

Anexo 19. Cuestionario Biopsicosocial Adaptado

Instrucciones: Indique su grado de acuerdo con cada afirmación según la escala tipo Likert: 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = De acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo.

1. Dimensión Biológica

1.1. Siento que mi nivel de energía física es adecuado para mis actividades diarias.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

1.2. He experimentado problemas de sueño en las últimas dos semanas.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

1.3. Considero que mi salud general me permite participar activamente en el programa.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

1.4. He tenido dolor o malestar físico que afecta mi rendimiento.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

1.5. Sigo las recomendaciones médicas o terapéuticas prescritas.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

2. Dimensión Psicológica

2.1. Me siento emocionalmente estable en la mayoría de los días.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

2.2. Puedo manejar el estrés de manera efectiva.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

2.3. Siento motivación para alcanzar mis objetivos personales.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

2.4. Experimento pensamientos negativos con frecuencia.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

2.5. Me siento capaz de resolver problemas que se presentan en mi vida.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

3. Dimensión Social

3.1. Cuento con una red de apoyo social adecuada (familia, amigos, comunidad).

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

3.2. Me siento integrado/a en las actividades grupales del programa.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

3.3. Puedo comunicar mis necesidades de manera efectiva a los demás.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

3.4. Percibo barreras sociales que dificultan mi participación.
☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

3.5. Confío en los recursos comunitarios disponibles para mi situación.
☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5