

SBI

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a **situaciones relacionadas con tus estudios**. Rodea con un ☐ círculo la alternativa que mejor describe tu situación. Ten en cuenta los siguientes criterios:

1 = Casi nunca

2 = Raramente

3 = A veces

4 = Normalmente

5 = Muchas veces

6 = Casi siempre

	Casi Nunca	Raramente	A veces	Normalmente	Muchas veces	Casi siempre
Me siento cansado por mis estudios	1	2	3	4	5	6
Pienso en dejar los estudios	1	2	3	4	5	6
No estoy motivado en el colegio	1	2	3	4	5	6
Me siento incapaz de realizar con éxito mis estudios	1	2	3	4	5	6
Duermo mal debido a problemas relacionados con mis estudios.	1	2	3	4	5	6
Siento que estoy perdiendo interés por mis estudios	1	2	3	4	5	6
Me pregunto si mis estudios tienen algún sentido.	1	2	3	4	5	6
Antes esperaba más de mi rendimiento escolar que ahora	1	2	3	4	5	6
Las preocupaciones que tengo por mis estudios afectan las relaciones con mis amigos o familiares	1	2	3	4	5	6
En mis estudios, las cosas no me salen tan bien, como quisiera	1	2	3	4	5	6
Me siento agotado por las exigencias de mis padres y profesores hacia mis estudios	1	2	3	4	5	6
Pienso que mis habilidades son insuficientes para realizar mis estudios	1	2	3	4	5	6

S/DEP

A continuación encontrarás una serie de frases que la gente usa para **describirse a sí mismo/a**. Por favor, rodea con un círculo  el número que más se aproxima a **cómo te sientes EN ESTE MOMENTO**.

1 = Nada

2 = Algo

3 = Bastante

4 = Mucho

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento bien	1	2	3	4
2. Estoy apenado/a	1	2	3	4
3. Estoy decaído/a	1	2	3	4
4. Estoy animado/a	1	2	3	4
5. Me siento desdichado/a	1	2	3	4
6. Estoy hundido/a	1	2	3	4
7. Estoy contento/a	1	2	3	4
8. Estoy triste	1	2	3	4
9. Estoy entusiasmado/a	1	2	3	4
10. Me siento enérgico/a	1	2	3	4

T/DEP

A continuación encontrarás una serie de frases que la gente usa **para describirse a sí mismo/a**. Por favor, rodea con un círculo ☐ el número que más se aproxima a **cómo te sientes GENERALMENTE**.

1 = Casi Nunca

2 = A veces

3 = A menudo

4 = Casi siempre

	Casi Nunca	A veces	A menudo	Casi Siempre
1. Disfruto de la vida	1	2	3	4
2. Me siento desgraciado/a	1	2	3	4
3. Me siento pleno/a	1	2	3	4
4. Me siento dichoso/a	1	2	3	4
5. Tengo esperanzas sobre el futuro	1	2	3	4
6. Estoy decaído/a	1	2	3	4
7. No tengo ganas de nada	1	2	3	4
8. Estoy hundido/a	1	2	3	4
9. Estoy triste	1	2	3	4
10. Me siento enérgico/a	1	2	3	4

EMANS

A continuación, te presentamos una lista de cosas que te pueden suceder. Deseamos que nos indiques la **frecuencia con que te ha sucedido cada una de ellas durante los dos últimos meses**. Por favor, marca con un círculo  la casilla correspondiente, de acuerdo con la siguiente escala:

Nunca = 0 Algunas veces = 1 Bastantes veces = 2 Muchas veces = 3

	Nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Muchas veces
Tuve temblores en alguna parte del cuerpo	0	1	2	3
He tenido muchas más, o muchas menos, ganas de comer de lo habitual	0	1	2	3
Notaba palpitaciones en el pecho	0	1	2	3
Sentía que me faltaba el aire para respirar	0	1	2	3
Note tensión en el pecho	0	1	2	3
Tuve dificultades para pasar la comida	0	1	2	3
He sentido hormigueo en alguna parte del cuerpo	0	1	2	3
Notaba la cara roja o acalorada	0	1	2	3
Me sentía mareado/a	0	1	2	3
Sentía náuseas o malestar en el estómago	0	1	2	3
He tenido escalofríos	0	1	2	3
Sentí que iba a perder el control	0	1	2	3
Me he bloqueado al hablar	0	1	2	3
Me movía demasiado, sin necesidad	0	1	2	3
He hecho movimientos repetidos, innecesarios, con las manos	0	1	2	3

STAI-E

A continuación encontrarás unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lee cada frase y señala **COMO TE SIENTES AHORA MISMO**. Marca con un círculo ☐ la casilla correspondiente, de acuerdo con la siguiente escala.

Nada = 0

Algo = 1

Bastante = 2

Mucho = 3

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Me siento tranquilo	0	1	2	3
Me siento seguro	0	1	2	3
Estoy tenso	0	1	2	3
Estoy disgustado	0	1	2	3
Me siento a gusto	0	1	2	3
Me siento alterado	0	1	2	3
Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
Me siento descansado	0	1	2	3
Me siento angustiado	0	1	2	3
Me siento cómodo	0	1	2	3
Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
Me siento nervioso	0	1	2	3
Estoy intranquilo	0	1	2	3
Me siento muy oprimido (como atado)	0	1	2	3
Estoy relajado	0	1	2	3
Me siento satisfecho	0	1	2	3
Estoy preocupado	0	1	2	3
Me siento confundido y emocionado	0	1	2	3
Me siento alegre	0	1	2	3
En este momento me siento bien	0	1	2	3

STAI-R

A continuación encontrarás unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lee cada frase y señala **COMO TE SIENTES GENERALMENTE**. Marca con un círculo ○ la casilla correspondiente, de acuerdo con la siguiente escala.

Nada = 0

Algo = 1

Bastante = 2

Mucho = 3

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Me siento bien	0	1	2	3
Me canso rápidamente	0	1	2	3
Siento ganas de llorar	0	1	2	3
Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
Me siento descansado	0	1	2	3
Soy una persona tranquila y serena	0	1	2	3
Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
Soy feliz	0	1	2	3
Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
Me falta confianza en mí mismo(a)	0	1	2	3
Me siento seguro(a)	0	1	2	3
No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
Me siento triste	0	1	2	3
Estoy satisfecho	0	1	2	3
Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
Soy una persona estable	0	1	2	3
Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!