

Desde la Universidad de Deusto estamos llevando a cabo un estudio para el que necesitamos vuestra ayuda y colaboración. El objetivo del estudio es profundizar en el conocimiento del juego y las distintas variables psicológicas implicadas en el mismo, tu participación en el estudio nos será muy útil para lograr este fin y desarrollar programas de prevención. Se recogerán datos sociodemográficos básicos y cuestionarios relacionados con los factores psicológicos involucrados en dicha problemática.

La participación es **voluntaria y anónima**. Los datos personales obtenidos, así como, la totalidad del material que se desprenda de las pruebas, serán de carácter estrictamente **confidencial**. Estos datos serán protegidos e incluidos en un fichero sometido a la *Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal*. No serán empleados con ningún otro fin que el mencionado previamente, de manera que servirán exclusivamente para el desarrollo de la investigación psicológica en el ámbito de las adicciones comportamentales y, en última instancia, las conclusiones obtenidas a partir de ellos revertirán en la mejora de su comprensión e intervenciones psicológicas. Es muy importante que contestes con sinceridad. Si hay alguna pregunta que prefieres dejar en blanco, puedes hacerlo, pero no olvides que tus respuestas son muy valiosas. Asimismo, para su participación, se considera requisito imprescindible ser mayor de 18 años.

Las personas y entidades participantes en el estudio podrán ser informadas de los resultados y conclusiones generales obtenidas en él una vez transcurrido el tiempo necesario para su análisis. Asimismo, tendrán la posibilidad de preguntar o aclarar cualquier duda o cuestión que pueda suscitarles su participación en el estudio, así como, de abandonarlo en cualquier momento o no responder a alguna de las partes si así lo decidieran, sin necesidad de justificar las razones que les han conducido a tomar dicha decisión.

Esta investigación será llevada a cabo por Laura Macía (lauramacia@deusto.es), Ana Estévez (aestevez@deusto.es) y Paula Jauregui (paula.jauregui@deusto.es) de la Universidad de Deusto, en la unidad Deusto Psych (Unidad de Investigación, Desarrollo e Innovación en Psicología y Salud). Si tienes alguna duda o consulta, puedes ponerte en contacto a través las direcciones de correo electrónico o a través del teléfono: 94 413 90 00, ext. 3122.

Por todo ello, tras haber sido informado/a ampliamente acerca de todas las cuestiones previamente expuestas, y expresando mi conformidad con ellas, **OTORGO mi CONSENTIMIENTO** a participar en esta investigación.

_____, a _____ de _____ de 202__

Firma:

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Indica de qué asociación procedes: _____

EDAD : _____

SEXO: Hombre Mujer Otro

Lugar de Nacimiento: _____ **Lugar de Residencia:** _____

1. ¿Cuál es tu nivel de Estudios?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sin Estudios | <input type="checkbox"/> Formación Profesional |
| <input type="checkbox"/> Estudios Primarios (Primaria) | <input type="checkbox"/> Estudios Universitarios |
| <input type="checkbox"/> Estudios Secundarios (ESO) | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Bachiller | |

2. Indica tu situación laboral

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Trabajo: _____ | <input type="checkbox"/> Estudio y trabajo: _____ |
| <input type="checkbox"/> En paro | <input type="checkbox"/> Ni estudio, ni trabajo |
| <input type="checkbox"/> Estudio | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Jubilada/o | |

3. Estado Civil

Soltero/a Casado/a Pareja de hecho Separado/a-Divorciado/a Viudo/a

4. Indica a continuación el sexo de tu pareja: Hombre Mujer Otro

5. Indica tu orientación sexual: Heterosexual Homosexual Bisexual Otro

6. ¿Te encuentras actualmente en tratamiento por un problema de juego? SI NO

7. En caso de que te encuentres en tratamiento, ¿Desde hace cuántos meses? _____

8. Aunque ahora no estés en tratamiento, ¿Lo has estado en el pasado? SI NO

9. ¿Cómo has encontrado este cuestionario? Asociación Redes Sociales Otro: _____

10. Indique si usted ha consumido TRANQUILIZANTES, SEDANTES y/o SOMNIFEROS (medicamentos para calmar los nervios o la ansiedad o medicamentos para dormir).

- a) Nunca
- b) Alguna vez en la vida
- c) En los últimos 12 meses
- d) En los últimos 30 días
- e) A diario en los últimos 30 días.

¿Cuáles fueron las razones de su consumo?

- a) Para experimentar o probar lo que se sentía tomando ese medicamento
- b) Para colocarme
- c) Para sobrellevar las situaciones habituales del día a día
- d) Para incrementar o disminuir los efectos de drogas que había tomado
- e) Para afrontar algunos problemas vitales (divorcio, muerte de un familiar, despidos, problemas laborales, conflictos...)
- f) Por ser víctima de violencia de género
- g) Nunca he tomado tranquilizantes, sedantes y/o somníferos
- h) Otros: _____

A continuación, vamos a realizarte algunas preguntas relacionadas con una serie de variables psicológicas.

Recuerda que el cuestionario es ANÓNIMO, CONFIDENCIAL Y VOLUNTARIO.

Agradecemos mucho tu participación, tu colaboración nos ayuda a conocer mejor la problemática de juego, para así poder dar respuestas sanitarias que aproximen a la realidad de cada persona.

¡COMENZAMOS!

Indica, por favor, cuál de los siguientes juegos has practicado en tu vida. Señala para cada tipo una contestación, y a través de qué medio juegas (Offline: de manera presencial, en salones de juego, lugares de apuesta, máquinas en bares o sitios habilitados, etc. Online: por Internet.):

| 1 = Nunca 2 = Menos de una vez por semana 3 = Una vez por semana o más | Offline | Online |
|---|---------|--------|
| a) Jugar a cartas con dinero de por medio | 1 2 3 | 1 2 3 |
| b) Apostar en las carreras de caballos | 1 2 3 | 1 2 3 |
| c) Apostar en el frontón o en los deportes rurales | 1 2 3 | 1 2 3 |
| d) jugar a la lotería, a las quinielas, a la primitiva, a la bono-loto o a los ciegos | 1 2 3 | 1 2 3 |
| e) Jugar en el casino | 1 2 3 | 1 2 3 |
| f) Jugar al bingo | 1 2 3 | 1 2 3 |
| g) Especular en la bolsa de valores | 1 2 3 | 1 2 3 |
| h) Jugar en las máquinas tragaperras | 1 2 3 | 1 2 3 |
| i) Practicar cualquier deporte o poner a prueba cualquier habilidad por una apuesta | 1 2 3 | 1 2 3 |

¿A qué modalidad tiendes a jugar con más frecuencia? Online Offline Ambas

2. ¿Cuál es la mayor cantidad de dinero que has gastado en jugar en un solo día?

Nunca he jugado dinero Menos de 6 euros
 Entre 6 y 30 euros Entre 30 y 60 euros
 Entre 60 y 300 euros Más de 300 euros

3. Señala quién de las siguientes personas allegadas tiene o ha tenido un problema de juego.

Mi padre Mi madre Un hermano Un abuelo/a
 Mi cónyuge o pareja Alguno de mis hijos/as Otro familiar
 Un amigo o alguien importante para mí

4. Cuando juegas con dinero, ¿con qué frecuencia vuelves otra vez a jugar para recuperar lo perdido?

Nunca Algunas veces, pero menos de la mitad
 La mayoría de las veces que pierdo Siempre que pierdo

5. ¿Has afirmado alguna vez haber ganado dinero en el juego cuando en realidad habías perdido?

Nunca Sí, pero menos de la mitad de las veces que he perdido
 La mayoría de las veces

6. ¿Crees que tienes o has tenido alguna vez problemas con el juego?

No Ahora no, pero en el pasado sí Ahora sí

| | | |
|--|----|----|
| 7. ¿Has jugado alguna vez más dinero de lo que tenías pensado? | Sí | No |
| 8. ¿Te ha criticado la gente por jugar con dinero o te ha dicho alguien que tenías un problema de juego, a pesar de que crees que no es cierto? | Sí | No |
| 9. ¿Te has sentido alguna vez culpable por jugar o por lo que te ocurre cuando juegas? | Sí | No |
| 10. ¿Has intentado alguna vez dejar de jugar y no has sido capaz de ello? | Sí | No |
| 11. ¿Has ocultado alguna vez a tu pareja, a tus hijos o a otros seres queridos billetes de lotería, fichas de apuestas, dinero obtenido en el juego u otros signos de juego? | Sí | No |
| 12. ¿Has discutido alguna vez con las personas con que convives sobre la forma de administrar el dinero? | Sí | No |

| | | |
|---|----|----|
| 13. (Si has respondido SÍ a la pregunta anterior) ¿Se han centrado alguna vez las discusiones de dinero sobre el juego? | SÍ | No |
| 14. ¿Has pedido en alguna ocasión dinero prestado a alguien y no se lo has devuelto a causa del juego? | SÍ | No |
| 15. ¿Has perdido alguna vez tiempo de trabajo o de clase debido al juego? | SÍ | No |

16. Si has pedido prestado dinero para jugar o pagar deudas, ¿a quién se lo has pedido o de dónde lo has obtenido? (pon una X en las respuestas que sean ciertas en tu caso).

- Del dinero de casa De mi pareja A otros familiares
 De bancos y cajas de ahorro De tarjetas de crédito De prestamistas
 De la venta de propiedades personales o familiares
 De la firma de cheques falsos o de extender cheques sin fondos
 De una cuenta de crédito en el mismo casino

Debajo hay una lista de razones por las que la gente juega. Por favor, indica con qué frecuencia juegas por cada una de las siguientes razones, rodeando el número que lo indique.

| 1 = Nunca/Casi nunca | 2 = A veces | 3 = Frecuentemente | 4 = Casi siempre | |
|--|-------------|--------------------|------------------|---|
| 1. Porque me gusta la sensación | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Porque es excitante | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Para tener un subidón | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Porque es divertido | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Porque me hace sentir bien | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Para celebrar algo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Porque es lo que la mayoría de mis amigos/os hacen cuando estamos juntas/os | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Para ser sociable | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Porque es algo que hago en las ocasiones especiales | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Porque así los encuentros sociales son más divertidos | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Para relajarme | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Para olvidarme de mis preocupaciones | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Porque me hace sentir más segura/o y con más confianza en mí misma/o | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Porque me ayuda cuando me siento nerviosa/o y/o deprimida/o | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Para animarme cuando me siento baja/o de ánimo | 1 | 2 | 3 | 4 |

Por favor, responde SÍ o NO a cada una de las preguntas siguientes:

| | | | |
|--|-------|---|-------|
| 1. ¿Ha pensado alguna vez que debería beber menos? | SI NO | 11. ¿Cree usted que está gorda/o aunque los demás le digan que está demasiado delgada/o? | SI NO |
| 2. ¿Se ha sentido molesta/o cuando alguna persona le ha criticado su manera o forma de beber? | SI NO | 12. ¿Está usted obsesionada/o con la comida, las dietas y el control de su peso? | SI NO |
| 3. ¿Se ha sentido culpable alguna vez por su manera o forma de beber? | SI NO | 13. ¿Tiene usted dificultades para controlar su impulso de comprar, gastando con frecuencia más dinero del que debería? | SI NO |
| 4. ¿Alguna vez lo primero que ha hecho por la mañana es beber alguna bebida alcohólica para relajarse o para eliminar la resaca? | SI NO | 14. ¿Ha tenido problemas con sus familiares debido a sus gastos excesivos y su falta de control sobre el dinero? | SI NO |
| 5. ¿Ha pensado alguna vez que debería usted consumir menos drogas? | SI NO | 15. ¿Ha tenido problemas con su banco o con familiares por hacer un uso excesivo de las tarjetas de crédito o por haberse quedado sin fondos debido a gastos incontrolados? | SI NO |
| 6. ¿Niega usted su consumo de drogas a familiares, amigas/os o compañeras/os para evitar que le critiquen? | SI NO | 16. ¿Ha intentado sin éxito controlar su dinero y reducir los gastos innecesarios? | SI NO |
| 7. ¿Ha tenido usted problemas psicológicos, económicos, laborales o familiares a causa de su consumo de drogas? | SI NO | | |
| 8. ¿Se siente a veces impulsada/o a consumir drogas, aunque haya decidido no hacerlo? | SI NO | | |
| 9. ¿Alguna vez se ha provocado el vómito para evitar engordar? | SI NO | | |
| 10. ¿Le preocupa que haya perdido el control sobre la cantidad de comida que ingiere? | SI NO | | |

Escriba en el siguiente espacio: ¿Cuál es el acontecimiento más traumático o estresante de tu vida?

Por favor, recuerda el suceso más traumático o estresante de tu vida para contestar a las siguientes afirmaciones sinceramente, señalando en la escala del 1 al 5:

| | | | | |
|------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| 1= Completamente desacuerdo | 2= Desacuerdo | 3= Ni de acuerdo ni desacuerdo | 4= De acuerdo | 5= Completamente de acuerdo |
|------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------------------------|

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| 1. Este suceso se ha convertido en un punto de referencia respecto a la manera en que entiendo nuevas experiencias. | 1 2 3 4 5 | 11. Creo que la gente que no ha experimentado este tipo de suceso tiene una manera de verse a sí misma distinta de la que yo tengo. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Automáticamente veo conexiones y similitudes entre el suceso y las experiencias actuales de mi vida. | 1 2 3 4 5 | 12. Este suceso ha influido en mi manera de concebir y sentir otras experiencias. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Siento que este suceso se ha convertido en parte de mi identidad. | 1 2 3 4 5 | 13. Este suceso se ha convertido en un punto de referencia respecto a la manera en que considero mi futuro. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Este suceso puede considerarse un referente o una marca de asuntos importantes de mi vida. | 1 2 3 4 5 | 14. Si tuviese que pensar en la historia de mi vida este suceso sería central y estaría conectada/o a muchas otras experiencias. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Este suceso está haciendo que mi vida sea diferente a la de las/os demás. | 1 2 3 4 5 | 15. Mi vida puede dividirse en dos capítulos principales: uno anterior y otro posterior al suceso. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Este suceso ha afectado a mi manera de entenderme a mí misma/o y al mundo. | 1 2 3 4 5 | 16. Este suceso ha cambiado mi vida para siempre. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Creo que la gente que no ha experimentado este tipo de suceso piensa de manera diferente a como lo hago yo. | 1 2 3 4 5 | 17. Pienso en los efectos que este suceso tendrá en mi futuro. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Este suceso dice mucho acerca de quién soy yo. | 1 2 3 4 5 | 18. Este suceso fue un punto de inflexión en mi vida. | 1 2 3 4 5 |
| 9. A menudo veo conexiones y similitudes entre este suceso y mis relaciones actuales con las/os demás. | 1 2 3 4 5 | 19. Si este evento no hubiese ocurrido sería una persona diferente. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Siento que este suceso se ha convertido en una parte central en la historia de mi vida. | 1 2 3 4 5 | 20. Cuando reflexiono sobre mi futuro a menudo recuerdo este suceso. | 1 2 3 4 5 |

A continuación, encontrará una serie de preguntas respecto a su relación de pareja. No importa lo bien que se lleve una pareja, hay veces que no están de acuerdo, se molestan, cada uno quiere cosas diferentes, o tienen peleas ya sea porque están de mal humor, cansados o por otros motivos. Por favor, rodea con un círculo cuántas veces tu pareja ha hecho alguna de estas cosas en el último año. Si no ha sucedido ninguna de estas cosas durante los doce últimos meses, pero te ha sucedido anteriormente (con la misma pareja u otra), rodea con un círculo el "7".

1= Una vez el año pasado

2= Dos veces el año pasado

3= de 3 a 5 veces el año pasado

4= de 6 a 10 veces el año pasado

5= De 11 a 20 veces el año pasado

6= Más de 20 veces el año pasado

7= Nunca el año pasado, pero SI ANTES

0= Nunca me ha ocurrido

| | | | |
|---|-----------------|---|-----------------|
| 1. Controló lo que yo podía y no podía hacer | 0 1 2 3 4 5 6 7 | 10. Me prohibió el acceso al teléfono o al transporte. | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Me ocultó información | 0 1 2 3 4 5 6 7 | 11. Me implicó en actividades ilegales. | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Se enfadó porque no estaba de acuerdo con ella/él. | 0 1 2 3 4 5 6 7 | 12. Utilizó a mis hijas/os para controlarme. | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Hizo algo deliberadamente para hacerme sentirme mal. | 0 1 2 3 4 5 6 7 | 13. Me amenazó con la pérdida de la custodia de mis hijas/os. | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Hizo algo deliberadamente para avergonzarme. | 0 1 2 3 4 5 6 7 | 14. Me negó el acceso al dinero y otros recursos básicos. | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Usó mi dinero. | 0 1 2 3 4 5 6 7 | 15. Reveló información para desacreditarme. | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7. Se aprovechó de mí. | 0 1 2 3 4 5 6 7 | 16. Me insultó. | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8. Hizo caso omiso a lo que yo quería | 0 1 2 3 4 5 6 7 | 17. Destrozó algo que me pertenecía. | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. Me aisló de mis familiares y amigas/os. | 0 1 2 3 4 5 6 7 | | |

A continuación, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse así misma con respecto a sus relaciones de pareja (si actualmente no tiene, piense en alguna relación que haya mantenido). Por favor, lea cada frase y decida lo que mejor la/e describa. Cuando no esté segura/o, base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piensa que es correcto. Elija el puntaje del 1 al 6 que mejor la/o describa según la siguiente escala:

| 1=Completamente falso | 2=Mayormente falso | 3= Ligeramente más verdadero que falso | 4= Moderadamente verdadero | 5=Mayormente verdadero | 6=Me describe perfectamente |
|-----------------------|--------------------|--|----------------------------|------------------------|-----------------------------|
|-----------------------|--------------------|--|----------------------------|------------------------|-----------------------------|

| | | | |
|--|-------------|---|-------------|
| 1. Me siento desprotegida/o cuando estoy sola/o. | 1 2 3 4 5 6 | 13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacía/o. | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Me preocupa la idea de ser abandonada/o por mi pareja. | 1 2 3 4 5 6 | 14. Me siento muy mal, si mi pareja no me expresa frecuentemente afecto. | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Para atraer a mi pareja busco impresionarla/o o divertirla/o. | 1 2 3 4 5 6 | 15. Siento temor a que mi pareja me abandone. | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja. | 1 2 3 4 5 6 | 16. Si mi pareja me propone una actividad dejo todo para estar con él/ella. | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja. | 1 2 3 4 5 6 | 17. Me siento intranquila/o cuando no conozco donde está mi pareja. | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada, me preocupa pensar que está enojada/o conmigo. | 1 2 3 4 5 6 | 18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy sola/o. | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días, me siento ansiosa/o. | 1 2 3 4 5 6 | 19. No me agrada la soledad. | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme. | 1 2 3 4 5 6 | 20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor de mi pareja. | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje. | 1 2 3 4 5 6 | 21. Si tengo planes y mi pareja aparece, los cambio solo por estar con él/ella. | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Me considero una persona débil. | 1 2 3 4 5 6 | 22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja. | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. Necesito mucho que mi pareja me exprese afecto. | 1 2 3 4 5 6 | 23. Me divierto solamente cuando estoy con mi pareja. | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. Necesito tener a una persona que me considere especial. | 1 2 3 4 5 6 | | |

Por favor, señale si las siguientes afirmaciones se ajustan o no a su situación personal. Las opciones de respuestas son verdadero o falso.

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| 1. Espero el futuro con esperanza y entusiasmo | V F | 11. Todo lo que puedo ver por delante de mí es más desagradable que agradable | V F |
| 2. Puedo darme por vencida/o, renunciar, ya que no puedo hacer mejor las cosas por mí | V F | 12. No espero conseguir lo que realmente deseo | V F |
| 3. Cuando las cosas van mal me alivia saber que las cosas no pueden permanecer tiempo así | V F | 13. Cuando miro hacia el futuro, espero ser más feliz de lo que soy ahora | V F |
| 4. No puedo imaginar cómo será mi vida dentro de 10 años | V F | 14. Las cosas no marchan como yo quisiera | V F |
| 5. Tengo bastante tiempo para llevar a cabo las cosas que quisiera poder hacer | V F | 15. Tengo una gran confianza en el futuro | V F |
| 6. En el futuro, espero conseguir lo que me pueda interesar | V F | 16. Nunca consigo lo que deseo, por lo que es absurdo desear cualquier cosa | V F |
| 7. Mi futuro me parece oscuro | V F | 17. Es muy improbable que pueda lograr una satisfacción real en el futuro | V F |
| 8. Espero más cosas buenas de la vida que lo que la gente suele conseguir por término medio | V F | 18. El futuro me parece vago e incierto | V F |
| 9. No logro hacer que las cosas cambien, y no existen razones para creer que pueda en el futuro | V F | 19. Espero más bien épocas buenas que malas. | V F |
| 10. Mis pasadas experiencias me han preparado bien para mi futuro | V F | 20. No merece la pena que intente conseguir algo que desee, porque probablemente no lo lograré | V F |

A continuación, le presentamos una lista de problemas que tiene la gente. Lea cada uno de ellos y marque su respuesta con una cruz en la casilla correspondiente, pensando en cómo se sintió, en qué medida ese problema le ha preocupado o molestado durante la última semana (7 días). No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder.

| | | | | |
|----------------|--------------------|----------------|--------------------|-----------------|
| 1= NADA | 2= MUY POCO | 3= POCO | 4= BASTANTE | 5= MUCHO |
|----------------|--------------------|----------------|--------------------|-----------------|

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| 1. Falta de interés en relaciones sexuales. | 1 2 3 4 5 | 16. Asustarme de repente sin razón alguna. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Sentirme con muy pocas energías. | 1 2 3 4 5 | 17. Tener miedos. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Pensar en quitarme la vida. | 1 2 3 4 5 | 18. Mi corazón late muy fuerte, se acelera. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Llorar por cualquier cosa. | 1 2 3 4 5 | 19. Sentirme muy nerviosa/o, agitada/o. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Sentirme atrapada/o o encerrada/o. | 1 2 3 4 5 | 20. Tener ataques de mucho miedo o de pánico. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Sentirme culpable por cosas que ocurren. | 1 2 3 4 5 | 21. Estar inquieta/o; no poder estar sentada/o sin moverme. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Sentirme sola/o. | 1 2 3 4 5 | 22. Sentir que algo malo me va a pasar. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Sentirme triste. | 1 2 3 4 5 | 23. Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Preocuparme demasiado por todo lo que pasa. | 1 2 3 4 5 | 24. Sentirme enojada/o, malhumorada/o. | 1 2 3 4 5 |
| 10. No tener interés por nada. | 1 2 3 4 5 | 25. Explotar y no poder controlarme. | 1 2 3 4 5 |
| 11. Perder las esperanzas en el futuro. | 1 2 3 4 5 | 26. Necesitar golpear o lastimar a alguien. | 1 2 3 4 5 |
| 12. Sentir que todo me cuesta mucho esfuerzo. | 1 2 3 4 5 | 27. Necesitar romper o destruir cosas. | 1 2 3 4 5 |
| 13. Sentirme un/a inútil. | 1 2 3 4 5 | 28. Meterme muy seguido en discusiones. | 1 2 3 4 5 |
| 14. Nerviosismo | 1 2 3 4 5 | 29. Gritar o tirar cosas. | 1 2 3 4 5 |
| 15. Temblores en mi cuerpo. | 1 2 3 4 5 | | |

Te agradeceríamos respondieras a una serie de cuestiones respecto a cómo te sientes. Elige la opción que consideres correcta o se acerque más a lo que piensas al respecto.

| | | | | | |
|--------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| 1= MUY DESACUERDO | 2= DESACUERDO | 3= LIGERAMENTE DESACUERDO | 4= LIGERAMENTE DE ACUERDO | 5= DE ACUERDO | 6= MUY DE ACUERDO |
|--------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------|

| | | | |
|---|-------------|---|-------------|
| 1. A menudo estoy confundida/o con las emociones que estoy sintiendo. | 1 2 3 4 5 6 | 11. Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas. | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos. | 1 2 3 4 5 6 | 12. La gente me dice que exprese más mis sentimientos. | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Tengo sensaciones físicas que incluso ni los doctoras/es entienden. | 1 2 3 4 5 6 | 13. No sé qué pasa dentro de mí. | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente. | 1 2 3 4 5 6 | 14. A menudo no sé por qué estoy enojada/o. | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. Prefiero pensar bien acerca de un problema en lugar de solo mencionarlo. | 1 2 3 4 5 6 | 15. Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias mejor que de sus sentimientos. | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Cuando me siento mal no sé si estoy triste, asustada/o o enojada/o. | 1 2 3 4 5 6 | 16. Prefiero ver programas de TV simples pero entretenidos, que programas difíciles de entender. | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. A menudo estoy confundida/o con lo que siento en mi cuerpo. | 1 2 3 4 5 6 | 17. Me es difícil expresar mis sentimientos más profundos incluso a mis mejores amigas/os. | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. Prefiero dejar que las cosas pasen solas, sin preguntarme por qué suceden así. | 1 2 3 4 5 6 | 18. Puedo sentirme cercana/o a alguien, incluso en momentos de silencio. | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. Tengo sentimientos que casi no puedo identificar. | 1 2 3 4 5 6 | 19. Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales. | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Estar en contacto con las emociones es muy importante. | 1 2 3 4 5 6 | 20. Analizar y buscar significados profundos a películas, espectáculos o entretenimientos, disminuye el placer de disfrutarlos. | 1 2 3 4 5 6 |

A continuación, encontrará una lista de frases que una persona puede utilizar para describirse a sí misma. Por favor, lea cada frase y decida el grado de exactitud con que te describe. Cuando no esté segura/o, base su respuesta en lo que emocionalmente sienta no en lo que piense que es verdad. Escoja la puntuación más elevada desde a 1 a 6 que le describa:

| 1= Totalmente falso | 2 = La mayoría de veces falso | 3=Más verdadero que falso | 4 = En ocasiones verdadero | 5 = La mayoría de veces verdadero | 6 = Me describe perfectamente |
|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------------|
|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------------|

| | | | |
|--|-------------|---|-------------|
| 1. No he sido capaz de independizarme de mis padres, en la medida en que las otras personas de mi edad parecen haberlo hecho. | 1 2 3 4 5 6 | 20. Raramente he tenido a una persona fuerte que me diese un buen consejo o que me guiase cuando no estaba segura/o de lo que hacer. | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Mi padre y/o mi madre se involucran demasiado en mi vida y mis problemas, y yo en la suya. | 1 2 3 4 5 6 | 21. Soy demasiado tímida/o para expresar sentimientos positivos hacia las/os demás (p. ej., afecto, preocupación...). | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Es muy difícil para mis padres (o para alguno de ellos) y para mí ocultarnos intimidades, sin sentirnos traicionadas/os o culpables. | 1 2 3 4 5 6 | 22. Me resulta embarazoso tener que expresar mis sentimientos a las/os demás. | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. A menudo siento como si mis padres (o uno de ellos) estuviesen viviendo a través de mí; no tengo una vida propia. | 1 2 3 4 5 6 | 23. Me es difícil ser cálida/o y espontánea/o. | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. A menudo siento que no tengo una identidad independiente de la de mis padres o pareja. | 1 2 3 4 5 6 | 24. Me controlo tanto que las personas piensan que no tengo emociones. | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Me siento aferrada/o a las personas a las que estoy muy unido porque tengo miedo de que me abandonen. | 1 2 3 4 5 6 | 25. La gente me ve como alguien emocionalmente rígida/o. | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. Necesito tanto a las/os demás que me preocupa perderlas/os. | 1 2 3 4 5 6 | 26. No me aceptan en ningún lugar. | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. Me preocupa que las personas a las que me siento unida/o me dejen o me abandonen | 1 2 3 4 5 6 | 27. Soy básicamente diferente de las otras personas. | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. Cuando siento que alguien que me importa va a alejarse de mí, me desespero. | 1 2 3 4 5 6 | 28. No me siento unida/o a nadie, soy un/a solitario/a. | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Algunas veces estoy tan preocupada/o por la posibilidad de que las personas me dejen que les aparto de mí. | 1 2 3 4 5 6 | 29. Me siento alejada/o del resto de personas. | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. Presiento que la gente se aprovechará de mí. | 1 2 3 4 5 6 | 30. Siempre me siento poco integrada/o en los grupos. | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. Siento que no puedo bajar la guardia cuando estoy con otras personas, si no ellas/os me harán daño intencionadamente. | 1 2 3 4 5 6 | 31. Pienso que, si hago lo que quiero, sólo me encontraré problemas. | 1 2 3 4 5 6 |
| 13. Es sólo una cuestión de tiempo el que alguien me traicione. | 1 2 3 4 5 6 | 32. Siento que no tengo otra opción que ceder ante los deseos de los demás, de lo contrario se vengarán de mí o me rechazarán de alguna manera. | 1 2 3 4 5 6 |
| 14. Soy bastante desconfiada/o respecto a los motivos de los demás. | 1 2 3 4 5 6 | 33. En las relaciones, dejo que la otra persona tome la iniciativa. | 1 2 3 4 5 6 |
| 15. Normalmente estoy al acecho de las intenciones ocultas de las/os demás. | 1 2 3 4 5 6 | 34. Siempre dejo que las/os demás decidan por mí, de manera que no sé lo que verdaderamente quiero para mí misma/o. | 1 2 3 4 5 6 |
| 16. La mayor parte de mi vida, no he tenido a nadie que me cuide, con quién compartir, o que se preocupe verdaderamente de las cosas que me ocurren. | 1 2 3 4 5 6 | 35. Tengo muchas dificultades para exigir que mis derechos sean respetados y que mis sentimientos sean tenidos en cuenta. | 1 2 3 4 5 6 |
| 17. En general, las personas no han estado a mi lado para darme cariño, apoyo y afecto. | 1 2 3 4 5 6 | 36. Soy la/el que normalmente acabo cuidando de las personas cercanas a mí. | 1 2 3 4 5 6 |
| 18. Gran parte de mi vida, no me he sentido especial para nadie. | 1 2 3 4 5 6 | 37. Soy una buena persona porque pienso más en los demás que en mí misma/o. | 1 2 3 4 5 6 |
| 19. La mayor parte de mi vida, no he tenido a nadie que realmente me escuchase, me comprendiese o que conectase con mis verdaderas necesidades y sentimientos. | 1 2 3 4 5 6 | 38. Estoy tan ocupado haciendo cosas por las personas que me importan, que me queda poco tiempo para mí misma/o. | 1 2 3 4 5 6 |

| | | | |
|--|-------------|---|-------------|
| 39. Siempre he sido la/el que escucha los problemas de los demás. | 1 2 3 4 5 6 | 48. Siento que no soy simpática/o. | 1 2 3 4 5 6 |
| 40. Las personas me ven como alguien que hace demasiadas cosas para las/os demás y no las suficientes para sí misma/o. | 1 2 3 4 5 6 | 49. En mi hay demasiadas cosas básicas que son inaceptables, como para poder abrirme a las/os demás. | 1 2 3 4 5 6 |
| 41. Casi nada de lo que hago en el trabajo (o en la escuela) está tan bien hecho como lo que otras personas pueden hacer | 1 2 3 4 5 6 | 50. Raramente he sido capaz de mantenerme firme en mis propósitos | 1 2 3 4 5 6 |
| 42. Soy incompetente cuando se trata de rendir en cualquier tarea. | 1 2 3 4 5 6 | 51. No me siento capaz de arreglármelas por mí misma/o en las cosas de cada día. | 1 2 3 4 5 6 |
| 43. La mayoría de las personas están más capacitadas que yo en temas de trabajo y de rendimiento. | 1 2 3 4 5 6 | 52. Me veo a mí misma/o como una persona dependiente, en lo que se refiere al funcionamiento de cada día. | 1 2 3 4 5 6 |
| 44. No tengo tantas aptitudes en el trabajo como la mayoría de las personas. | 1 2 3 4 5 6 | 53. No tengo sentido común. | 1 2 3 4 5 6 |
| 45. Ningún hombre/mujer que yo desee podría amarme cuando viese mis defectos. | 1 2 3 4 5 6 | 54. No se puede confiar en mi juicio en las situaciones cotidianas. | 1 2 3 4 5 6 |
| 46. Nadie que yo desee, querría estar cerca de mí si me conociese realmente. | 1 2 3 4 5 6 | 55. No confío en mi habilidad para resolver los problemas que van surgiendo en el día a día. | 1 2 3 4 5 6 |
| 47. No merezco el amor, la atención y el respeto de las/os demás. | 1 2 3 4 5 6 | | |

A continuación, indica del 0 (menor impacto) al 10 (mayor impacto) en qué medida consideras que la pandemia del COVID-19 ha tenido un impacto en tu vida. Si consideras que alguno de los niveles no es relevante en tu vida, puedes dejarlo en blanco. Redondea el número que mejor consideres que represente cada área.

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Impacto en tu bienestar emocional | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Impacto en tu bienestar físico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Impacto en tu situación laboral | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Impacto en tu bienestar social o relacional | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Impacto en tu percepción de sobrecarga personal (cuidado de otras personas, tareas de casa, etc.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Impacto en tu calidad de vida general | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

¡MUCHÍSIMAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!