

Apéndice C

Escala de Conductas Autodestructivas (Validado por Ponce, 2007)

INSTRUCCIONES: En la siguiente página hay 57 oraciones. Es posible que un enunciado sea muy característico de usted, por lo que estaría totalmente de acuerdo con este. Es también posible que un enunciado pueda no caracterizarlo en lo absoluto, por lo que usted estará totalmente de desacuerdo con el mismo.

Para expresar el grado en el cual un enunciado lo describe a usted, seleccione una letra de la A a la E como se muestra a continuación:

Una respuesta A indica que el enunciado es muy característico de usted y/o que esta totalmente de acuerdo con este. Una respuesta E indica que el enunciado no lo caracteriza en lo absoluto y/o que esta totalmente en desacuerdo con el. Una respuesta C indica que se encuentra indeciso. Finalmente, una B indica estar medianamente de acuerdo mientras que una D indica que esta medianamente en desacuerdo.

Recuerde:

- A:** Expresa totalmente de acuerdo.
- B:** Expresa de acuerdo.
- C:** indica que usted se encuentra indeciso.
- D:** Expresa en desacuerdo.
- E:** Expresa totalmente desacuerdo.

Totalmente de acuerdo –A-- --B-- --C-- --D-- --E--Totalmente desacuerdo

		A	B	C	D	E
1.	Me gusta escuchar música con el volumen más alto posible					
2.	La vida puede ser bastante aburrida					

Totalmente de acuerdo --A-- --B-- --C-- --D-- --E--Totalmente desacuerdo

3.	Cuando era niño, fui suspendido de la escuela					
4.	Normalmente desayuno					
5.	Consumo o he consumido las drogas ilegales más comunes					
6.	En mi tiempo libre me gusta perder el tiempo					
7.	Manejar un carro a alta velocidad es emocionante					
8.	Tiendo a desafiar a la gente con autoridad					
9.	Me hago un examen físico completo una vez al año					
10.	He hecho cosas peligrosas solo por la emoción de ello					
11.	Encuentro necesario planear mis finanzas y tener un presupuesto					
12.	Dejo que la gente se aproveche de mi					
13.	Odio cualquier clase de horario o rutina					
14.	Usualmente cumplo con plazos de tiempo establecidos sin problemas					
15.	Estoy familiarizado con procedimientos básicos de primeros auxilios.					
16.	Aun cuando tengo que levantarme temprano, me gusta estar despierto hasta tarde					
17.	Doy importancia a viajar seguro más que rápido					
18.	Llevo mi carro a servicio regularmente					
19.	La gente me dice que soy desorganizado					
20.	Es importante vengarse cuando te hacen algo malo					
21.	Algunas veces parece que no me importa lo que a mí me pasa					
22.	Me gusta jugar Póquer por las grandes sumas de dinero					
23.	Me fumo más de un paquete de cigarrillos al día					
24.	Me he enamorado con frecuencia de la persona equivocada					
25.	Simplemente no se a donde va mi dinero.					
26.	Usar casco arruina la diversión de un paseo en motocicleta					
27.	Tengo cuidado de llevar una dieta balanceada					

Totalmente de acuerdo --A-- --B-- --C-- --D-- --E--Totalmente desacuerdo

28.	Muchas reglas se hicieron para romperse					
29.	Suelo ser puntual					
30.	Me gustan los trabajos que contienen un factor de riesgo					
31.	Suelo descuidarme					
32.	A menudo le doy continuidad a los proyectos					
33.	He hecho contribuciones positivas a mi comunidad					
34.	Hago promesas que no cumplo					
35.	Una pelea ocasional le da virilidad al hombre					
36.	Siempre hago lo que mi doctor o dentista recomiendan					
37.	Conozco las diferentes señales de advertencia del cáncer					
38.	Usualmente acudo al doctor cuando estoy seguro que me estoy enfermado					
39.	Mantengo actualizada mi libreta de teléfonos y direcciones					
40.	Algunas veces olvido citas importantes a las que quería llegar					
41.	Es fácil que la vida te trate injustamente					
42.	Como demasiado					
43.	Normalmente no cierro con llave la puerta de mi casa o de mi departamento					
44.	Se a quien llamar en caso de emergencia					
45.	Puedo tomar más alcohol que la mayoría de mis amigos					
46.	Tengo la impresión de que sigo cometiendo los mismos errores					
47.	Cuando apuesto dinero suelo perder					
48.	Usar anticonceptivos es muy problemático					
49.	Hago cosas que se van a terminar mal					
50.	Cuando estaba en preparatoria / bachillerato, era considerado un buen estudiante					
51.	Tengo problemas en mantenerme al corriente con el papeleo y pagos					

Totalmente de acuerdo --A-- --B-- --C-- --D-- --E--Totalmente desacuerdo

52.	Frecuentemente llego tarde a eventos importantes					
53.	Me siento muy bien cuando estoy tomando alcohol					
54.	Algunas veces cuando no tengo nada que beber, pienso en lo bueno que un trago me sabría					
55.	Es realmente satisfactorio fumar un cigarro					
56.	Me gusta fumar					
57.	Me gusta hacer ejercicio.					