

Num participante		Grupo		Fecha	
------------------	--	-------	--	-------	--

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se **SIENTE USTED AHORA MISMO**, en este momento.

No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

PREGUNTAS AE	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado/a.	0	1	2	3
2. Me siento seguro/a.	0	1	2	3
3. Estoy tenso/a.	0	1	2	3
4. Estoy contrariado/a.	0	1	2	3
5. Me siento cómodo/a (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado/a.	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8. Me siento descansado/a.	0	1	2	3
9. Me siento angustiado/a.	0	1	2	3
10. Me siento confortable.	0	1	2	3
11. tengo confianza en mí mismo/a.	0	1	2	3
12. Me siento nervioso/a.	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado/a.	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado/a.	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho/a.	0	1	2	3
17. Estoy preocupado/a.	0	1	2	3
18. Me siento aturdido/a y sobreexcitado/a.	0	1	2	3
19 Me siento alegre.	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien.	0	1	2	3
TOTAL AE				

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se **SIENTE USTED EN GENERAL** en la mayoría de las ocasiones.

No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente Vd. generalmente.

PREGUNTAS AR	Nada	Algo	Bastante	Mucho
21. Me siento bien.	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
24. Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26. Me siento descansado.	0	1	2	3
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	0	1	2	3
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30. Soy feliz.	0	1	2	3
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33. Me siento seguro.	0	1	2	3
34. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.	0	1	2	3
35. Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36. Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos.	0	1	2	3
39. Soy una persona estable.	0	1	2	3
40. Cuando pienso sobre asuntos o preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3
TOTAL AR				