

| Apellidos y n | J | | | | | |
|---------------|-------|-------|--------------|-------|--|--------|
| Edad | Sexo: | Varón | Mujer | Fecha | | 0/0000 |
| Centro | | | Curso/puesto | | | |

| A-E | A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. | Nada | Algo | Bastante | Mucho |
|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| 1 | Me siento calmado. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Me siento seguro. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Estoy tenso. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Estoy contrariado. | 0 | 1 | 2 | 10.0 |
| 5 | Me siento cómodo (estoy a gusto). | 0 | 1 | 2 | 87.4 |
| 6 | Me siento alterado. | 0 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Estoy preocupado por posibles desgracias futuras. | 0 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Me siento descansado. | 0 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Me siento angustiado. | 0 | 1 | 2 | |
| 10 | Me siento confortable. | 0 | 1 | 2 | |
| - 11 | Tengo confianza en mí mismo. | 0 | 1 | 2 | |
| 12 | Me siento nervioso. | 0 | 1 | 2 | |
| 13 | Estoy desasosegado. | 0 | 1 | 2 | |
| 14 | Me siento muy "atado" (como oprimido). | 0 | 1 | 2 | |
| 15 | Estoy relajado. | 0 | 1 | 2 | |
| 16 | Me siento satisfecho. | 0 | 1 | 2 | |
| 17 | Estoy preocupado. | 0 | 1 | 2 | |
| 18 | Me siento aturdido y sobreexcitado. | 0 | 1 | 2 | |
| | | | | 180 | + |
| 19 | Me siento alegre. | 0 | 1 | 2 | ı |
| 20 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. | 0 | 1 | 2 op | |
| | En este momento me siento bien. | | A veces | 2 op | |
| 20 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. EN GENERAL en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada | 0 | 1 A veces | 2 op | COMPANION OF THE PROPERTY OF THE PARTY OF TH |
| 20 A-R | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. | Casi nunca | 1 A veces | A menudo | COMMUNICATION OF THE PROPERTY |
| 20 A-R | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. | O Casi nunca | 1 A veces | 2 opnuam Y | COMMUNICATION CONTRACTOR CONTRACT |
| 20 A-R 21 22 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. | O Casi nunca | A veces | opnuau V | |
| 20 A-R 21 22 23 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. | O O Casi nunca | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 opnuaw V 2 2 2 | |
| 20 A-R 21 22 23 24 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. | O O O Casi nunca | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | opnuaw V 2 2 2 2 | |
| 20 A-R 21 22 23 24 25 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. | O O O O Casi nunca | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 opnuaw V 2 2 2 2 2 2 | The state of the s |
| 20 A-R 21 22 23 24 25 26 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. | O O O O Casi nunca | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 opnuaw Y 2 2 2 2 2 2 | |
| 20 A-R 21 22 23 24 25 26 27 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. | O O O O O Casi nunca | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | The state of the s |
| 21 22 23 24 25 26 27 28 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indíque mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. Soy feliz. | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | |
| 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. Soy feliz. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente. | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | |
| 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. Soy feliz. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente. Me falta confianza en mí mismo. | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | |
| 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. Soy feliz. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente. Me falta confianza en mí mismo. Me siento seguro. | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | |
| 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. Soy feliz. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente. Me falta confianza en mí mismo. Me siento seguro. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades. | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | |
| 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. Soy feliz. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente. Me falta confianza en mí mismo. Me siento seguro. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades. Me siento triste (meláncolico). | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | |
| 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. Soy feliz. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente. Me falta confianza en mí mismo. Me siento seguro. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades. Me siento triste (meláncolico). Estoy satisfecho. | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | |
| 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a si mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. Soy feliz. Suelo tornar las cosas demasiado seriamente. Me falta confianza en mí mismo. Me siento seguro. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades. Me siento triste (meláncolico). Estoy satisfecho. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia. | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | |
| 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. Soy feliz. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente. Me falta confianza en mí mismo. Me siento seguro. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades. Me siento triste (meláncolico). Estoy satisfecho. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos. | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | The same of the sa |
| 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 | En este momento me siento bien. A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a si mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. 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. Me siento bien. Me canso rápidamente. Siento ganas de llorar. Me gustaría ser tan feliz como otros. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto. Me siento descansado. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. Soy feliz. Suelo tornar las cosas demasiado seriamente. Me falta confianza en mí mismo. Me siento seguro. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades. Me siento triste (meláncolico). Estoy satisfecho. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia. | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | |

Copyright © 1982, 2008 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España - Este ejemplar está impreso en dos tintas. Si le presentan otro en tinta negra es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

Autor: C. D. Spielberger.