					
10. Me reflejo en cada parte de mi cuerpo					
11. Si muriera hoy me parecería que mi vida ha sido muy valiosa					
12. Tengo buena relación con mis parientes y amigos					
13. Tengo en orden mis pensamientos					
14. Disfruto cada acción de mi vida					

	0	1	2	3	4
15. Mis sentimientos afectan mi estado de ánimo					
16. Soy una persona con disciplina interna					
17. Pongo atención a lo que me rodea					
18. La amistad es algo importante para mí					
19. Después de hacer ejercicio puedo localizar que músculos trabajé					
20. Mis sueños pueden hacerse realidad					
21. La manera de comportarse habla de la gente					
22. Cuando estoy en problemas sé comportarme					
23. Estoy en armonía con mi interior					
24. Tengo capacidad de encontrarle significado a mi vida					
25. No creo que el dolor sea algo constante					
26. Sin mi entorno no soy el mismo					
27. Tengo un lugar favorito para estar cómodo					
28. Mi conducta habla de mí					
29. Mi realidad es mi propia existencia					
30. Tanto hombres como mujeres deben preocuparse por su salud					
31. Me gustan las reuniones sociales sólo por estar con la gente					
32. Me gusta conservar las buenas amistades					
33. Busco un propósito satisfactorio para mi vida					
34. Puedo lograr más de lo que logro					
35. Generalmente incluyo a mis amigos en mis planes					
36. Mi cuerpo responde a los diferentes estímulos externos					
37. Cuando tengo malestar, puedo localizar que parte de mi cuerpo me duele					
38. Soy una persona muy sociable					
39. Tengo muy buenos amigos					
40. Puedo convertirme en todo lo que puedo llegar a ser					
41. Actúo con sensatez					
42. Puedo controlar mis acciones					
43. Los sentimientos de la gente hablan de su forma de ser					
44. Me doy cuenta de lo que me rodea					
45. Soy el dónde estoy					
46. Lo que pienso generalmente coincide con lo que siento					
47. Mi manera de actuar es la correcta					
48. Soy capaz de aprender de mis errores y logros en la vida					
49. Puedo lograr diferentes niveles de conciencia					
50. Diariamente disfruto del lugar donde me encuentro					
51. Soy dueño de mi propio pasado					
52. Es una necesidad relacionarse con los demás					
53. El cuerpo responde al desequilibrio tanto interno como externo					
54. En general, puedo decir que soy una persona sana					
55. Me divierto con mis amigos independientemente de lo que hagamos					
56. Le encuentro sentido a mis actos					
57. Se comportarme ante situaciones desconocidas					
58. Formo parte del lugar en donde estoy					
59. Cada quien está conectado con su propia realidad					
60. Me comporto de manera adecuada					
61. Cada experiencia tiene su propio principio y fin					
62. La gente debería de darle importancia al lugar donde vive					
63. Considero que me comporto como es correcto					

	0	1	2	3	4
64. Consulto mis pensamientos y sentimientos antes de tomar decisiones					
65. Puedo discriminar entre los lugares que me hacen sentir cómodo y los que no					
66. Mi cuerpo habla de mi manera de ser					
67. He descubierto metas claras para mi vida					
68. Las enfermedades son respuesta a un desequilibrio en el cuerpo					
69. Soy lo que hago					
70. Conozco mi propio interior					
71. Me adapto al lugar donde me encuentre					
72. Me siento capaz de dar un consejo a quien lo necesita					
73. Mente sana en cuerpo sano					
74. Se discriminar entre mis diferentes sentimientos					
75. Me hace sentir bien estar con mis amigos					
76. Actúo correctamente					
77. Le encuentro significado a mis valores					
78. Pienso mucho las cosas antes de actuar					
79. Me gusta conocer cada parte de mi espacio					
80. Disfruto de tener relaciones interpersonales					
81. Cuando me siento mal, puedo identificar mi sentimiento					
82. Puedo estar conmigo mismo independientemente del lugar donde me encuentre					
83. Tengo un profundo deseo de ayudar a la humanidad					
84. Le doy importancia mi existencia					