

Describiendo Como Tu Peso Afecta Tu Vida

Calidad de Vida de Jóvenes-Modulo de Peso
(YQOL-W)



Universidad de Washington
Departamento de Servicios de Salud
Box 359455
Seattle, Washington
(800) 291-2193

Los autores sugieran usar el YQOL-SF o el YQOL-R (instrumentos genéricos) con el YQOL-W. Para más información consulta nuestro sitio del internet:

<http://depts.washington.edu/yqol/instruments/YQOL-W.htm>

Nota: No reproducir sin el permiso de los autores.
Copyright © 2010 University of Washington, YQOL-W

Evaluando Cómo Tú Peso Afecta Tu Vida

En seguida hay unas frases que describen cómo te podrías sentir sobre ti mismo(a) y tu peso. Después de leer cada frase escoge un número que mejor describe cómo te sientes sobre tu vida AHORRA MISMO.

Después de leer cada frase, por favor circula un solo número en la escala del 0 (Para Nada) al 10 (Bastante) que mejor describe cómo TE SIENTES SOBRE TU VIDA AHORRA MISMO.

Copyright © 2010 University of Washington, YQOL-W

1. Me siento **deprimido(a)** de cuánto peso ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

2. Me siento **avergonzado(a)** de mi peso ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

3. Me siento **incómodo(a)** cuando estoy con gente más flaca que yo ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

4. A causa de mi peso, **siento que necesito** usar ropa que esconda mi cuerpo ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

5. A causa de mi peso, **las personas piensan** que soy poco atractivo(a)... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

NO REPRODUCIR SIN EL PERMISO DE LOS AUTORES

6. A causa de mi peso, cuando me toman fotos **trato de esconderme** atrás de otras personas ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

7. A causa de mi peso, **me da pena** hacer ejercicio en frente de otras personas ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

8. A causa de mi peso, **me da pena** comer en frente de otras personas ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

9. A causa de mi peso, **trato de evitar** que la gente se fije en mi ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

10. A causa de mi peso, me **preocupa** lo que los demás dicen de mi ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

11. A causa de mi peso, me siento **incómodo(a)** en los eventos sociales ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

NO REPRODUCIR SIN EL PERMISO DE LOS AUTORES

12. Me siento como un **fracaso** cuando la gente se burla de mi peso ...*(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

13. A causa de mi peso, mi cuerpo se siente **incómodo** cuando me muevo ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

14. A causa de mi peso, **evito** que me vean en traje de baño ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

15. A causa de mi peso, es **difícil** encontrar novio o novia ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

16. Pienso que la gente **se me queda viendo** a causa a mi peso ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

17. A causa de mi peso, siento que las personas de mi edad **no me incluyen** en actividades ...*(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

18. Me preocupa que mi peso **no me permita** conseguir un buen trabajo... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

NO REPRODUCIR SIN EL PERMISO DE LOS AUTORES

19. A causa de mi peso, me **cuesta trabajo** usar la ropa que quiero usar ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

20. A causa de mi peso, me **cuesta trabajo** encontrar ropa que me queda ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE

21. A causa de mi peso, me **cuesta trabajo** hacer ejercicio ... *(por favor circula un número)*

PARA NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BASTANTE