



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“BANCO DE REACTIVOS PARA MEDIR CALIDAD DE VIDA,  
PROPONIENDO UNA DIMENSIÓN A LA DEFINICIÓN  
DE LA OMS”.**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTAN:**

**DANIELA FISCAL BARRERA  
LAURA WENDY MUÑIZ FLORES**

**DIRECTOR DE TESIS: JESÚS FELIPE URIBE PRADO**

**REVISOR: GABRIEL JARILLO ENRIQUEZ**



ESTA TESIS PERTENECE AL PROYECTO PAPIIT: IN302012

MEXICO, D.F.

2013



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Agradecimientos Dany

*Primero quiero agradecer a Dios y a la Virgen del Carmen quienes han sido mi fe para seguir adelante y no dejarme abatir, han sido fuerza que permite no dejarme caer ante la adversidad en cualquier momento de mi vida.*

*Agradecer a mi familia quienes han sido el sustento y guía de mi vida, mis abuelos, padres y hermano, tíos, primos, sobrinos, quienes inculcaron en mí valores, fuerza y ganas necesarias para seguir adelante, quien han creído en mí, quienes me han permitido realizar sueños e ideas, quienes a pesar de mis errores siguen a mi lado, apoyándome, esperando lo mejor de mí.*

*A mis profesores, quienes con su guía me han dejado ver el camino correcto, me han inculcado el querer saber más y no conformarme con lo que creemos saber, siempre habrá preguntas que responder, quienes como universitaria me dejaron ver la obligación que tengo con mi comunidad, con mi pueblo y sobre todo con mi universidad.*

*Gracias a mis amigos, Juan, Adriana, Migue, Arantza, Alfredo, entre muchos otros que compartimos muchos momentos de esta tesis y de vida, quienes me preguntaban si ya estaba lista la tesis para que me apurara y no me dejaron abandonarla.*

*A mi compañera de aventuras, con quien he aprendido más que asuntos escolares, de la vida, quien me ha acompañado y apoyado en cada locura o impertinencia, gracias Wendy por este trabajo tan maravilloso y cansado en donde no me dejaste tirar la toalla.*

*Gracias también a mi compañero de vida Alberto, en quien he encontrado apoyo y comprensión, quien me ha dejado ver mis errores y corregirlos y aún con eso me ama, quien me ha cobijado y me ha dado otra familia a los cuales quiero como a la propia.*

*Esta vida no es vida sin ninguno de ustedes.*

*Gracias*

*Agradezco...*

*A mi madre Virginia Flores quien me enseñó a ser luchadora, independiente, responsable e inquebrantable en todo momento, por amarme incondicionalmente y apoyarme en toda decisión que tomo, porque esta tan confiada del trabajo que hizo conmigo que no duda de mi juicio. Eres una bendición mami.*

*A mi hermana Yvonee Hurtado por ser mi ejemplo de guerrera, por darme tanto siempre, ser tan incondicional que a pesar de muchos obstáculos para nuestra convivencia nunca dejo de ser una constante, un apoyo, un ángel. Son mi tesoro tú y mi hermoso sobrino Leonardo Rosas quien me llena de alegría e inspiración cada día.*

*A mi Padre Fermín Muñiz por mostrarme un mundo lleno de posibilidades, por enseñarme a ser astuta e inteligente, a valorar las cosas, a ser persistente y seguir mis metas. Pero sobre todo gracias por la relación que hemos construido, la cual no imagine. Te amo papá.*

*A mi novio, amigo, hermano, compañero, cómplice... Diego López quien con su amor, apoyo, paciencia, atención, alegría y ánimo me ha demostrado que las almas gemelas existen, con quien he crecido como persona, con quien sueño, planeo, emprendo y peleo, pero siempre es la luz en mi oscuridad, la risa en mi tristeza, la tranquilidad en mi desesperación, simplemente es mi... feliz por siempre.*

*A mi tía Leticia Flores por cuidarme, por la confianza, por enseñarme a disfrutar las pequeñas cosas de la vida. Así como también a mis primos Ana, Josué y Karina con quienes crecí jugando, peleando, riendo, pero sobre todo aprendiendo.*

*A mi tía Claudia Flores por alentarme, estar al pendiente de mí, ayudarme, por su cariño y confianza. Así como también a mis primos Esaú y Betsabe quienes siempre me muestran su cariño y me apoyan en todo momento.*

*A mis abuelos Isabel Castillo y Salvador Flores por su cariño, apoyo y cuidado durante toda mi vida.*

*A la familia López por acogerme en su hogar y hacerme sentir parte de la familia: Lupita Valencia gracias por su amistad, apoyo, cariño e incondicionalidad. Alberto López gracias por su tolerancia y apoyo. Adrian López gracias por tu confianza y aceptación.*

*A mis queridos "caricachupas" Carol, Omar, Mariana, Efraín, Lucy, Irma, Cynthia, Cuper (Alejandro), Amhed y Chio (Roció) por ser parte de mi vida, por sus consejos, por las aventuras, las alegrías, tristezas, tonterías y lo que nos falte.*

*A Tania González Laurrabaquio y a Erika Hernández por ser mis amigas y confidentes, por ser amigas incondicionales, por compartir tantas cosas conmigo, las quiero.*

*A Samantha Cárdenas por sus consejos, su apoyo, por compartir sus alegrías y tristezas conmigo, te quiero amiga.*

*Gracias a todos los profesores que tuvieron la paciencia para aconsejarme, me brindaron su apoyo y compartieron sus conocimientos conmigo, sin duda son un tesoro para cualquier estudiante.*

*Finalmente, pero no menos importante a mi compañera y amiga Daniela Fiscal, con quien he compartido aventuras, proyectos, parrandas, alegrías, tristezas, triunfos y derrotas. Pero sobre todo este paso tan importante como nuestra titulación. Gracias por la paciencia, el apoyo, tu amistad y compañerismo, sin duda siempre serás parte de mi vida.*

*Atentamente*

*Laura Wendy Muñiz Flores*

*Agradecemos infinitamente a la UNAM, máxima casa de estudios que nos abrió las puertas y nos dio la oportunidad de demostrar quienes somos, brindándonos los instrumentos necesarios para cumplir nuestros objetivos, hacernos profesionistas y grandes seres humanos a través de conocimientos, experiencias, esfuerzos y valores que siempre llevaremos con nosotras poniendo en alto su nombre.*

*Daniela y Wendy*

# ÍNDICE

Resumen	7
Introducción	8
Capítulo 1: Salud	10
1.1 Antecedentes del termino salud	10
1.2 Definiciones de salud	16
1.3 La salud para la Calidad de Vida	19
Capítulo 2: Calidad de Vida	23
2.1 Definiciones Actuales	27
2.2 Calidad de vida según la OMS	28
Capítulo 3: Calidad de Vida en el trabajo	36
3.1 Productividad	44
3.2 Satisfacción Laboral	45
Capítulo 4: Bienestar Subjetivo	48
4.1 Indicadores e investigaciones	50
4.2 Instrumentos	52
4.3 Bienestar psicológico	52
4.4 Bienestar subjetivo y apoyo social	54
4.5 Bienestar subjetivo y el optimismo	54
4.6 Bienestar subjetivo y la felicidad	55
4.7 Psicología positiva	57
5. Metodología	59
5.1 Justificación y planteamiento del problema	59
5.2 Objetivo	60
5.3 Objetivos específicos	60
5.4 Tipo de estudio	61
5.5 Diseño	61
5.6 Definición conceptual de variables	62
5.7 Definición operacional de variables	63
5.8 Procedimiento	64
5.9 Análisis estadístico	67
6. Resultados	68
6.1 Resultados de la primero etapa: revisión de la literatura	68

6.2 Resultados de la segunda etapa: redes semánticas naturales.	69
6.3 Resultados de la tercera etapa.	77
6.4 Resultados de la cuarta etapa: para la primera versión del banco de reactivos	78
6.5 Resultados de la quinta etapa: inter-jueceo	79
6.6 Resultados de la quinta etapa: banco de reactivos versión 2	86
7. Discusión	90
8. Conclusiones	94
Referencias	97
Anexos	108
Anexo 1: Formato de redes semánticas naturales	109
Anexo 2: Definiciones teorco-culturales de Calidad de Vida	111
Anexo 3: Banco de reactivos versión 1	118
Anexo 4: Cuestionario interjueceo	166
Anexo 5: Banco de reactivos versión 2	194



## Resumen

El primer capítulo “Salud”, se abordan los antecedentes, así como algunas definiciones, aunque no se ha llegado a un consenso universalmente aceptado. Se abordó también la salud en México para tener un panorama de la situación actual y por último se habló sobre la salud para la Calidad de Vida.

En el segundo capítulo se aborda la Calidad de Vida, mencionando definiciones actuales, desglosando cada factor propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS): Ámbito físico, Ámbito psicológico, Grado de independencia, Relaciones sociales, Medio y Espiritualidad; pero al estudiar el tema se concluyó que faltaba un factor muy importante, el trabajo, ya que esto influye en una persona en muchos sentidos, desde físicamente hasta su desenvolvimiento profesional, y aunque la OMS hace una mención de capacidad de trabajo (en grado de independencia), se cree que no es suficiente para evaluar todo lo que el trabajo implica.

Durante el tercer capítulo se habla de Calidad de Vida en el trabajo, conocida también como satisfacción laboral, es ahí donde se explica ampliamente porque se decidió agregar este factor a la definición de la OMS, mencionando la relevancia de normas que regulen los riesgos, las condiciones de trabajo (salario, horario, etc.), la higiene, el ambiente laboral, etc. Para que los trabajadores se motiven y a la vez sean mayormente eficientes, explicando también la relación con la competitividad y la productividad.

El tema Bienestar Subjetivo se abordó en el capítulo cuatro, en el cual se da el punto de vista subjetivo de la Calidad de Vida, ya que se habla de la percepción, la satisfacción y emoción sobre algún acontecimiento en la vida de una persona, las necesidades que cada persona tiene, según sus experiencias, sus sentimientos, “su forma de ver la vida”, incluso su salud.

En las siguientes secciones se hace la demostración de la metodología utilizada, paso a paso. Posteriormente se presentan los resultados obtenidos y finalmente la discusión y conclusión de esta investigación.

# INTRODUCCIÓN

Las personas le dan diferente valor a las cosas o situaciones, lo que decidan importante dependerá en gran parte de la cultura, crianza y costumbres que tengan. Las personas se ven en un mundo que demanda esforzarse por satisfacer lo que es importante, como ejemplo están las necesidades básicas, las cuales Maslow (1991) nombró como fisiológicas, quienes las tienen cubiertas pasan a tratar de conseguir lo siguiente en su pirámide, y así sucesivamente nos vamos motivando a hacer actividades donde se nos remunere para poder adquirir lo deseado.

Hoy en día se requiere más que solucionar las necesidades básicas, más que comida, comida nutritiva, más que dormir, descansar, más que sentirnos bien, tener autoestima, etc. Actualmente se necesita ser más conscientes de la Calidad de Vida con la que se está viviendo, lo cual es importante debido a que conocer estos niveles puede ayudarnos a mantener una vida más saludable y feliz.

Para explicar lo anterior descrito, como parte de esta tesis, el primer capítulo titulado “Salud”, es debido a que este término es sin duda la base para poder ver un panorama de lo que afecta la Calidad de Vida. En este capítulo abordamos los antecedentes, definiciones, la salud en México para tener un panorama de la situación actual y por último hablamos sobre la salud para la Calidad de Vida, ya que nos parece importante relacionar ambos términos al ser básicos en nuestra investigación.

En el segundo capítulo abordamos más detalladamente la Calidad de Vida, mencionando definiciones actuales y sobre todo, la definición en la cual decidimos basar nuestro trabajo, es por ello que hacemos mayor énfasis, desglosando cada factor propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS): Ámbito físico, Ámbito psicológico, Grado de independencia, Relaciones sociales, Medio y Espiritualidad; así como el trabajo factor propuesto para complementar la definición.

Durante el tercer capítulo hablamos de la Calidad de Vida en el trabajo, conocida también como satisfacción laboral, es ahí donde explicamos ampliamente porque decidimos agregar este factor a la definición de la OMS, mencionando la relevancia de normas que regulen los riesgos, las condiciones de trabajo (salario, horario, etc.), la higiene, el ambiente laboral, etc. Para que los trabajadores se motiven y a la vez sean mayormente eficientes, explicando también la relación con la competitividad y la productividad.

El tema Bienestar Subjetivo se aborda en el capítulo cuatro, en el cual se da el punto de vista subjetivo de la Calidad de Vida, ya que se habla de la percepción, la satisfacción y emoción sobre algún acontecimiento en la vida de una persona, las necesidades que cada uno tiene, según sus experiencias, sus sentimientos, “su forma de ver la vida”, incluso su salud.

En los siguientes capítulos hacemos la demostración de la metodología utilizada, paso a paso. Posteriormente presentamos los resultados obtenidos y finalmente la discusión y conclusión de nuestra investigación.

# CAPÍTULO 1: SALUD

“La salud es algo que todo el mundo sabe lo que es, hasta el momento en que la pierde, o cuando intenta definirla” (Gregorio Piédrola Gil, 1979)

## 1.1 Antecedentes del término salud

La palabra salud proviene de los términos Salus y salvatio, muy iguales en latín significan “estar en condiciones de poder superar un obstáculo”. De estas palabras latinas se derivan sus equivalentes castellanas: salud y salvación, (Pardo 1997), mientras que en inglés proviene de health (salud) se deriva del alto alemán antiguo y del anglosajón que significan “todo” (whole), “fuerte” (hale) y “sagrado” (holy). El énfasis en la salud como en la vitalidad y la naturalidad estaba presente en la antigua China y la Grecia clásica, donde la salud era vista como armonía, balance o equilibrio con la naturaleza (Marks, Murray, Evans, Willing, Woodall y Sykes, 2008).

Marquéz (2011) señala que “Las creencias y prácticas para evitar enfermarse han existido desde tiempos más primitivos y persisten aún en muchas culturas que son prueba del interés de siempre por conservar la salud como un bien preciado, y por lo tanto, este tipo de intervenciones se pueden asimilar a medidas promocionales y preventivas” (p.11). Es por ello que en toda cultura antigua o contemporánea es de vital importancia mantener altos grados de salud en la sociedad.

Hubo descubrimientos arqueológicos de cráneos humanos de la Edad de Piedra, los cuales se atribuyen a los indicios del proceso de trepanación en el cual se perforaba el cráneo para hacerle un agujero y que los espíritus malignos abandonaran el cuerpo afligido, a los que se les atribuida la creencia de enfermedad. En Grecia, Hipócrates (460-377 a. C.) consideraba la mente y el cuerpo como unidad, atribuyendo la enfermedad al desequilibrio entre fluidos circulatorios corporales (humores: bilis amarilla, flema, sangre y bilis negra).

Posteriormente Galeano (aproximadamente 129-199 d. C.) mantuvo la propuesta de los fluidos, considerando que existía una base física o mental para la mala salud, ya que podían contribuir a experimentar determinadas enfermedades (Morrison y Bennett, 2006).

Posteriormente, la enfermedad era considerada como castigo de Dios por las malas acciones, para los siglos XIV y XV con el inicio del Renacimiento, el pensamiento religioso pasó a ser uno de muchos más, la revolución científica dio lugar a un enorme desarrollo de la medicina física, lo que llevó a explicaciones cada vez más orgánicas y fisiológicas. Para el siglo XVII, el filósofo René Descartes (1596-1650), considerado dualista, al igual que los griegos propuso que mente y cuerpo estaban separados, aunque era posible una interrelación. El Dualismo considera la mente como algo no material (pensamientos y sentimientos) y el cuerpo como algo material (corazón y células) (Morrison y Bennett 2006).

Durante los siglos XVII, XVIII y XIX se registraron importantes avances, aunque las principales causas de la muerte en Europa y América Latina eran las enfermedades de tipo agudo o infeccioso, como la viruela, sarampión, tuberculosis y neumonía (Oblitas, 2009). La medicina y la ciencia comenzaron a crecer rápidamente, los científicos fueron encontrando que las causas de algunas enfermedades eran debidas a microorganismos (Gutiérrez, 2006).

A lo largo del siglo XX, los avances en la medicina han sido más decisivos en el desarrollo de los fármacos (antibióticos); así también en las vacunas y en tecnología médica (Becoña y García, 2000). Actualmente se refiere al modelo biopsicosocial como la perspectiva en donde la salud y la enfermedad son un continuo y sus barreras no son tan claras. La salud no es un producto, ni un estado, sino un proceso multidimensional en el cual interactúan permanentemente sistemas biológicos, psicológicos, sociales, culturales, familiares y ambientales (Oblitas 2009), los cuales desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

La construcción del Sistema Nacional de Salud en nuestro país inició con la Constitución de 1917, al establecerse las bases jurídicas para el desarrollo de acciones de salubridad general, En 1943, nacen el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y la que, en aquel entonces, Secretaría de Salud y Asistencia (SSA), actualmente Secretaría de Salud (SS). El primero, para ofrecer servicios médicos a trabajadores asalariados bajo un esquema de aseguramiento público financiado por los trabajadores, patrones y el Estado. La segunda, con el propósito de brindar atención médica a la población no asalariada, carente de un esquema de aseguramiento público pre-pagado. Posteriormente, en 1960, se amplía la cobertura de la seguridad social extendiéndola a los trabajadores del sector público y para ello se crea el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), mismo que, con el financiamiento de los trabajadores y del gobierno, desde entonces proporciona servicios de salud a este gremio.

A partir de la segunda mitad del siglo XX el sistema de salud mexicano se ha hecho más evidente, esto debido a la notable disminución en la tasa de mortalidad infantil, el incremento casi del doble en la esperanza de vida al nacer, y a la extensión de la cobertura de los servicios de la salud, aunque siguen existiendo necesidades como ofrecer servicios de alta calidad (Rodríguez, 2004). Desgraciadamente el aumento desorbitado de la población ocasionó que el Estado enfrentara una creciente limitación de recursos, y el mayor ritmo de crecimiento en las grandes ciudades y la presión social por cubrir sus necesidades propiciaron en la zonas rurales que se acentuará la pobreza (De la Fuente, 2004).

Actualmente en México, como en todo el mundo, las personas se enfrentan a diversos retos en materia de salud, propios de la interacción de diversos factores biopsicosociales. En el Panorama Epidemiológico y Estadístico de la Mortalidad en México 2010 se señala cómo en los últimos años las enfermedades crónicas, tales como las Cardiovasculares, la Diabetes mellitus y los Tumores han cobrado relevancia, ya que se encuentran entre las principales causas de defunción durante el 2010. Los sistemas de salud tienen como objetivo mantener a las personas sanas, ya que una población enferma

se traducen en costos económicos elevados para el gobierno, por lo que muchas veces los presupuestos resultan insuficientes para llevar a cabo las políticas y programas que atiendan de manera integral las necesidades de la salud de la población. (OMS, 2002 en Rodríguez, 2004).

De acuerdo con las cifras reportadas por las instituciones de salud, en México se ha alcanzado la cobertura de protección en salud para prácticamente toda la población del país. De los 115 millones de mexicanos, el Sistema de Protección Social en Salud (conocido como Seguro Popular y que incluye asimismo al Seguro Médico para una Nueva Generación), reportaba 51.1 millones de afiliados, a los que se suman los 43.4 millones que reportó el IMSS como derechohabientes adscritos a Unidades de Medicina Familiar, 8.3 millones cubiertos por el ISSSTE, 1.2 millones entre Sedena y Semar y 0.8 millones en Pemex. De acuerdo con estas cifras y considerando a los que reportan un seguro privado, habría únicamente alrededor de 9 millones de mexicanos (cerca de 8%) sin protección en salud (Panorama Epidemiológico y Estadístico de la Mortalidad en México 2010).

Las situaciones actuales a las que se enfrenta una persona para conservar la salud van más allá de las enfermedades contraídas por parásitos, virus, bacterias, anomalías genéticas, etc. Ya que como se comentó anteriormente, la salud de una persona se ve afectada por una serie de factores, entre los cuales se encuentra el contexto donde se desenvuelve, el cual puede llevar a contraer una enfermedad, en muchas ocasiones por decisión propia, como es el consumo de drogas. Se calcula que unos 230 millones de personas, o el 5% de la población adulta del mundo, consumieron alguna droga ilícita por lo menos una vez en 2010. Los consumidores problemáticos de drogas suman unos 27 millones, o el 0,6% de la población adulta mundial. En general, el uso de drogas ilícitas parece haberse estabilizado en todo el mundo, aunque continúa aumentando en varios países en desarrollo. La heroína, la cocaína y otras drogas se cobran la vida de aproximadamente 0,2 millones de personas cada año, siembran devastación en las familias y causan sufrimiento a miles de otras personas. Las drogas ilícitas socavan el desarrollo económico y social y

fomentan la delincuencia, la inestabilidad, la inseguridad y la propagación del VIH (Informe Mundial sobre las Drogas 2012 en Reynoso y Seligson, 2002).

En los últimos años el consumo de drogas en México ha venido creciendo, haciéndose un problema de salud pública y deteriorando la calidad de vida en la población, específicamente en adolescentes es en quienes se ha visto más evidente el incremento en el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, esta situación ha llevado a la necesidad de investigaciones específicas para la intervención eficaz y eficiente (Arellanez, 2011).

Otro problema al que se enfrenta México es la obesidad, para 2012, 26 millones de adultos mexicanos presentaban sobrepeso y 22 millones, obesidad. Estas cifras indican claramente un reto muy importante para el Sector Salud en términos de promoción de estilos de vida saludables en la población y desarrollo de políticas públicas para revertir el entorno obesigénico, caracterizado por mayor acceso a alimentos con alta densidad energética y bebidas con aporte calórico, mayor tamaño de porción de alimentos, vida sedentaria y un ambiente de constante promoción del consumo de productos no saludables. La velocidad en el incremento de la obesidad en la población entre 2006 y 2012 fue sustancialmente menor a la que hubiera ocurrido de haberse mantenido el incremento observado en los años previos: se estima que pudo evitarse que 5.4 millones más de adultos desarrollaran sobrepeso u obesidad en México (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012).

Según los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, se estima que en México hay 22.4 millones de adultos de 20 años o más que padecen hipertensión arterial, de los cuales únicamente 11.2 millones han sido diagnosticados por un médico. De estos mexicanos que han sido diagnosticados y que están en tratamiento, 5.7 millones presentaron cifras de tensión arterial que pueden considerarse como adecuadas. En cuanto a la diabetes, de los 6.4 millones de adultos mexicanos que han recibido diagnóstico por un médico y reciben tratamiento, 25% presentó evidencia de un adecuado control metabólico.



En los últimos años se observa una reducción drástica de las defunciones registradas por afecciones en el periodo perinatal y por enfermedades infecciosas intestinales, que ocupaban los primeros lugares de mortalidad en 1976, y un aumento de defunciones por una combinación de enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus (DM), enfermedad cerebrovascular, enfermedades hipertensivas y neoplasias malignas, que ocuparon los primeros lugares en 2011 (Entorno Demográfico y Epidemiológico y Otros Factores de Presión Sobre el Gasto Médico 2010-2011).

Los gobiernos además de mantener un interés práctico y económico de contar con una población saludable, tienen la obligación de proteger su población, particularmente de aquellos más vulnerables o más desventajados (Bellamy, 1995, en Rodríguez, 2004). La salud está en la agenda política de los gobiernos y México no es la excepción, pero lo que realmente se necesita, es un gobierno que no eluda sus compromisos sociales, ya que un Estado débil dejará a la deriva a millones de personas, que sin mejor salud y mayor educación difícilmente podrán acceder a niveles de vida dignos y productivos (De la Fuente, 2004). Es por esto que las empresas como el mismo gobierno, tienen que desarrollar estrategias que impliquen el cuidado y mantenimiento de la salud para sus empleados no centrándose únicamente en la salud física.

Por ejemplo, Uribe (2008) menciona que actualmente se hacen investigaciones en México y otros países, donde demuestran que el ambiente laboral y el contexto general de vida de los trabajadores provocan fenómenos psicosociales, tanto positivos como negativos, los cuales impactan en la Calidad de Vida de las personas, reflejado en su salud física y mental; ya que estas son relevantes en toda organización debido a que su objetivo principal es obtener ganancias, para ello se tienen que tomar en cuenta varios recursos, entre ellos el recurso humano, sin el cual no habría productividad, y sin productividad no habría ganancias. Para tener una empresa competitiva en el mercado, se deben tener una serie de aspectos, biopsicosociales dentro de ella, sin los cuales los trabajadores se pueden sentir en un ambiente hostil que no permita su desarrollo óptimo, esto traerá graves repercusiones en los objetivos de la organización. Es por todo lo anterior que la Calidad de Vida de

los trabajadores, es un tema tanto interesante como relevante en el estudio de factores psicosociales dentro de las organizaciones, debido a la posible correlación que existe entre la productividad de los individuos con su bienestar físico y mental.

Con todo lo anterior se demuestra que la salud no es únicamente la usencia de enfermedad como lo menciona la OMS, sino que implica tener acceso a medicamentos, atención médica, programas preventivos, etc. como parte de la responsabilidad gubernamental e institucional, compartiéndola con las empresas u organizaciones quienes están obligadas a mantener la salud de sus empleamos como de la sociedad, por ejemplo, cuidando tanto el ambiente interno como externo y así contribuir a su Calidad de Vida.

## **1.2 Definiciones de Salud**

La salud puede ser entendida y definida desde lo individual hasta lo social, o dependiendo el contexto, pues se han propuesto definiciones con visiones diferentes como la Antropología, la Sociología, la Medicina, la histórica, la Filosofía, la psicológica y hasta de religión. Tal vez por ello es un término difícil de colocar en una sola definición, y será mejor adecuarlo al uso más conveniente (El concepto de salud, s.f.).

El mundo de la salud se analiza los problemas, las interrogantes, las preocupaciones y las expectativas verdaderas del hombre. En él se debaten igualmente las concepciones más difusas acerca del sentido de la vida. En los ambientes de la salud acontecen los hechos fundamentales de la vida humana: nacimiento, envejecimiento y muerte.

Para Hammond y Scheirer (1984 En Reynoso y Seligson, 2002) el estilo de vida es el factor más importante en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedad. Pero en realidad ¿Qué es salud?, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (Organización Mundial de la Salud, 1948). Esta definición sin

duda ha sido pauta para que el término salud se siga trabajando por diversos autores, ampliándolo de manera que se puedan integrar los procesos biológicos, sociales y psicológicos de la persona y estos a su vez con los ideales de la Calidad de Vida establecidos (Frías, 2002).

Hay autores que critican ampliamente esta definición, esto es debido a que contiene algunos puntos poco convencionales, como el que menciona Sanmartín (1985 en Gutiérrez, 2006) refiriéndose a que al definir salud en términos negativos, hay que trazar la línea que divide lo normal de lo patológico y lo normal es subjetivo debido a que varía con el tiempo, por lo tanto la salud no es ausencia de enfermedad, como la paz no es ausencia de guerra.

Gracia (1998) sostiene que el concepto de salud es tan inseparable del de enfermedad que no puede ser definido con exclusión de éste. Los seres humanos adquieren conciencia de la salud a través de la enfermedad. Lo cierto es que la salud también podrá ser definida por una escala de gradación de mayor a menor o viceversa. Se podrá tener una salud máxima u óptima, así como una salud mínima o pésima, y ambas pueden ser contempladas desde una óptica objetiva y otra subjetiva (Buela-Casal y Miró, 2001).

La vida de un ser humano depende de muchos factores para considerarla óptima. La salud puede verse como una parte esencial para mantenerse en un estado cómodo y sustentable. Reynoso y Seligson (2002) mencionan que la forma de vida personal determinará de alguna manera como morirá cada individuo. Y como apunta Briceño-León (2000 en Alcantara, 2008) “la salud es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional” (p. 15). Es por ello que el lugar donde se desarrolle una persona (país, estado, colonia), las personas con las que conviva (amigos, pareja, familia), el éxito que obtenga, así como la herencia genética que traiga van a ser indispensables para definir su estado de salud en cualquier momento.

Diferentes definiciones reconocen, que las intervenciones salubristas incluyen no sólo los servicios clínicos que se centran en mayor parte en lo somático y

psicológico, sino también las intervenciones sociales tales como las de producción, servicios básicos, consumo, vivienda, trabajo, ambiente, etc. (Navarro, 2002). Estudios que analizan la relación entre las condiciones de vida y salud, han documentado que la desigualdad social incluye no sólo las diferencias en daños a la salud, sino además en el acceso a los servicios médicos (Trejo, Granados, Ortiz y Delgado, 2005), es por ello que el trabajo es un integrador social importante, ya que permite en la mayoría de los casos accesibilidad a tratamientos, medicación y prevención de la salud.

No obstante el trabajo también puede causar daño a la salud, de tipo físico, psíquico y/o emocional, todo dependiendo de las condiciones sociales, ambientales y materiales donde se realice el trabajo. De aquí que se desprenda la salud laboral como “una actividad multidisciplinaria dirigida a proteger y promover la salud de los trabajadores mediante la prevención de enfermedades y accidentes, así como la eliminación de factores o condiciones que ponen en peligro la salud y seguridad en el trabajo” (Ramos, Arias, y Arias, 2001).

“La vida de las personas depende de las organizaciones y éstas dependen del trabajo de aquellas. Las personas nacen, crecen, aprenden, viven, trabajan, se divierten, son suradas y mueren dentro de una organización” (Chiavenato, 2005) Es por ello que a lo largo de la historia, la vida laboral ha ido cambiando, desde el comienzo de la industria hasta nuestros días el recurso humano ha tomado relevancia en el desarrollo organizacional. Las condiciones en que se labora actualmente son más controladas, higiénicas y salubres. Ahora se cuenta con organizaciones que se ocupan de supervisar el ambiente en que se desenvuelven los empleados sea óptimo para tener una vida saludable, como ejemplo representativo esta la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la cual tiene como objetivo principal promover los derechos laborales, fomentar oportunidades de trabajo decente, mejorar la protección social y fortalecer el diálogo al abordar los temas relacionados con el trabajo. (p. 1)

Todos los procesos anteriores no están aislados ni son independientes, sino que se entrelazan unos con otros, por lo que la salud depende en último término de la capacidad de controlar la interacción entre el medio físico, el

espiritual, el biológico y el económico y social (Cumbre de Río de Janeiro, 1992 en Alcantara, 2008).

### **1.3 La salud para la Calidad de Vida**

Amigo (2012) comenta que la promoción de la salud, tiene como objetivo, la adquisición y mantenimiento de comportamientos saludables, es decir que el estilo de vida influye en la Calidad de Vida.

En 1987, la OMS definió la promoción de la salud como el proceso de capacitar a la población para que aumente el control sobre su propia salud y la mejore (Organización Mundial de la Salud, 1948). De acuerdo con esto Turabián (1993 en Oblitas, 2009) señala que los objetivos específicos de la promoción de la salud son, cambiar conocimientos y creencias, modificar actitudes y valores, aumentar capacidades para tomar decisiones, cambiar comportamientos, establecer ambientes sanos, conseguir cambios sociales hacia la salud y favorecer la capacidad y el poder de individuos, grupos y comunidades.

Belloc y Breslow (1972 en Oblitas, 2009) señalan siete comportamientos (hábitos) que reducen los riesgos de enfermar:

- Dormir de 7 a 8 horas diarias
- Desayunar diariamente
- No comer alimentos entre comidas
- Mantener el peso adecuado a la talla
- No fumar
- Tomar alcohol moderadamente
- Practicar una actividad física regular

El estado nutricional es una condición básica en la salud de un individuo, los nutrientes son constituyentes que se encuentran en los alimentos y que deben ser suministrados al cuerpo en cantidades adecuadas, debido a que en cada persona los requerimientos alimenticios varían de acuerdo a la edad, el sexo, la talla, peso, actividad física, condición de salud, entre otros factores. Todos necesitamos continuamente aporte de nutrientes para obtener energía, construir y reparar nuestros tejidos y regular procesos fisiológicos vitales, los nutrientes esenciales son carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y

minerales; el agua no es considerada alimento, sino un compuesto necesario que participa en todos los procesos vitales (Oblitas, 2009).

La salud es una experiencia humana, y como tal es natural la socialización. Vivir en comunidades es de lo más habitual, las cuales están formadas por personas con características físicas y mentales diversas, (Oblitas, 2009) pero de algún modo funcionan y es gracias a ellas que la salud de cada individuo se ha visto beneficiada como afectada, debido a avances en la ciencia y en la tecnología que te dan la opción de tener una vida más larga pero en ocasiones con poca calidad de vida.

La afectación del sueño en las personas (el cual no solo se refiere al hecho de no dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno), es característica de las sociedades industrializadas donde el ritmo de vida provoca trastornos de sueño, los cuales se vuelven cada vez más preocupantes en la actualidad. El padecimiento de ciertos trastornos de sueño se asocia con riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales (Moró, Sánchez y Buéla-Casal, 2003 en Oblitas, 2009).

Para que una persona tenga Calidad de Vida, necesita tener un estilo de vida, hábitos y actividades, dentro de las cuales se encuentran la alimentación, el descanso, ejercicio, relaciones sociales, las emociones y el ámbito cognitivo.

Conseguir y conservar la salud es primordial en la existencia humana. En su sentido más amplio, el bienestar es una preocupación común para cualquier ser humano, grupo o sociedad (Marks y col., 2008), es por ello que a lo largo de la vida se busca equilibrio, bienestar y satisfacción, parte esencial para lograrlos es mantenerse fuerte, sensato y sano, proceso no tan fácil en la actualidad debido a la gran cantidad de amenazas a las que se enfrenta cada día una persona, amenazas que llevan de las enfermedades físicas hasta a enfermedades psicológicas. Hoy en día muchas personas dirían que es mejor prevenir los problemas de salud-enfermedad que tratarlos (Aguilar, 2009).

Actualmente los programas de salud pública buscan la prevención de la enfermedad antes que el tratamiento de la misma (medicina preventiva,

Papanicolau y mastografías, educación sexual, control de peso, etc). Con todo lo anterior, nos permitimos señalar que la enfermedad no se puede dejar a un lado cuando se habla de salud, son conceptos muy amplios que están sujetos a percepciones históricas, culturales, religiosas, sociales, filosóficas, económicas y políticas, es por ello que su definición pueda ser algo errada y difícil. Sin embargo la salud y la enfermedad son dos realidades que afectan al hombre en su totalidad. La salud puede ser entendida como un estado de equilibrio físico, psíquico y espiritual, razón por la cual es uno de los anhelos más esenciales del ser humano, debido a la importancia que tiene para llegar a satisfacer otra necesidad o aspiración de bienestar y felicidad, ya que la salud no puede ser identificada contundentemente como felicidad sin más. Las dimensiones que componen a una persona, así como la relación con su entorno dependen de que lleve una vida con calidad para alcanzar un estado de bienestar completo.

El término “Calidad de Vida” fue mencionado originalmente en el discurso político de Lyndon B. Johnson durante su campaña política, con relación al ideal estadounidense, publicitado como el “American way of life” (Bech, 1993 en Rodríguez, 2004). Extendió un gran salto en el nivel de vida en términos de bienestar material y confort, nuevos planteamientos hicieron ver la vulnerabilidad y el riesgos de enfermar de las personas (Rodríguez, 2004). Con las cuales se plantearon preguntas como ¿Qué es vivir con Calidad? (Grau, 1996 en Rodríguez, 2004). Cualquiera que sea la respuesta, debe ser lo suficientemente flexible para albergar el relativismo cultural del que la vive y la evalúa. Una definición de Calidad de Vida debe validar las opiniones de la sociedad, los criterios técnicos de los profesionales, la opinión individual y la situación histórico-social particular de cada individuo, ya que diversas condiciones como la ideología, la concepción del mundo, el sistema de valores, el sentido de la vida y las aspiraciones personales, matizan y condicionan su muy particular concepción y vivencia.

La Calidad de Vida tiene tantas vertientes, dimensiones y explicaciones como especialistas y enfoques que la abordan. De manera general, se considera un concepto complejo, con diferentes dominios y componentes, difícil de manejar y analizar (Blanco, 1985; Chibnall y Tait, 1990 en Rodríguez, 2004). En sus múltiples definiciones se reconocen como un juicio subjetivo del grado en que

se siente una persona: satisfecha, feliz, con bienestar personal, aunque también pone énfasis en la presencia de indicadores objetivos de tipo biológico, psicológico, social y económico (Rodríguez, 2004).

La salud es un término que sin duda cualquiera utiliza, y a pesar de ello es un concepto difícil de definir, todos la anhelamos sin saber con certeza su significado. Con lo revisado anteriormente se puede decir que la salud es esa parte de la existencia humana donde se encuentra en equilibrio en todo ámbito de la vida, ya que abarca desde lo biológico, social, físico, hasta lo psicológico y espiritual. En la actualidad es probable que pocas personas se encuentren con una salud óptima, sin embargo no es imposible obtenerlo. La salud es básica para obtener una percepción de bienestar que es necesaria para tener salud y así mejorar la calidad de vida.

Calidad de Vida es el concepto más importante para nuestra investigación, y en el siguiente capítulo lo desglosamos con diferentes puntos de vista (definiciones), centrándonos y tomando en cuenta como definición principal la dada por la reconocida OMS, debido a su amplio contenido, y proponiendo además otra dimensión que consideramos importante para el ser humano en su entorno.



## CAPÍTULO 2: CALIDAD DE VIDA

“El hombre no es una criatura de necesidades sino una criatura deseante.”

G. Bachelard, 1987

El término de calidad se utiliza a diario, en diferentes ámbitos de la vida, es elemental para que las cosas sigan siendo funcionales y como las conocemos, aun es complicado definirla, sin embargo eso no evita que conozcamos lo que sucedería sin ella: las casas se caerían, los autos no avanzarían, los teléfonos no nos comunicarían, etc. (Montaundon, 2010).

La calidad se ha convertido en un elemento esencial que gobierna todo con lo que tenemos contacto, pero aquí nos enfocamos en la calidad que para nosotros es la más importante de todas, la cual depende de otras, pero su permanencia y cuidado lleva en muchas ocasiones a la plenitud y felicidad, hablamos de la Calidad de Vida, la que sin duda constituye uno de los aspectos más importantes que el hombre debe poseer para llevar una vida plena, este hecho no debe representar un lujo sino un rasgo esencial, tanto para él como para la sociedad a la que pertenece (Ramírez, 2009).

La aparición del concepto Calidad de Vida y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo es relativamente reciente. La idea comienza a popularizarse en la década de los 60's hasta convertirse hoy en día, en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son la salud física, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general (Arostegui, 1999).

Para Uribe-Rodríguez, Garrido-Pinzón y Rodríguez (2011) “La historia de la humanidad ha estado influida por circunstancias específicas que marcan la diferencia entre un periodo y otro” (p. 3). Muy probablemente la falta de acuerdo sobre la definición de Calidad de Vida se deba a la influencia que ejercen los diferentes periodos y sociedades en las investigaciones. Lo cual es

comprensible, sobre todo cuando la investigación es referida a cuestiones sociales. Es por ello que se trata de conocer los cambios y evoluciones del término para definirlo objetivamente.

El término Calidad de Vida se remonta al siglo pasado, cuando la idea del estado de bienestar se deriva de la Gran Depresión de los años 30, el cual ha evolucionado y se difundió sólidamente en la posguerra, en parte, como producto de las teorías del desarrollismo económico y social, que reclamaban el reordenamiento geopolítico y la reinstauración del orden internacional, una vez consumada la Segunda Guerra Mundial (Cardona y Byron, 2005).

Aunque desde siempre el ser humano ha buscado su bienestar y comodidad, y toma las medidas necesarias para conseguir sentirse en un contexto estable, sin peligro y donde sus necesidades básicas estén cubiertas, para Puente (1988 en Ramírez 2009), la Calidad de Vida es la expresión de la satisfacción de las necesidades esenciales de alimentación, vivienda, salud, educación, y la satisfacción de aspiraciones y deseos.

Y es que desde el nacimiento, los adultos responden a las necesidades del niño según las tradiciones transmitidas, al instinto que nos dice que según ciertos comportamientos aparentemente específicos del niño, remiten a la necesidad específica y así se pueden satisfacer adecuadamente (Ballester, 1999). “Pero no importa lo privadas que podrían ser las necesidades y deseos de un individuo, son sólo significados si son interpretados socioculturalmente. Sin un análisis contextual no se puede entender la dinámica de las necesidades y el deseo” (Ballester, 1999, p. 143).

Sin embargo otra conceptualización más compleja hecha por Ramírez (2009) considera que “la Calidad de Vida no está determinada solamente para la satisfacción de las necesidades consideradas como básicas (vivienda, salud, etc.) sino que va más allá estableciendo el carácter psico-social del hombre en las formas que habitan” (p. 21). El concepto de Calidad de Vida es comúnmente usado para referirse a las condiciones en que se encuentra una persona o una sociedad.

De acuerdo con Pérez (1990) conceptualizar el término Calidad de Vida tenía grandes problemas en México, una de las razones mencionadas por él mismo es que el factor humano no se mostraba participativo. Sin embargo, en otros países (Estados Unidos, Gran Bretaña y la región Escandinavia) era ya motivo de estudio, por lo que la concepción de Calidad de Vida era diferente, incluso existían ya centros de Calidad de Vida.

Por otro lado, según Gutiérrez (2008) en México se realizó un estudio en donde se conceptúo Calidad de Vida como un constructo multidimensional subjetivo, refiriéndose al grado de satisfacción de un individuo, según la importancia que el sujeto le da a cada área o aspecto de la vida como la familia, el trabajo, la pareja, los hijos, actividades recreativas, amigos, bienestar físico ó económico y siendo esto lo que determina su felicidad ó bienestar.

Una de las pocas instituciones internacionales que ha realizado un esfuerzo significativo por definir y medir la Calidad de Vida, según Fernández, Yániz y Berrios (2002) ha sido la Organización Mundial de la Salud (OMS). Aunque ya en 1948 había incluido en su definición de salud ideas precursoras del concepto de Calidad de Vida, fue hasta 1991, con la creación de WHO Quality of Life Group (WHOQOL Group), donde se trataron los problemas de Calidad de Vida de los pacientes sometidos a tratamientos médicos y se desarrolló una importante labor de consolidación. El enfoque del trabajo tenía un significativo carácter multicultural y uno de sus objetivos era definir conceptos y metodologías aplicables de forma universal. El grupo de expertos llegó a un consenso sobre la medición de la Calidad de Vida, que debía ser:

- Subjetiva: recoger la percepción de la persona involucrada.
- Multidimensional: incorporar diversos aspectos de la vida del individuo, en los niveles físico, emocional, social, interpersonal, etc., incluyendo sentimientos positivos y negativos.
- Variable en el tiempo: la edad, la etapa vital y el contexto en que se encuentra cada persona marcan diferencias importantes en los aspectos que se valoran.

Con mucha frecuencia se utilizan indistintamente dos términos muy relacionados, pero diferentes: Calidad de Vida como un término general y

Calidad de Vida relacionada con la salud e incluso resulta un error intercambiarlos. En realidad, el primero incluye al segundo, al ser mucho más completo, el segundo se utiliza cuando se desea la percepción de la persona sobre su propia salud y el valor del tiempo de su vida asociado a limitaciones o discapacidades de índole física, psicológica, sociales y de disminución de oportunidades a causa de la enfermedad, sus secuelas, tratamiento, accidentes o determinadas políticas, y no sólo cuánto le queda por vivir (Castillo, 2009).

Una definición apegada a lo anterior descrito es la de Carpio (2000 en Anicama, Mayorga y Henostroza 2001) quien menciona que los componentes de Calidad de Vida son entre muchos otros, la prevención de la enfermedad, adherencia a tratamientos, prevención de accidentes, protección de ambientes físicos, preservación de ambientes sociales, promoción de interacciones sociales en los ámbitos familiares y de pareja, y promoción de cambios benéficos para la comunidad.

Katschnig, Freeman y Sartorius (2000) definieron Calidad de Vida como “la diferencia entre las expectativas y los logros de un individuo”, dice básicamente que es un concepto subjetivo. Según Chaturvedi (1991, en Ardila, 2003) “Por definición, la Calidad de Vida es la sensación subjetiva de bienestar del individuo y debe considerarse dentro de una perspectiva cultural, es un concepto que cambia con las culturas, las épocas y los grupos sociales”. Estas definiciones se refieren al bienestar del individuo, como percepción o como indicador únicamente, a diferencia de Ardila (2003) quien señala lo siguiente:

Calidad de Vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad, personalidad y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida (p. 163).

También para Díaz-Guerrero (1989, en De la Vega y Sánchez 1995) la Calidad de Vida es la apreciación subjetiva y objetiva de un individuo acerca de su percepción de cómo se vive a partir de la interrelación e impacto de variables antropoculturales, económicas, de salud física, psicológicas, personales y sociológicas, soportado por un ecosistema sociocultural determinado.

Ardilla (2003) señalan que la Calidad de Vida va más allá de la subjetividad y se consideran aspectos mayormente observables como en la salud, por ejemplo, independientemente de los síntomas que el individuo diga tener se pudieran observar ronchas o llagas o una alta o baja temperatura.

Vicens (1995) hace una reflexión sobre lo que unas formas de vida orientan a la enfermedad o a la salud, mencionando que las que la orientan a la enfermedad son: el estrés, la aceleración, la competitividad, etc. y las que la orientan a la salud son: la realización personal, la cooperación, la gratificación íntima del trabajo, la formación intelectual, la calidad de las relaciones humanas, etc.

## **2.1 Definiciones actuales**

La Calidad de Vida se puede considerar como la evaluación individual de la combinación de elementos objetivos (Ardilla, 2003).

El concepto de Calidad de Vida es un constructo contemporáneo con el que se trata de unificar ideas sobre la visión holística del ser humano (D'Alvia, 2005).

Las anteriores definiciones nos confirman que el constructo debe incluir a la mayor parte del ser humano en sus diferentes ambientes y aspectos, desde el psicológico hasta su medio de transporte. La OMS nos ayuda a definir estos constructos y damos ejemplos de cada uno de ellos.

Según la OMS, la Calidad de Vida es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus

inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno" (Cardona y Byron, 2005, p. 85)

## **2.2 Calidad de Vida según la OMS**

La OMS (1998) describe 6 factores para evaluar la Calidad de Vida:

- 1) **Ámbito físico:** dolor, malestar, energía y fatiga, sueño y descanso.

La alimentación por ejemplo es representativa en la disminución de la Calidad de Vida, por ejemplo, en el caso de la jubilación, el cambio en el ingreso económico repercute en la calidad de alimentos adquiridos y consumidos, se comienzan a consumir grasas, a pesar de que según estudios, la idea de cambiar de hábitos incluye el alimenticio a uno más sano, por lo tanto la salud se ve afectada. Por otro lado, el ejercicio, la falta de o el exceso, es un hábito que ayuda al aumento o disminución de la Calidad de Vida, independientemente de la edad que se tenga cuando se comenzó a realizarlo, la clave es la constancia e intensidad. Y según la literatura, las personas de edad avanzada que hacen ejercicio son menos obesos, tiene menos problemas coronarios y en consecuencia, menor índice de mortalidad (Villa, 2005). De igual manera, el ejercicio es igual de benéfico para todas las personas.

Según Towle (1964) con frecuencia, entre los delincuentes juveniles se encuentra que padecen alguna invalidez o enfermedad, de la cual se deriva su resentimiento, esto les hace buscar una compensación o resarcirse haciendo daño a otros, mencionando también que sería la reacción de cualquier individuo que tiene hambre, fatiga corporal o en general mala salud, y si estas son persistentes pueden repercutir en la personalidad.

- 2) **Ámbito psicológico:** sensaciones positivas, pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración, autoestima, concepto que la persona tiene de su cuerpo, sentimientos negativos y positivos.

Según Gómez-Vela (2000) los indicadores psicológicos son los que miden las reacciones subjetivas del individuo a la presencia o ausencia de determinadas experiencias vitales.

Para Towle (1964) nuestra conducta está determinada por nuestras emociones, estas determinan nuestra forma de actuar y además influyen en la vida cognoscitiva, y como ejemplo el autor menciona, los prejuicios o disposiciones que sentimos hacia ciertas persona u objetos, pero esto contradice el concepto de que el ser humano es racional, sin embargo no siempre se puede ejercer un control sobre lo aún desconocido, es decir, las emociones.

- 3) Grado de independencia: movilidad, actividades de la vida diaria, dependencia de una medicación o de tratamientos y capacidad de trabajo.

Ruiz de Apodaca, Martínez, Gutiérrez, Pérez de Arenaza y Landabaso (1994) estudiaron la Calidad de Vida y autopercepción de salud en adictos a heroína en tratamiento con metadona, en 64 sujetos y 45 familiares desde enero de 1992 hasta mayo de 1993. Este estudio lo dirigen a como la vida diaria y como el apoyo químico con metadona fue asociado con cambios en las actividades y Calidad de Vida, tanto percibidas en los pacientes como sentidas por sus familiares.

Establecieron unas medidas de bienestar general, estado de salud percibido y Calidad de Vida en general para valorar dichos cambios. Encontraron sustanciales cambios en dirección positiva (bienestar general, en las actividades diarias, ambiente general en casa, etc.) en los primeros seis meses de tratamiento, que aumentan ligeramente en los posteriores meses y que se mantuvieron en el tiempo. También investigaron la Calidad de Vida relacionada con la salud de 49 heroinómanos que llevaban 4 años de tratamiento en un Programa de Mantenimiento por Metadona en Austria. Hallaron que los pacientes mostraron una Calidad de Vida moderada, pero en las escalas del

componente mental como las del componente físico, la calidad se reduce con la gravedad de la adicción.

En relación con la salud, tratamientos y drogas, Sacks (1985) menciona en un relato sobre un paciente con síndrome de Tourette (“exceso de energía nerviosa y una gran abundancia y profusión de ideas y movimientos extraños: tics, espasmos, poses peculiares, muecas, ruidos, maldiciones, imitaciones involuntarias y compulsiones de todo género con un humor extraño y juguetón y una tendencia a juegos de carácter extravagante y bufonesca”), que tanto el síndrome como la cocaína elevan la dopamina en el cerebro, y cita a Freud, en donde menciona que la sensación de bienestar y euforia que provoca la cocaína, “no difiere en modo alguno de la euforia normal de la persona sana... En otras palabras, estás sencillamente normal, y pronto resulta difícil de creer que se halla uno bajo la influencia de una droga” (p. 144), a lo que Sacks menciona además, que el bienestar aun provocado por la misma enfermedad puede ser genuino e incluso puede ser beneficioso.

Cabe mencionar que no se abarcará capacidad de trabajo ya que es definida por López (2010) como la capacidad individual para desarrollar un trabajo en particular, basada en la capacidad funcional del sujeto y en función de las demandas de ese trabajo. Por lo tanto no incluye aspectos como satisfacción, competitividad, relaciones laborales, entre otras que son necesarias para apreciar al ser humano en el ámbito laboral, los cuales consideramos importantes y se profundizara en el capítulo 3 “Calidad de vida laboral” como sustento a nuestra propuesta de un séptimo factor a la definición de la OMS, factor mencionado en este mismo capítulo.

- 4) Relaciones sociales: relaciones personales, apoyo social y actividad sexual.

El apoyo social puede considerarse un factor fundamental en la Calidad de Vida, este consiste en la ayuda y asistencia que prestan otras personas a un individuo mediante los amigos, la familia, la iglesia, clubes, escuelas y distintas redes sociales. El apoyo social puede influir sobre la salud ayudando a



amortiguar los efectos de las situaciones estresantes, mediante la evaluación y afrontamiento de las situaciones generadoras de tensión (Oblitas 2009).

Indicador social, según Gómez-Vela (2000) se refiere a condiciones externas relacionadas con el entorno como el bienestar social, la amistad, el estándar de vida, la educación, la seguridad pública, el ocio, el vecindario y la vivienda, entre otros.

5) Medio: seguridad física, medio doméstico, recursos financieros, salud y atención social, oportunidades para obtener nueva información y adquirir nuevas aptitudes, participación en actividades recreativas y de ocio, medio físico y transporte.

El tipo de vida que caracteriza a las sociedades industrializadas repercute de forma negativa en el sueño de las personas, una buena calidad del sueño es un factor determinante y crucial para una buena Calidad de Vida. Como el insomnio que se asocia con el desarrollo de otros trastornos psicológicos, médicos y sociales (Oblitas, 2009).

El entorno deberá, de manera razonable y estable, ser susceptible de sujetarse a los márgenes reales de adaptación dictado por un tipo determinado de cultura o de subcultura. Se considera que la riqueza ambiental es uno de los factores determinantes de Calidad de Vida, por la cual se pueden definir índices de una apreciación cuantitativa, por ejemplo: surtido y acceso de productos o servicios, o la distancia que separa al ciudadano del lugar que le proporciona variedad como escuela, trabajo, mercados, etc. (Zimmermann, 1998).

Para Coppola (1997 en Ramírez, 2009) la Calidad de Vida depende en gran medida del ambiente en el cual se desarrolla la vida diaria, de las actividades elementales que realizan las personas, las condiciones en las que se satisfacen las necesidades fundamentales de la vida, todo para asegurar un sentido auténtico de pertenencia y de comunidad.

## 6) Espiritualidad: religión y creencias personales.

La espiritualidad se reconoce cada vez más como un elemento importante dentro de la Calidad de Vida; sobre todo, en pacientes con enfermedades terminales. Se ha reportado que la espiritualidad se relaciona con aspectos como la percepción del dolor, y que puede ser un marcador de buena adaptación a la enfermedad en pacientes con cáncer. Algunos estudios sugieren que los componentes espirituales se presentan en la mayoría de pacientes con cáncer en estadios avanzados, contribuyen a un mejor enfrentamiento de la enfermedad en estos pacientes y se relacionan con niveles más altos de Calidad de Vida.

En otro estudio de análisis lexicográfico para ubicar las respuestas características utilizando como criterio el valor test, en pacientes con cáncer, el componente de espiritualidad era mencionado más a menudo en el grupo de mujeres. En ellas, dicho componente estuvo más vinculado con el concepto de religiosidad. Esto puede verse en afirmaciones tales como: “Dios es muy importante para mi vida”, “Calidad de vida es estar en paz con Dios”, “Darle gracias a Dios por la salud”, “Tener a Dios junto a mí”, y “Es estar con Dios”. En el grupo de hombres hubo solo una respuesta que incorporó el concepto de espiritualidad, y fue expresado como “Tener fe” (Sánchez, Sierra e Ibáñez, 2012).

Por otra parte Rotter (1966, en Cárdenas, 2006) afirma que cuando un individuo localiza las causas de su conducta reconoce qué o quién controla sus acciones, y a esto llamó Locus de Control, donde el individuo puede localizar el control de sus acciones en él mismo, o por agentes extraños. Con base a lo anterior, se puede ver la espiritualidad desde otro punto de vista; con un enfoque más conductual, por ejemplo Simons, Irvinn y Drinnin (1987) registraron a individuos con control interno como responsables de sus propias acciones, favoreciendo su aprendizaje y por lo tanto su éxito, mientras que otros sujetos con locus de control externo aceptan riesgos esperando que la suerte, Dios o Universo este de su lado para obtener lo esperado.

Además de los anteriores seis factores, consideramos que el trabajo es el séptimo factor que debería estar incluido por sus implicaciones en la Calidad de Vida.

7) Trabajo: carga y condiciones de trabajo, satisfacción, desarrollo y relaciones laborales.

Según la literatura, una causa de pérdida o disminución de Calidad de Vida es la jubilación, pero no el hecho en sí, sino la idea; esta idea se basa en anécdotas de otros individuos, a lo que podemos llamar "mitos". En primera instancia, la idea de la jubilación mantiene en expectativa a la persona que está a punto de hacerlo, pensando que tendrá repercusiones en su salud, incluso esto es un motivo para evadirlo y seguir trabajando. Por otra parte la falta de actividades alternas, como el deporte o algún pasatiempo que le permitan desarrollarse después de la jubilación. Algunas investigaciones sugieren que la jubilación es un factor estresante, lo que le repercute psicológicamente o en la salud, sin embargo otras encuentran que no hay efectos negativos (Villa, 2005).

Y para Vicens (1995) la vocación al trabajo permite separar lo necesario de lo superficial, porque deja de ser un medio para solventarse, para convertirse en un medio para valorarse personalmente, y que cuando hombres y mujeres trabajan en algo que tiene significado personal la calidad en su trabajo se eleva, aportando también lo mejor de sí como individuos a la sociedad, terminando con que la vocación es un campo poco explorado en el ámbito de la salud, pero hace mención en que autorrealización significa a su vez autorregeneración.

Desde el estudio psicosomático y psicoanalítico se permitió desarrollar y ampliar estos conceptos, teniendo en cuenta: salud, trabajo, comunicación y recreación. Cada uno de los factores irá definiendo el estilo de vida de cada individuo con el contexto de su cultura. Cuando se devalúan o/y hipertrofian algunos de estos valores, impidiendo su integración armónica, podemos estar en presencia de alteraciones psicopatológicas que trastornan esa calidad. "Pienso que Calidad de Vida puede ser un buen indicador que, al condensar las

categorías paradigmáticas de salud, comunicación, recreación y trabajo, facilita la comprensión de lo que es estar sano o enfermo” (D’Avila, 2005).

Como ya se ha explicado, es también un concepto importante de estudio porque en su mayoría está enfocado a enfermos terminales o crónicos, adictos, entre otros, pero no es necesario que se tenga una “necesidad” de un Calidad de Vida para estudiarlo y desarrollarlo, hay tantas necesidades de esta calidad que no son evidentes o consideradas, por lo que nos señala la literatura, por ejemplo, en el caso de los enfermos del síndrome de Tourette, que pareciera algo grave, con dificultad para desarrollarse y sin embargo algunos pacientes son felices y eufóricos, lo disfrutan, y aunque queda la duda de si es una sensación subjetiva, eso también cuenta para el sentir del ser humano.

Y es que hoy en día las estrategias para el mejoramiento de la Calidad de Vida están dirigidas a modificar, en términos de procesos adaptativos-integrativos componentes: biológicos, subjetivos o psíquicos, y socio-ambientales. La implementación de toda la tecnología o procedimiento que facilite procesos armónicos, integrativo-conscientes facilitara el mejoramiento de la Calidad de Vida (Oblitas, 2009). Contrario a esta opinión Vicens (1995) dice que “el hombre en estos días es más dependiente, los bienes escasean para la mayoría de la población y la Calidad de Vida de ha deteriorado enormemente” (p. 30).

Es por esto que se llegó a la conclusión de que la Calidad de Vida está compuesta por diferentes factores, todos ellos importantes para el desarrollo del ser humano, incluyendo lo que se consideró todos los ámbitos de su vida: el físico, psicológico, medio, relaciones sociales, su grado de independencia, su espiritualidad y su trabajo, factores encontrados de diferentes definiciones de Calidad de Vida, algunos con diferentes nombres pero que se referían básicamente a lo mismo, en este caso la que se consideró más completa y clara es la descrita por la OMS, sin embargo se cree necesario incluir el factor trabajo, ya que aunque pudiera estar incluido en ambiente (convivencia con jefes y compañeros de trabajo) o grado de independencia (economía), hace

falta enfocarlo a su trabajo, realización como profesional o como trabajador y al ambiente específico en donde se desenvuelve.

Como se mencionó anteriormente, se considera importante incluir el factor trabajo, debido a la relevancia que representa el trabajo en la vida cotidiana, no solo económicamente sino también como parte del crecimiento personal y profesional, en el siguiente capítulo se trataron temas como: satisfacción laboral, productividad, competitividad, relaciones laborales y condiciones de trabajo, justificando así la inclusión del séptimo factor: trabajo.

# CAPÍTULO 3: CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO

“Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida”.

Confucio (551 AC - 478 AC)

El trabajo es una actividad indispensable para el ser humano, constituye la principal fuente de ingresos para la mayoría, debido a que facilita la consolidación del desarrollo personal y profesional del trabajador y también su supervivencia socioeconómica (Castillo, 2006 en Uribe-Rodríguez, Garrido-Pinzón y Rodríguez, 2011). Bauman (1999) menciona que la ética del trabajo se basa en dos premisas: La primera dice que, si se quiere conseguir lo necesario para vivir y ser feliz, hay que hacer algo que los demás consideren valioso y digno de un pago. La segunda premisa dice que, está mal y es moralmente dañino conformarse con lo ya conseguido; que es absurdo e irracional dejar de esforzarse, por tal motivo trabajar es un valor mismo, una actividad noble y jerarquizadora. Es por lo anterior que la historia del hombre se resume en la lucha por satisfacer sus necesidades materiales o espirituales ya sean individuales o sociales. Una idea similar menciona González (2006) al referirse a la calidad de vida laboral como algo relevante para cualquier persona, pues puede entenderse como el grado de satisfacción material y espiritual del hombre con el trabajo que realiza, lo cual sin duda constituye una condición básica y fundamental.

El trabajo indudablemente, ha sufrido constantes cambios a lo largo del tiempo, especialmente durante los últimos años. Éstos cambios refieren principalmente a la incorporación de nuevas tecnologías de la información y la comunicación al mundo laboral, nuevas formas de organización del trabajo, cambios en los sistemas de producción, el desarrollo de la globalización económica y social, alteraciones que han ido transformando la realidad laboral, social e individual de los trabajadores (Peiró & Prieto, 2007). Esta transformación es la razón por la cual la calidad de vida laboral debe tener en cuenta los diferentes roles que

tiene un empleado de la época actual, en la cual, es padre, hijo, esposo, estudiante, trabajador y ciudadano. Y por ello la misma organización debe velar porque exista un equilibrio en los diferentes roles que se desempeñe. De allí la importancia del equilibrio entre la vida laboral y la vida familiar.

Un ejemplo de cambio es el hecho de que las instituciones en su afán de ser competitivas frente a un mercado que va cambiando aceleradamente, están obligadas a desarrollar estrategias de adaptación como opciones para garantizar su permanencia en el mercado y la evolución en el mismo. En este sentido, las instituciones han tenido que establecer ciertos cambios relacionados con las condiciones laborales, algunos de estos refieren al uso masivo de equipamientos tecnológicos, flexibilidad del horario laboral, incremento de la actividad mental y cambios en la naturaleza de las tareas (Peiró y Prieto, 2007), los cuales han dado lugar a la aparición de nuevos problemas para la salud y bienestar de los empleados afectando significativamente su Calidad de Vida en el entorno laboral.

Y es que el horario en el que se labora es de gran importancia ya que en muchas ocasiones las personas comienzan a tener problemas personales debido a una carga intensa en su trabajo, lo que le lleva a alargar su horario laboral o porque su horario es poco cómodo. Peiró y Prieto (2007) comentan que el tiempo es un componente importante en nuestra cultura, de hecho todo lo que ocurre se puede referir a esta dimensión, y es un hecho que los humanos tenemos ritmos biológicos que nos ayudan a llevar a cabo nuestras actividades. Los horarios laborales marcan gran parte de la vida humana, debido a que normalmente el trabajo estructura el tiempo de las personas (en función de cuanto trabajas se distribuye el resto de nuestras actividades) de ahí la importancia del horario de trabajo ya que repercute también en la vida familiar y social.

En las organizaciones existe una contradicción cuando se trata de valorar al hombre por lo que hace (fuerza de trabajo) y valorarlo como “humano”. Dicha contradicción trae consigo la incógnita ¿Cómo darle satisfacción al ser humano para que este sea más productivo? (Uribe-Rodríguez, Garrido-Pinzón y

Rodríguez, 2011). Los posibles desbalances entre esta relación generan insatisfacción en el trabajador, sentimientos de frustración, estrés y enfermedades. Las exigencias en el cumplimiento de metas, la necesidad de cumplir los objetivos, la presión de la competitividad son demandas del trabajo frecuentes en la actualidad que implican dedicar más tiempo al trabajo y no pueden ser desligadas de las exigencias familiares y sociales con los padres, hijos y parejas, es tan marcada esta tendencia que existen denominaciones para las diferentes generaciones, en las cuales las tendencias sociales han hecho que los cambios en la tipología de vida hagan de ellas un fenómeno social, como los que tienen una vida dominada por el trabajo o los adictos al trabajo (Castaño, Montoya y Restrepo, 2009).

La calidad de vida laboral generalmente se refiere a las políticas de recursos humanos que afectan directamente a los empleados, tales como compensaciones y beneficios, carrera administrativa, diversidad, balance trabajo-familia, horarios flexibles, salud y bienestar, seguridad laboral, cuidado de sus dependientes y beneficios domésticos (Chiang y Krausse, 2007). Para Segurado y Agulló (2002) la calidad de vida laboral depende de todos aquellos elementos que constituyen el medio ambiente de trabajo; por tanto, depende de la naturaleza de las características de las condiciones de trabajo, de la dimensión subjetiva, que es el conjunto de percepciones y de experiencias laborales que de manera individual y colectiva originan realidades características dentro de un mismo contexto organizacional. Es así como la calidad de vida en el trabajo representa un elemento constitutivo para toda institución, en la medida en que existe una adecuada relación entre la satisfacción de los trabajadores con las labores realizadas, de esta forma su Calidad de Vida será superior. Por lo tanto la Calidad de Vida implica crear, mantener y mejorar el ambiente laboral, tratase de sus condiciones físicas (higiene y seguridad) o de sus condiciones psicológicas y sociales. Todo ello redundará en el ambiente laboral agradable y amigable, mejora sustancialmente la calidad de vida de las personas dentro de la organización y por extensión, también fuera de ellas (Chiavenato, 2009).



Por otro lado Turcotte (1986) define la Calidad de Vida como la dinámica de la organización del trabajo que permite mantener o aumentar el bienestar físico y psicológico del hombre, con el fin de lograr una mayor congruencia con el espacio vital total. El bienestar que se deriva de una calidad de vida en el trabajo está íntimamente ligado a la satisfacción, debido a ello implica en parte las experiencias y puntos de vista de los trabajadores y al mismo tiempo el mejoramiento de la efectividad de las organizaciones. Es por eso que resulta fundamental el hecho de proporcionar a los empleados la oportunidad de contribuir significativamente en su organización (Chisholm, 1992 en Arias y Heredia, 1999).

La calidad de vida en el trabajo se basa en el principio de que los trabajadores constituyen capital humano que debe ser desarrollado y no solo utilizado. Más aún según este enfoque, el trabajo no debe implicar condiciones negativas ni construir una posesión excesiva ni perjudicar o degradar el aspecto humano del trabajador. Fundamentalmente el trabajo humanizado presupone que se debe ofrecer lo mejor para los trabajadores: los empleos, la tecnología y el ambiente. No es una acción única que se mantiene indefinidamente, sino que se necesita un reajuste continuo de esos factores con el fin de mantener el equilibrio (Guizar, 2003).

En la actualidad las condiciones laborales no ofrecen suficientes beneficios a los trabajadores a cambio de los servicios prestados por ellos, por el contrario, son las instituciones las que reciben un mayor beneficio de sus trabajadores (Bernardo, 2009 en Uribe-Rodríguez, Garrido-Pinzón y Rodríguez, 2011). Peiró y Prieto (2007) afirman que la realidad laboral está impregnada de incertidumbre, inestabilidad e injusticia, ya que las condiciones actuales de trabajo presentan suficientes privaciones que distan de un cubrimiento básico de las necesidades de los trabajadores, como: seguridad, estabilidad, protección, bienestar y proyección. Según Blanch (2003) este desarrollo del entorno organizacional es creado como un marco de referencia que propicia la flexibilidad del trabajo dando como resultado la implantación del capitalismo organizacional, es decir, el establecimiento del paradigma empresarial en instituciones que ofrecen servicios de carácter social. Su referencia es

sustentada por los cambios del contexto socioeconómico, esto es, por el incremento de beneficios, por la generación constante de la productividad y por la mercantilización de todos los servicios de naturaleza social del mercado.

Estas actuales formas de organización del trabajo permeadas por nuevos modelos de desarrollo laboral que impone el trabajo individualizado y sectorizado, cambios en los modos de empleo, llevados a la subcontratación y al trabajo temporal; nuevas normas en el horario laboral de acuerdo a su fuerte demanda socioeconómica, dan lugar a una recreación de las formas de concepción del trabajo y de la actividad laboral (Bauman, 2006). Las instituciones han aumentado las cargas laborales de sus trabajadores, modificando sus relaciones contractuales como estrategias para mantenerse dentro del mercado actual (Blanch, 2003). Asimismo, es preciso señalar los planteamientos de Peiró y Prieto (2007) quienes estiman que hay una transición de la sociedad del empleo hacia la sociedad del subempleo, o de la sociedad del salario a la sociedad del subsalario. Trillo (2009) afirma que anteriormente la sociedad del empleo estaba constituida por la duración de la relación contractual de tipo indefinido, la jornada a tiempo completo, la subordinación del sujeto, la remuneración acordada y las prestaciones sociales totales; reconfigurándose a otra caracterizada por condiciones precarias para los trabajadores, determinadas por formas de trabajo atípicas en las que se distingue el ingreso masivo al mercado laboral de jóvenes y mujeres, la flexibilidad laboral y la abolición de los tipos de contratación estables, dando paso a los inestables. Estos son algunos de los aspectos que han dado lugar a la precariedad del mercado de trabajo, puesto que no refieren a beneficiar las condiciones objetivas del mismo, por el contrario las menosprecian, logrando un detrimento que genera, entre otras consecuencias, inestabilidad contractual y baja remuneración por el trabajo realizado, afectando indistintamente a trabajadores en diversas condiciones (Blanch, 2003).

Teniendo en cuenta por una parte que, los riesgos de carácter psicosocial han evolucionado de acuerdo a los aspectos cambiantes del mundo actual, encaminados claramente por la globalización, tal como se ha expuesto anteriormente y por otra parte, que el propósito de toda institución es buscar y

proteger la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a su entorno laboral y permitiendo el mejoramiento constante de su calidad de vida en el trabajo; hoy en día se desarrollan estudios que tienen como objetivo favorecer condiciones deseables de trabajo, a fin de estimar igualmente, la atención de las necesidades de los trabajadores orientadas a la disminución de factores de riesgo psicosociales. Estos generalmente se definen como las condiciones en las que se desenvuelve el individuo cuando se relaciona con el medio, las cuales tienen la potencialidad de provocar deterioro para la salud del individuo (Peiró y Prieto 2007).

Blanch (2003) define el subempleo como una situación donde la persona desempeña una función laboral de nivel inferior al de su categoría profesional socialmente reconocida; y/o bien en un régimen de dedicación (media jornada, contrato temporal, etc.) de menor duración que la deseada; y/o bajo unas condiciones contractuales de menor calidad que la que caracteriza la norma socialmente establecida; y/o a cambio de un salario inferior a la calidad de su trabajo y al que podría percibir en circunstancias normales del mercado laboral. Todos y cada uno de los elementos del trabajo representan aspectos constitutivos en la satisfacción del trabajador. Es por esto que se deben considerar los procesos de remuneración y contratación como factores fundamentales que influyen directamente en la calidad de vida laboral.

La atención a la calidad de vida en el trabajo genera un ambiente laboral más humanizado. Se pretende satisfacer las necesidades de orden superior de los trabajadores, así como sus necesidades básicas. Se busca utilizar las habilidades superiores de los trabajadores y brindarles un ambiente que les estimule para mejorarlas. La idea es que desarrollen sus recursos humanos, no simplemente usarlos (Uribe-Rodríguez, Garrido-Pinzón y Rodríguez, 2011).

En el trabajo deben evitarse las condiciones excesivamente negativas. Los empleados no deben estar bajo estrés excesivo, no se debe lesionar o degradar su carácter de seres humanos. El trabajo no debe ser amenazante, ni muy arriesgado. Por último, debe contribuir a la capacidad de los trabajadores para desempeñarse en otras funciones de la vida, como las de ciudadano,

cónyuge y padre, o al menos no limitarlas, es decir el trabajo debe contribuir en el avance social en general (Keith y Newstrom, 2003).

Es claro que las actitudes de los empleados son muy importantes para las empresas. Cuando las actitudes son negativas, constituyen tanto un síntoma de problemas subyacentes como una causa que contribuye a las dificultades futuras de la compañía. El deterioro de las actitudes puede originar huelgas, desaceleraciones del trabajo, ausentismo y mayor rotación de personal. También suele ser parte de quejas, bajo rendimiento, baja calidad en los productos y/o servicios, robos de los empleados y problemas disciplinarios. Los costos organizacionales relacionados con las actitudes inadecuadas de los empleados pueden afectar gravemente la competitividad de la empresa (Keith y Newstrom, 2003).

Son estas las razones que sustentan la pertinencia de llevar a cabo en esta investigación, un análisis de la influencia que tiene el tipo de contratación en la calidad de vida laboral, centrándose particularmente en los factores de riesgo psicosociales generados por las diversas modalidades contractuales establecidas en la actualidad, las cuales se reflejan como manifestaciones del capitalismo organizacional. Gracias a este cuestionamiento sería posible adquirir un nivel de comprensión necesario para descubrir los lineamientos esenciales que visibilizan, en nuestro contexto, la influencia del tipo de contratación en la calidad de vida laboral (Uribe-Rodríguez, Garrido-Pinzón y Rodríguez, 2011).

Empresas líderes están elaborando políticas y prácticas innovadoras en este ámbito, las cuales reflejan y respetan las necesidades de todos los trabajadores según los objetivos de la empresa, y contemplan la atracción y retención de los mejores talentos. Los dramáticos cambios que caracterizan la nueva economía están remodelando el ambiente laboral. La competencia internacional requiere empresas innovadoras, diversas y flexibles. A la vez los consumidores e inversionistas hacen una fuerte presión para que las empresas generen ambientes de trabajo justos, productivos y potenciadores. Los trabajadores son interlocutores importantes de las empresas. Además, el

desarrollo de la responsabilidad social empresarial o corporativa requiere un compromiso por parte de la dirección de la empresa, pero también una visión innovadora y, por consiguiente, nuevas calificaciones y una mayor participación del personal y sus representantes en un diálogo bilateral que permita estructurar las reacciones y los ajustes. El diálogo social con los representantes de los trabajadores, que es el principal mecanismo para definir la relación entre una empresa y sus trabajadores, desempeña un papel fundamental en la adopción de prácticas socialmente responsables. La adopción de tecnologías puede mejorar los logros de la empresa en lo que respecta a la protección del medio ambiente y la satisfacción laboral de los trabajadores, aumentando al mismo tiempo la rentabilidad. Algunos países contribuyen al fomento de las empresas que constituyen buenos lugares de trabajo mediante la publicación de listas de empresas modelos en ésta y también a las que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres y dan trabajo a personas con discapacidad (Chiang y Krausse, 2007).

Investigaciones recientes demuestran que para alcanzar calidad y productividad, las organizaciones deben contar con personas motivadas que se involucren en su trabajo y reciban recompensas adecuadas por su contribución. Así, la competitividad de la organización pasa, obligatoriamente, por la calidad de vida en el trabajo. Para satisfacer al cliente externo, las organizaciones primero deben satisfacer a sus trabajadores responsables del producto o servicio que ofrecen (Chiavenato, 2009).

A medida de que los empleados envejecen tienden inicialmente a estar un poco más satisfechos con su trabajo. Al parecer, reducen sus expectativas a niveles más realistas y se ajustan mejor a su situación laboral. Tiempo después, su satisfacción disminuye porque son menos frecuentes las promociones y además, tienen que enfrentar la cercanía de la jubilación. También es predecible que las personas con nivel ocupacional más alto tienden a estar más satisfechas con su trabajo. Como se esperaría, es usual estén mejor pagadas, tengan mejores condiciones de trabajo y su puesto les permita aprovechar plenamente sus capacidades. Por último, existen ciertos datos indicativos de que el nivel de satisfacción en el trabajo es mayor en

empresas pequeñas, como la sucursal de una fábrica o una pequeña compañía de computadoras. Las organizaciones más grandes tienden a abrumar al personal, alterar los procesos de apoyo y limitar la magnitud de la cercanía personal, amistad y trabajo de equipo en grupos pequeños, que son aspectos importantes de la satisfacción en el trabajo para muchas personas (Keith y Newstrom, 2003).

### **3.1 Productividad**

La productividad es algo necesario en la esfera organizacional, su definición va asociada al rendimiento de una actividad. Pero este término no puede aislarse de factores cualitativos que lo determinan, así como tampoco de la eficiencia en el trabajo (Bestratén, s.f.). La globalización es una realidad, y es por ello que las empresas buscan competir en los mercados nacionales como internacionales, y necesitan a toda costa mantener su competitividad al máximo ofreciendo su producción o servicio con el valor mayormente elevado posible. Por esta razón se dan a la tarea de buscar trabajadores competitivos, capaces de innovar, crear, cambiar y adaptarse a los desafíos. En muchas ocasiones la presión y la carga de trabajo se hacen insostenibles provocando insatisfacciones, ineficiencias, errores, etc., que provocan tanto en la empresa como en el trabajador incomodidad,

El grado de satisfacción varía mucho de persona a persona ya que existe correlación positiva entre la satisfacción laboral y las variables de edad, género, experiencia laboral y nivel ocupacional. Sin embargo, también pueden ser causa de satisfacción laboral otros factores como la inteligencia, trabajo desafiante, recompensas justas, condiciones favorables de trabajo, apoyo entre compañeros, personalidad, genes, satisfacción y productividad, ausentismo, rotación y salud del personal (Holland en Robbins y Judge, 2009).

Para Robbins y Judge (2009), la rotación y el ausentismo afectan la productividad, aunque la relación entre rotación y productividad es más fuerte que aquella que existe entre ausentismo y productividad. La rotación es el retiro permanente o temporal de un trabajador voluntario o no, lo cual provoca costos

tanto económicos como operacionales sobre todo si son frecuentes. Por otra parte, el ausentismo es la falta del trabajador a sus labores, provocando una baja eficiencia operativa.

Gondres (2013) expresa que una forma utilizada por las empresas para motivar a sus empleados es incrementando las remuneraciones del trabajador bajo el concepto de “te pago mas para que produzcas mas”, pero algunos investigadores consideran que esta actividad no necesariamente eleva la productividad, sino que el empleado una vez satisfecha esa necesidad exigirá más de lo mismo convirtiendo esta actividad en un círculo vicioso.

Con lo que Flores (2006) concuerda diciendo que la productividad es, sobre todo, una actitud de la mente, que busca mejorar continuamente todo lo que existe, que está basada en la convicción de que uno puede hacer las cosas mejor hoy que ayer y mejor mañana que hoy y requiere esfuerzos sin fin para adaptar actividades económicas a condiciones cambiantes aplicando nuevas teorías y métodos. Las diferentes alternativas de motivación para los trabajadores son en una gran mayoría vinculadas con la remuneración económica, sin embargo las motivaciones morales de reconocimiento y de importancia para la organización ocupan un lugar inmediato por lo que toda empresa no debe perder de vista que el reconocimiento es de gran importancia para el trabajador. Los trabajadores tienen claro que la productividad no incluye exclusivamente el incremento en las ventas si no que también se debe vigilar la eficiencia en la aplicación de los recursos ya sean propios como el esfuerzo, así como los de la empresa.

### **3.2 Satisfacción Laboral**

La teoría de Maslow (1991) explica que cuando las personas tienen razonablemente satisfechas sus necesidades básicas surgen la de más alto nivel. Por lo tanto, es posible que muchos trabajadores ya no pongan tanta atención a la paga sino en otros aspectos, como la autonomía en el trabajo o la posibilidad de poner en juego sus facultades humanas (Arias y Heredia, 1999).

Locke (1976 en Keith y Newstrom, 2003) lo ha definido como “un estado emocional positivo o placentero resultante de una percepción subjetiva de las experiencias laborales del sujeto”. No se trata de una actitud específica, sino de una actitud general resultante de varias actitudes específicas que un trabajador tiene hacia su trabajo y los factores con él relacionados. Las actitudes están en función de la personalidad del individuo, de sus características sociodemográficas y de la situación objetiva en la que se encuentra. La satisfacción es consecuencia del resultado en la comparación que el individuo puede hacer entre sus previsiones y la realidad en que se encuentra (Arias y Heredia, 1999).

Keith y Newstrom (2003) consideran que los estudios de satisfacción se encuentran concentrados principalmente en las partes más importantes de la organización, ya que las actitudes relacionadas con el trabajo predisponen a que el trabajador se comporte de cierta manera. Dentro de los aspectos significativos que involucran al concepto satisfacción laboral, se encuentran: la remuneración, el superior inmediato, la naturaleza de las tareas realizadas, los compañeros o equipos de trabajo, las condiciones de trabajo inmediatas. Además, factores claves que giran alrededor de la edad, el nivel ocupacional y el tamaño de la empresa. La responsabilidad social empresarial aumenta los niveles de satisfacción laboral, pertenencia, compromiso y lealtad de los empleados. Las acciones socialmente comprometidas también promueven la estabilidad y el bienestar del público interno (Chiang y Krausse, 2007).

Robbins y Judge (2009) definen la satisfacción en el trabajo como el sentimiento positivo respecto al trabajo propio, que resulta de una evaluación de sus características. El trabajo requiere interactuar con compañeros y jefes, seguir las reglas y políticas organizacionales, cumplir estándares de desempeño, vivir en condiciones de trabajo que con frecuencia son menos que ideales, entre otras.

Es por todo lo anterior, que se observa al trabajo como un factor importante en el estudio de la Calidad de Vida, el trabajo hace a una persona feliz o infeliz, satisfecha o insatisfecha, pero no solo el trabajo en sí, sino todo lo que este



conlleva, desde sus condiciones de trabajo (salario, horario, etc.), su medio, hasta sus compañeros y jefes de trabajo, y así equilibrar su trabajo con él mismo, la familia o el resto de la sociedad. Además de ser un medio económico, el trabajo llega a ser parte de la realización de una persona en muchos aspectos lo que favorece a su desarrollo.

Parte de la calidad de vida laboral se basa en lo subjetivo de las personas, como las actitudes, la personalidad, la percepción, etc. Es por ello que la satisfacción laboral es parte relevante en su definición debido a que el sujeto compara su realidad cotidiana con un estándar ideal construido a lo largo del tiempo, si el resultado de la comparación es positivo, el sujeto experimentará una sensación de bienestar, lo cual es llama subjetivo debido a que implica la propia experiencia del trabajador así como una valoración de los aspectos de su vida.

En el siguiente capítulo se explica la importancia de la subjetividad para esta investigación, ya que como se ha mencionado en los anteriores capítulos, gran parte del concepto de Calidad de Vida tiene que ver con aspectos más que tangibles, perceptibles según la experiencia de cada persona, sin los cuales no se podría dar un amplio panorama de la definición de Calidad de Vida.

## CAPÍTULO 4: BIENESTAR SUBJETIVO

"Toda ciencia viene del dolor. El dolor busca siempre la causa de las cosas, mientras que el bienestar se inclina a estar quieto y a no volver la mirada atrás" (Zweig, Stefan)

Calidad de Vida es un concepto objetivo y subjetivo al mismo tiempo. Como eje subjetivo se toma la satisfacción, término incluido por Cummins (en Tonon, 2003), la cual define como "la vivencia que se tiene de haber podido dar respuesta a las necesidades" (p.20), y según Tonon (2003) la importancia entre los indicadores objetivos y subjetivos dependen del contexto. Al respecto, Fernández (1998) al intentar definir este mismo concepto da dos posturas, la primera indica que la Calidad de Vida se refiere únicamente a la percepción subjetiva del sujeto de sus condiciones de vida, y la segunda indica que el concepto debe incluir las condiciones subjetivas y además las objetivas refiriéndose a las condiciones evaluadas independientemente del sujeto.

Durante años el tema fue objeto de debate filosófico y sociológico; se creyó que sentirse satisfecho con la vida estaba relacionado con la inteligencia, la apariencia física o las buenas condiciones económicas. Pero la satisfacción es un constructo triárquico, por un lado se consideran los estados emocionales (afecto positivo y negativo), por el otro, el componente cognitivo y por último, las relaciones vinculares. Los estados emocionales son más frágiles y momentáneos, y al mismo tiempo son independientes, tener una alta dosis de afectividad positiva no implica tener una baja dosis de afectividad negativa. El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es el resultado del procesamiento de informaciones que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de la vida (Veenhoven, 1991).

A lo que Marrero y Carballeira (2010) mencionan que el Bienestar Subjetivo se ha entendido tradicionalmente como la consecución del placer y disfrute inmediato y lo definen como la sensación que tiene el individuo de que su vida está desarrollándose de acuerdo a sus metas, creencias, valores, deseos, lo

que le proporciona una sensación de tranquilidad interior, mencionado en el capítulo de Calidad de Vida como espiritualidad.

Con lo descrito anteriormente la Calidad de Vida, la satisfacción y el Bienestar Subjetivo son temas que no pueden separarse del todo, es por ello que profundizaremos en Bienestar Subjetivo ya que se considera el más completo y compatible con Calidad de Vida, por lo que comenzaremos con algunas definiciones para trabajar sobre un término más amplio.

Casullo y col. (2002) definen al bienestar subjetivo como el grado en el que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables. El bienestar no es una vivencia netamente interna e individual. Existen ciertas disposiciones subjetivas pero también existen variables ambientales que interactúan con las variables personales.

Navarro, Meléndez y Tomás (2008) concuerdan diciendo que el bienestar subjetivos incluye el estado emocional, la satisfacción respecto a cada dominio de la vida o una valoración global respecto a la vida propia.

Cuadra y Florenzano (2003) lo definen como a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia, sin embargo le dan otro enfoque definiéndolo al final como "felicidad", relacionado como sentir mas emociones agradables que desagradables. Además mencionan que el estudio del bienestar subjetivo tiene una tendencia social enfocada a aspectos cultural e intelectualmente poco interesantes, tomándolo como condición dada para el hombre.

Diener (1984) da una definición más amplia, mencionando que el Bienestar subjetivo son los estados de ánimo y las emociones que la gente refleja a los acontecimientos, cada individuo también hace juicios más amplios acerca de su vida como un todo, así como acerca de los dominios, como el matrimonio y el trabajo. Y lo separa en componentes como: satisfacción con la vida (juicios globales de vida), la satisfacción con dominios importantes (el trabajo), el

afecto positivo (experimentar muchas emociones y estados de ánimo placenteros), y bajos niveles de afecto negativo (experimenta pocas emociones y estados de ánimo desagradables) (Diener, 2000).

#### **4.1 Indicadores e investigaciones**

El Bienestar Subjetivo se ha llegado a medir según diferentes indicadores, todo de acuerdo al contexto de la investigación en la mayoría de los casos, algunos autores como Marrero y Carballeira (2010) mencionan la satisfacción vital, el ajuste psicológico, emociones positivas y negativas y la salud física, es decir, la satisfacción con la vida en general y en aspectos como la salud, la pareja, el trabajo y el ocio. Además indican que cuando el bienestar subjetivo se relaciona de mejor manera con el optimismo y el apoyo social cuando se usan como indicadores de satisfacción vital o depresión.

Las investigaciones sobre el bienestar subjetivo se centraban en correlacionarlo con variables sociodemográficas, como sexo, edad, ingresos, etc., después evolucionaron enfocándose a más bien, entender los procesos que subyacen el bienestar, requiriendo metodologías más sofisticadas que permitan definirlo, medirlo, comprenderlo y explicarlo. Incluso mencionan un modelo conceptual que plantea que algunas personas tienen una predisposición genética para estar felices o no, lo que probablemente se deberá a las diferencias individuales innatas en el sistema nervioso (Cuadra y Florenzano, 2003).

Algunas de esas investigaciones las hace Diener, un autor muy adentrado al tema de Bienestar subjetivo, y en algunas de sus investigaciones sigue contrastando el término con variables sociodemográficas, por ejemplo, en Diener, Gohm, Suh y Oishi (2000) hacen una investigación en donde contrastan este tema con el estado civil, a través de la cultura, reportando que las personas casadas reportan mayor bienestar que las que nunca se han casado, que a su vez, reportan un mayor bienestar que las personas divorciadas o separadas, justificándolo, mencionando que el matrimonio provee compañía, intimidad, apoyo y además de la confianza en la pareja aumenta la

capacidad para enfrentar ciertas situaciones, aunque como se menciona, las sociedades tienen un amplio lugar ante esta idea, ya que una persona puede ser merecedora de estigma al ser soltera o divorciada, es decir, un fuerte estigma social asociado al divorcio puede disminuir el nivel de bienestar subjetivo entre divorciados, más en unas culturas que en otras, entonces, el bienestar tiende a ser mayor en países individualistas que en los colectivistas. Los autores mencionan que la relación entre el bienestar subjetivo y otras variables es moderada por factores culturales.

Cummins, Eckersley, Pallant y Daven (2002 en Yasuko, Romano, García y Félix, 2005) estudiaron el bienestar personal y el bienestar nacional, con el primero analizaron siete dominios de vida: situación económica, salud, logros alcanzados, relaciones personales, seguridad, relaciones con la comunidad y seguridad futura, aquí los sujetos evaluaban la satisfacción con cada dominio, en el bienestar nacional se evaluó economía, medio ambiente, condiciones sociales, distribución de la riqueza y diferencia de salarios, servicios de salud, apoyos que el gobierno da a las familias y confianza en los demás.

Una investigación realizada por Yasuko y col. (2005) en la cual el objetivo era la describir y analizar la relación entre las condiciones objetivas de vida y el Bienestar Subjetivo, el resultado fue que la satisfacción aumentaba con la educación escolar, hasta el posgrado, sin embargo, también es más alta la satisfacción de individuos sin estudios que con educación primaria, también se encontró una ligera disminución de la satisfacción conforme aumenta la edad, aunque Navarro y col. (2008) no están de acuerdo con esto, mencionando que como medida global, no parece haber cambios significativos asociados con la edad, otros datos relevantes fueron la relación de la satisfacción con los logros en la vida y la situación económica, y una mayor frecuencia de emociones positivas en mujeres que en hombres. Cabe mencionar que también se menciona como un indicador la felicidad, aunque se relaciona más directamente en este estudio con la satisfacción que con el bienestar.

## **4.2 Instrumentos**

En contraste, la satisfacción es estudiada como la Calidad de Vida o el bienestar subjetivo, se hacen incluso escalas, un ejemplo es la Satisfaction With Life Scale (SWLS), de la cual Pavot y Diener (1993) comentan que la investigación en el tema de bienestar a identificado 2 amplios componentes, el bienestar subjetivo: como un componente afectivo que se divide en afecto agradable y afecto desagradable, y un componente cognitivo, o satisfacción con la vida, y pueden proporcionar información complementaria cuando se evalúan por separado. La satisfacción con la vida se refiere a un proceso crítico en el que las personas evalúan la calidad de su vida sobre un conjunto de criterios propios. Los elementos de la escala SWLS son globales, lo que permitió que se contestara con base en términos de sus propios valores. Los autores sugieren que la deseabilidad social puede representar una gran parte del Bienestar subjetivo.

El Bienestar Subjetivo, al igual que la Calidad de Vida, se puede definir dividido o situado en diferentes factores:

- Bienestar psicológico
- Bienestar subjetivo y apoyo social
- Bienestar subjetivo y el optimismo
- Bienestar subjetivo y felicidad
- Psicología positiva

## **4.3 Bienestar Psicológico**

Para la psicología es importante saber porque algunas personas se sienten satisfechas con su vida y otras no. Pero la percepción del Bienestar psicológico no es estable. Los individuos evalúan continuamente su situación personal, tanto a nivel individual como social, no es consistente en distintas ocasiones. Las personas no son igual de felices en mejores o peores condiciones. Y el bienestar psicológico es superior a los países que tienen mejores condiciones de vida (Casullo y col., 2002).

El Bienestar Psicológico ha sido tradicionalmente conceptualizado como un constructo unidimensional y bipolar, que abarca sentimientos de bienestar y de malestar en cada polo. Hoy en día hay aproximaciones teóricas que conceptualizan al Bienestar Psicológico en forma más compleja (González 1994). Warr (1987) por ejemplo lo ha definido como la combinación de 2 dimensiones ortogonales denominadas placer (entusiasta, placentero, contento) y activación (ansioso, displacentero, deprimido); es decir que el grado de bienestar psicológico experimentado por una persona depende de su posición de ambas dimensiones. Por ejemplo, niveles altos en la dimensión placer combinados con niveles bajos en la dimensión activación daría lugar a sentimientos de relajación.

Aunado a lo anterior, Towle (1964) expone que el hombre mentalmente sano desea para sí mismo y para los demás aquellas experiencias que tengan como resultado un satisfactorio desarrollo de la personalidad que le permita actuar racionalmente, experimentar mayor bienestar, antídoto de temores y de hostilidades y sobre todo sentirse librado de conflictos emocionales pero que a su vez libera otros.

La mayoría de las investigaciones de Bienestar Psicológico no han tenido un marco teórico claro como respaldo. En este campo existen datos empíricos pero muy pocos modelos teóricos que guíen la construcción de los instrumentos y la interpretación de los resultados de las investigaciones. Los investigadores consideran que el bienestar psicológico se operacionaliza a través de los índices de afecto positivo o negativo a las escalas unidimensionales de satisfacción, ignorando la adjudicación de significado de los actos humanos en términos del sentido de orden y coherencia para la existencia personal (Casullo y col., 2002).

Otros tantos consideran que el bienestar psicológico es la dimensión psicológica de Calidad de Vida, en la investigación que hacen Ballesteros, Medina y Caycedo (2006) al conceptualizar el término bienestar psicológico, las personas respondieron en su mayoría a la dimensión personal y un poco a la social, refiriéndose a la tranquilidad y a la felicidad, bienestar consigo mismo y

a las estrategias de afrontamiento frente a cualquier adversidad, las mismas personas reconocen que ellas son las que jueguen el papel principal para conseguir el bienestar, identificando como competencias psicológicas la forma de verse y sentirse a sí mismas.

#### **4.4 Bienestar subjetivo y apoyo social**

El apoyo social (<http://psicologia.costasur.com/es/apoyo-social.html>) nos hace sentirnos queridos, útiles y nos proporciona bienestar; además de un estado positivo que se proyecta en todas las facetas de la vida de un individuo, destacando la importancia la calidad de la relaciones más que su cantidad, y todo esto conducirá a un aumento de la Calidad de Vida tanto física como psicológica. También puede percibirse como ayuda, teniendo en situaciones problemáticas en quien confiar y pedir apoyo, con lo que la situación puede no llegar a ser estresante.

Marrero y Carballeira (2010) concuerdan con esto mencionando que el apoyo social parece incurrir en el Bienestar Subjetivo ya que proporciona experiencias gratas y recompensantes que repercuten en la salud psicológica del individuo. De esta manera las personas con más apoyo social se sienten más queridas y satisfechas, incluso disminuyen el riesgo de depresión, amortiguando también de forma indirecta al estrés.

#### **4.5 Bienestar subjetivo y el optimismo**

La relación entre el bienestar subjetivo y el optimismo es que, las personas más optimistas suelen ser más perseverantes, exitosas y con mejor salud física, y los optimistas, son personas que sin negar sus problemas, tienen esperanza y crean estrategias de acción y de afrontamiento de la realidad (Marrero y Carballeira, 2010). Con lo que Peterson (2000) está de acuerdo diciendo que el optimismo está relacionado con el estado de ánimo positivo y una buena moral, a la perseverancia y eficaz resolución de problemas, para el éxito académico, deportivo, militar, laboral y político, a la popularidad, a la buena salud, e incluso de larga vida y ausencia de trauma, y por supuesto, el



pesimismo, por el contrario, la depresión prefigura, pasividad, falta, social extrañamiento, la morbilidad y la mortalidad.

Y es que como vimos con anterioridad, uno de los componentes del bienestar es sentir afectos positivos, es decir, emociones positivas, y la aproximación a la realidad junto con sus expectativas del futuro que tiene una persona, se refleja en sus comportamientos y actitudes y favorece a la satisfacción con la vida, al bienestar.

#### **4.6 Bienestar subjetivo y la felicidad**

El estudio de la felicidad es el antecedente más antiguo que existe sobre Bienestar subjetivo (Navarro, 2003). La felicidad es un término que se ha estudiado a lo largo de la historia, desde Demócrito, quien fue el primer filósofo en indagar en la naturaleza de la felicidad, sin embargo, Sócrates y Platón no estaban de acuerdo con él y conceptualizaron felicidad en términos más objetivos y absolutos como el “disfrute”, lo que es bueno y hermoso, en la edad media, la felicidad estaba en las manos de Dios, felicidad era conseguir el cielo después de la muerte, para el siglo de las luces, felicidad era un sinónimo de placer; las concepciones clásicas y medievales se centraban en ver a la felicidad como virtud o perfección. La felicidad ha sido estudiada por diferentes ciencias, una de ellas la psicología, uno de los pioneros fue Diener, quien introdujo con esto el término Bienestar Subjetivo, los psicólogos modernos más que definir el término de felicidad descubren los componentes separables de Bienestar subjetivo, como la satisfacción con la vida y sus componentes importantes, ya sea el trabajo, la escuela, la salud, la pareja, etc., el afecto positivo como las emociones positivas y los bajos niveles de afecto negativo, aunque en últimas instancias se ha descrito que las variables sociodemográficas representan solo un 8 a 15% de la varianza de la felicidad (Kesebir y Diener, 2008).

Kesebir y Diener (2008) dividen a la felicidad en felicidad ideal, a completa y duradera y la felicidad perfecta, pura y que dura siempre, con estándares tan altos que está fuera del alcance de las personas. Según estos mismos autores,

nuestros sistemas emocionales tienen la capacidad de adaptarse casi a cualquier cosa que suceda en nuestra vida, bueno o malo, como la muerte de un ser querido, y esto ha sido un principio que los psicólogos han comenzado a estudiar, a esta capacidad se le da el nombre de teoría del valor, ya que consigna que estos acontecimientos afectan a la vida de una persona pero temporalmente, después el nivel de felicidad de una persona regresa a un determinado punto, entonces, no importa cuánto nos esforcemos, según esta conclusión pesimista, la adaptación y nuestro temperamento, no importa cuánto nos esforcemos para ser felices.

Aun después de esto, para Diener, Nickerson, Lucas y Sandvik (2002) una persona feliz es más propensa a tener una carrera universitaria, tener un trabajo y si lo pierde, recuperarse y conseguir otro rápidamente, tener mayores ingresos y a ser siempre bien evaluados.

Consideramos importante mencionar que la investigación en cuanto al tema de la felicidad y la religión explica que la religión hace que la gente sea más feliz, sin embargo, esta relación positiva tiene que ver también con las prácticas religiosas, ya que en algunos países la satisfacción con la vida tiene una relación positiva baja (Kesebir y Diener, 2008).

Según Cuadra y Florenzano (2003) la Calidad de Vida, la satisfacción y el Bienestar Subjetivo son parte de un término, la felicidad, y después de ciertas controversias se tienen 2 puntos en consenso, 1) el bienestar tendría una dimensión básica y general que es subjetiva, y 2) el bienestar estaría compuesto por 2 facetas básicas, una centrada en lo afectivo-emocional y otra en los aspectos cognitivos-valorativos. Siendo la felicidad un concepto que engloba Bienestar Subjetivo y la satisfacción vital, incluyendo dimensiones afectivas y cognitivas, además, las personas felices son menos hostiles, abusadoras y vulnerables a las enfermedades, y más generosas, confiables, tolerantes, creativas, sociables y energéticas.

## 4.7 Psicología positiva

La psicología clásica se ha preocupado por la enfermedad y ha descuidado los aspectos positivos, como el bienestar, es por eso que surgió la psicología positiva, que ha investigado acerca de las fortalezas y virtudes humanas y sus efectos en las vidas de las personas y las sociedades. A nivel individual, indaga en la capacidad para el amor, vocación, valor, habilidades interpersonales, sensibilidad estética, perseverancia, perdón, originalidad, espiritualidad, talento y sabiduría. Y a nivel social, explora las virtudes ciudadanas e institucionales, la responsabilidad, el altruismo, civilidad, tolerancia y trabajo ético (Cuadra y Florenzano, 2003). Martínez (2006) da una visión tripartita de los intereses de la Psicología positiva, expone que incluye tres ámbitos relacionados entre sí: el estudio de las experiencias subjetivas positivas (felicidad, placer, satisfacción, bienestar), de los rasgos de personalidad positivos (carácter, talentos, intereses, valores) y de las instituciones (familias, colegios, negocios, comunidades, sociedades) que posibilitan los rasgos positivos y dan lugar, por tanto, a experiencias subjetivas positivas. Esta separación podría ser básicamente lo mismo que la de Cuadra y Florenzano, pero el aspecto individual está separado para un estudio más específico.

Kesebir y Diener (2008) menciona que el afecto positivo y el bienestar general producen un estado de confianza con el que los individuos pueden construir o producir diversos beneficios, incluso Bonnano (2004) menciona que la mayoría de las personas que sufren una pérdida irreparable no se deprimen, que las reacciones de duelo y sufrimiento no son necesarias y no significa que tengan algún trastorno, es decir, las personas suelen resistir con gran fortaleza los sucesos de la vida y los daños psicológicos son mínimos.

Es por eso que en el marco de la Psicología positiva existe una línea de investigación centrada en las fortalezas y virtudes que favorecen el crecimiento humano (Martínez, 2006).

Wilson (1967 en Diener, Suh, Luca y Smith, 1999) presentó un amplio estudio, denominado "Correlates of avowed happiness" basado en las limitaciones que

ofrecían los diferentes datos disponibles en esa fecha, Wilson concluía diciendo que una persona feliz es “joven, con buena salud, con buena educación, bien pagado en su trabajo, extrovertido, optimista, sin preocupaciones, religioso, casado con alguien de alta auto-estima, con un trabajo honrado, modestas aspiraciones y de cualquier sexo con un alto grado de inteligencia (p.294)”

Y es esto en realidad, más que una conclusión, lo que muchas personas desean, por lo menos otros autores y la percepción de la vida diaria lo corrobora, en su mayoría, las personas hablan sobre tener un buen trabajo que los ayude o permita ayudar a sus familias, mientras sea joven, esa posibilidad es alta porque eso también asegura “fuerza y buena salud”, pero si tiene competencias, educación, inteligente, ganas de aprender y trabajar, tiene prácticamente las puertas abiertas en cualquier empresa, y si no tiene muchas aspiraciones será más fácil que llegue a su puesto ideal, hoy en día el sexo ya no es tan importante, hombres y mujeres salen a trabajar y hacen labores del hogar, después llega a la cúspide cuando se une a la persona igual de ideal, se casa.

Pero al final, como bien señala la teoría, el optimismo y los pensamientos positivos hacen que estos ideales, sean algo más que eso, que se conviertan en metas que se pueden alcanzar, la fortaleza que poseen las personas es la que les permite, que si esto no es posible no decaigan, pero, ¿Será cierto que una persona solo puede ser feliz hasta cierto punto?, ¿Será verdad que no importa cuánto se esfuerce una persona, siempre será igual de feliz?. Son preguntas con respuestas subjetivas aunque algunos autores digan demostrarlo, cada persona tiene su propia manera de ver la vida, por eso es que existe el bienestar subjetivo.

## 5. MÉTODO

### 5.1 Justificación y Planteamiento del problema

A medida que pasa el tiempo las cosas cambian, los avances de la tecnología, la forma de comunicarnos, transportarnos, relacionarnos, de comer entre muchas otras cosas, pero especialmente en el ámbito laboral donde pasamos gran porcentaje de nuestro tiempo, nos vemos envueltos en situaciones como la evolución de los puestos, en donde se requieren conocimientos más avanzados, los procedimientos son diferentes y cada vez se exige más esfuerzo a los empleados muchas veces por el mismo sueldo.

También es más fácil tener acceso a lo necesario para una vida cómoda, claro, si se cuentan con los recursos necesarios para ello, y para lograrlo las personas se ven obligadas a trabajar (en el mejor de los casos) para conseguirlo, esto las motiva a que se preparen y dediquen a ello, sin embargo, las necesidades son diferentes para cada individuo, por lo tanto son cubiertas en diferentes niveles, alguien necesitara un auto, otro una bicicleta, alguien solo requerirá caminar a diario al trabajo o a casa, la percepción de necesidad es según el estilo de vida y de pensamiento.

Cuando estas necesidades comienzan a cubrirse o no, las actitudes cambian, lo que posiblemente repercuta en la Calidad de Vida. Chiavenato (2005) menciona que las propiedades del ambiente laboral que perciben y experimentan los miembros de la organización tienen influencia directa en su comportamiento.

Esto incluye las condiciones de trabajo, entre las más importantes, algunas ya mencionadas con anterioridad, los procesos de trabajo, la seguridad, el salario, el transporte, el nivel de puesto, el tipo de contratación, entre otras.

Si se pudiera conocer con cercana precisión el nivel de Calidad de Vida de una persona, se podría conocer las carencias que acogen a esa persona, ya que en

muchas ocasiones a pesar de observar un bienestar o malestar en alguien, puede no ser la realidad de su situación. Identificar las fallas en la vida ayuda a trabajar sobre el problema para poder alcanzar un equilibrio óptimo en los diferentes contextos de la cotidianidad.

Por todo esto se plantea un banco de reactivos que sirva como base para la construcción de una escala que mida Calidad de Vida en población mexicana.

## **5.2 Objetivo**

Conceptualizar el término Calidad de Vida y proponer un banco de reactivos que sirva como base para construir un instrumento psicométrico que mida Calidad de Vida.

## **5.3 Objetivos específicos**

a) Conceptualizar el término Calidad de Vida a través de la revisión de la literatura.

b) Conceptualizar el término Calidad de Vida a través de redes semánticas naturales, de acuerdo con Valdéz (1998 en Gómez y Vicario, 2008). Esta técnica “es un conjunto de procesos elegidos por la memoria a través de un proceso reconstructivo, que permite tener al sujeto un plan de acciones. La información almacenada está organizada en forma de redes, en las cuales las palabras, eventos o representaciones, forman relaciones que en conjunto producen significados” (p. 55).

c) Plantear una definición teórico-cultural de Calidad de Vida con las definiciones obtenidas de la revisión a la literatura y las respuestas de las redes semánticas.

d) Plantear la primera versión del banco de reactivos. Con la información obtenida de la literatura y las redes semánticas naturales, elaborar reactivos que midan Calidad de Vida.

e) Realizar el análisis estadístico inter-jueces. Diferentes jueces examinan el mismo material separadamente y arribarán o no a las mismas conclusiones (Sneiderman, 2011), y en algunos casos, los jueces deben codificar un material de investigación, atribuyéndole uno u otro valor de una serie de categorías mutuamente excluyentes (Dubé, 2008). Que en este caso será evaluar cada uno de los reactivos en una escala de “Corresponde, corresponde poco, casi no corresponde y no corresponde”, esto según la definición presentada.

f) Obtener la segunda versión del banco de reactivos según el análisis del inter-jueceo.

#### **5.4 Tipo de estudio**

La investigación fue descriptiva ya que se pretende recolectar información de manera independiente o conjunta sobre el concepto y las variables de Calidad de Vida (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Exploratorio, debido a que “se realizará con el objetivo de examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir, la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006 p. 100). Como fue el caso al proponer la dimensión trabajo a la definición ya dada a la OMS.

#### **5.5 Diseño**

El diseño de la investigación “Banco de reactivos para medir calidad de vida, proponiendo una dimensión a la definición de la OMS” es no experimental ya que esta investigación se realizó sin la manipulación deliberada de variables y sólo se observa el fenómeno en su ambiente natural para después analizarlo (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

## 5.6 Definición conceptual de variables

Calidad de Vida: Es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno" (Cardona y Byron, 2005, p. 85).

La OMS (1998 en Castro, 2007 p. 25-26) describe 6 factores para evaluar la Calidad de Vida:

- F1) **Ámbito físico:** dolor, malestar, energía y fatiga, sueño y descanso.
- F2) **Ámbito psicológico:** sensaciones positivas, pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración, autoestima, concepto que la persona tiene de su cuerpo, sentimientos negativos.
- F3) **Grado de independencia:** movilidad, actividades de la vida diaria, dependencia de una medicación o de tratamientos y capacidad de trabajo.
- F4) **Relaciones sociales:** relaciones personales, apoyo social y actividad sexual.
- F5) **Medio:** seguridad física, medio doméstico, recursos financieros, salud y atención social, oportunidades para obtener nueva información y adquirir nuevas aptitudes, oportunidades y participación en actividades recreativas y de ocio, medio físico y transporte.
- F6) **Espiritualidad:** religión y creencias personales (locus de control).

Además se propone una 7ª que complementa los ámbitos para la vida:

- F7) **Trabajo.** Carga y condiciones de trabajo, satisfacción, desarrollo y relaciones laborales.

F8) **Demográficas:** categorización de los individuos de que definen cualquier subgrupo, según Kerlinger (2002) como la edad, sexo, escolaridad, estado civil,



presencia y número de hijos, sueldo, turno y nivel jerárquico y la relación causa efecto que están tendrán en calidad de vida.

- Edad: Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta la aplicación del instrumento.
- Género: diferencia biológica, física y constitutiva del hombre y la mujer.
- Escolaridad: periodo de tiempo durante el cual se asiste a una escuela o centro de enseñanza.
- Situación relacional: existencia de una pareja actual (Chávez, 2010).
- Religión: sistema de creencias y prácticas religiosas de una sociedad que esta regularizada, formulada, compartida, considerada como necesaria y verdadera.
- Puesto: nivel del cargo que ocupa en la organización.
- Ingesta de medicamentos: Si o no consumen medicamentos (Sánchez, 2010).

### **5.7 Definición operacional de variables**

Se busca medir cada uno de los factores de la definición de Calidad de Vida con una serie de reactivos situacionales, diferenciales o con escala Likert. Después del inter-jueceo los factores podrán ser medidos según la base de reactivos de la siguiente manera:

- 1) **Ámbito físico:** se mide con el puntaje que se obtiene de las respuestas del reactivo 1F1ASC al reactivo 67F1DFT+.
- 2) **Ámbito psicológico:** se mide con el puntaje que se obtiene de las respuestas del reactivo 68F2AST al reactivo 137F2DFT+.
- 3) **Grado de independencia:** se mide con el puntaje que se obtiene de las respuestas del reactivo 138F3AST al reactivo 216F3DFT-.
- 4) **Relaciones sociales:** se mide con el puntaje que se obtiene de las respuestas del reactivo 217F4AST al reactivo 355F4CFT-.
- 5) **Medio:** se mide con el puntaje que se obtiene de las respuestas del reactivo 356F5AST al reactivo 453F5CFT+.

- 6) Espiritualidad: se mide con el puntaje que se obtiene de las respuestas del reactivo 454F6AST al reactivo 498F6BFT-.
- 7) Trabajo: se mide con el puntaje que se obtiene de las respuestas del reactivo 499F7ASC al reactivo 604F7DFT+.

## 5.8 Procedimiento

El procedimiento constó de 6 etapas.

**Primera etapa:** se revisó diversa literatura para obtener diferentes definiciones del término Calidad de Vida y con esto los factores posibles de relación y medición.

**Segunda etapa:** con ayuda de la separación de factores del tema Calidad de Vida, se realizaron redes semánticas naturales como estímulos para obtener respuestas que ayudaran a definir este mismo término culturalmente, y así poder explorarlo más a fondo, para cada factor incluimos preguntas que pudieran ser contestadas con palabras que expresaran emociones, comportamientos o actitudes que las personas consideraban estaban relacionadas con, por ejemplo, los compañeros de trabajo y su influencia en la Calidad de Vida.

Instrumento: Redes semánticas naturales.

Técnica de recolección de datos: Cuando una persona elige alguna respuesta fija en su mayoría de un conjunto de preguntas se le llama cuestionario, y cuando se usa dicho cuestionario para describir grandes grupos de personas se le llama encuesta, se utilizan cuestionarios porque el volumen de información al que se accede haría complicado el analizar respuestas abiertas o la organización de la información obtenida. El cuestionario tiene definidos los indicadores de las variables por parte del investigador (León y Montero, 2003).

Es por eso que de acuerdo a la teoría se elaboró un cuestionario de redes semánticas, las cuales son un método de investigación derivado de un modelo

asociativo libre, donde los individuos parten de un concepto central (nodo) en este caso la Calidad de Vida, y produzcan una lista de definidoras a las cuales se le asigna un peso (valor semántico); las palabras o eventos forman relaciones, las cuales como conjunto dan el significado. Las redes semánticas utilizadas para esta investigación se muestran en el Anexo 1 que contiene 26 reactivos, distribuidos en 7 factores más preguntas sociodemográficas.

## Sujetos

La muestra en redes semánticas es no probabilística y accidental ya que el número de personas que contesten serán de acuerdo a lo requerido por la investigación y la selección es informal, las personas no tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos (Kerlinger, 2002).

La muestra para redes semánticas fue de 100 sujetos sin considerar edad, sexo, jerarquía, escolaridad ni nacionalidad. Conformada por: 62 mujeres y 38 hombres, entre 14 y 60 años, predominando el 53%, entre los 20 y 23 años, y con las siguientes escolaridades: licenciatura 70%, bachillerato 10%, posgrado 7% nivel técnico 7% y secundaria 2% de la muestra total.

**Tercera etapa:** a partir de las definiciones obtenidas de la literatura revisada y las respuestas de redes semánticas naturales se elaboró una definición teórica-cultura del término Calidad de Vida (anexo 2), para tomarlo como base para la siguiente fase.

**Cuarta etapa:** a partir de la literatura recopilada y las respuestas a los estímulos de redes semánticas naturales se planteó la primera versión del banco de reactivos (anexo 3).

Instrumento: La primera versión del banco de reactivos constó de 644 reactivos positivos, negativos y neutros, tanto teóricos y culturales como fue posible.

Los reactivos que fueron planteados eran de 3 tipos:

- 1) Situacionales: donde se elige una situación de 6 posibles (Sánchez, 2010).
- 2) Diferencial semántico: consiste en una serie de adjetivos extremos que califican al objeto de actitud, ante los cuales se solicita la reacción del participante. Es decir, éste debe calificar al objeto de actitud a partir de un conjunto de adjetivos bipolares; entre cada par de éstos, se presentan varias opciones y la persona selecciona aquella que en mayor medida refleje su actitud (Hernández y cols., 2010).
- 3) Escala Likert: Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que externé su reacción eligiendo uno de los puntos o categorías de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico (Hernández y cols., 2010).

**Quinta etapa:** se realizó un inter-jueceo con la primera versión del banco de reactivos.

Instrumento: para el inter-jueceo se realizó un instrumento que separaba los factores, al ser 644 reactivos se dividió en 6 cuestionarios, el primero contenía el factor 1 y 6, el siguiente el factor 2, el siguiente el factor 3, el siguiente el factor 4, el siguiente el 5 y el último el factor 7 (Anexo 4 que muestra el cuestionario completo y en orden), más sociodemográficos.

Esto es porque según Hernández y cols. (2006) no existe una regla sobre el tamaño del cuestionario, pero si es muy corto se pierde información y si resulta largo llega a ser tedioso. En este último caso, las personas se negarían a responder o, al menos, lo contestarían en forma incompleta. El tamaño depende del número de variables y dimensiones a medir, el interés de los participantes y la manera como se administre. Cuestionarios que duran más de 35 minutos suelen resultar fatigosos, a menos que los sujetos estén muy motivados para contestar (por ejemplo, cuestionarios de personalidad o cuestionarios para obtener un trabajo).

Se usó una escala Lickert para esta etapa, ya que según León y Montero (2003) en los tests la interpretación de números obtenidos necesita de una referencia al grupo al que pertenece el individuo. En las escalas, la interpretación del valor es directa y constante, en una escala, cada estímulo registra una cierta cantidad del grado en el que el individuo se sitúa, muchas de las escalas existentes se utilizan para medir actitudes o para medir el grado de presencia o ausencia de determinado valor.

## Sujetos

La muestra en el inter-jueceo es no probabilística y accidental ya que el número de personas que contesten serán de acuerdo a lo requerido por la investigación y la selección es informal, las personas no tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos (Kerlinger, 2002).

La muestra para Inter-jueceo fue de 180 sujetos sin considerar edad, sexo, jerarquía, escolaridad ni nacionalidad. Conformada por: 67% mujeres, 33% hombres, 94% con licenciatura, 4% con bachillerato y 2% con carrera técnica.

**Sexta etapa:** después del análisis estadístico del inter-jueceo se eliminaron los reactivos con mayor número en puntajes bajos y los de puntajes iguales en bajos y altos ya que se considera son ambiguos, y así es se concluyó con la segunda versión del banco de reactivos.

### **5.9 Análisis estadístico de la segunda y quinta etapa:**

Para el análisis estadístico de contenido, se empleó el paquete estadístico SPSS (paquete estadístico para las ciencias sociales), donde se corrieron con análisis de frecuencia sobre los datos, y Excel de Microsoft Office.

## 6. RESULTADOS

### 6.1 Resultados de la primera etapa: revisión de la literatura

Para la primera etapa se obtuvieron diferentes definiciones sobre el término Calidad de Vida, al revisarlos decidimos quedarnos con la que consideramos más completa, la definición de la OMS, incluyendo a sus 6 factores un 7º, el trabajo, ya que aunque se menciona en el factor 3 (grado de independencia) como carga mental, el tema no abarca lo suficiente como para que el individuo sea evaluado en ese aspecto. A continuación se muestra la definición y factores referidos.

Calidad de Vida: Es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno" (Cardona y Byron, 2005, p. 85).

La OMS (1998 en Castro, 2007 p. 25-26) describe 6 factores para evaluar la Calidad de Vida:

- F1) **Ámbito físico:** dolor, malestar, energía y fatiga, sueño y descanso.
- F2) **Ámbito psicológico:** sensaciones positivas, pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración, autoestima, concepto que la persona tiene de su cuerpo, sentimientos negativos.
- F3) **Grado de independencia:** movilidad, actividades de la vida diaria, dependencia de una medicación o de tratamientos y capacidad de trabajo.
- F4) **Relaciones sociales:** relaciones personales, apoyo social y actividad sexual.
- F5) **Medio:** seguridad física, medio doméstico, recursos financieros, salud y atención social, oportunidades para obtener nueva información y

adquirir nuevas aptitudes, oportunidades y participación en actividades recreativas y de ocio, medio físico y transporte.

F6) Espiritualidad: religión y creencias personales (locus de control).

Además se propone una 7ª que complementa los ámbitos para la vida:

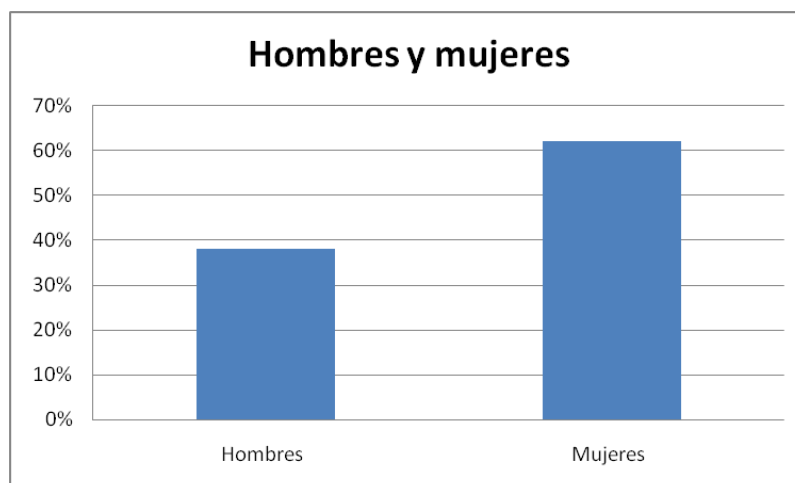
F7) Trabajo. Carga y condiciones de trabajo, satisfacción, desarrollo y relaciones laborales.

## 6.2 Resultados de la segunda etapa: redes semánticas naturales.

Se aplicaron 100 redes semánticas (ejemplo de red semántica aplicada Anexo 1), de las cuales se realizó un análisis cuantitativo por cada factor definido en la teoría (ámbito Físico, ámbito Psicológico, Relaciones sociales, Medio, Grado de independencia, Espiritualidad y Trabajo).

Las redes semánticas se aplicaron a 62 mujeres y 38 hombres (Gráfica 1), entre 14 y 60 años, predominando con el 53%, entre los 20 y 23 años (Gráfica 2), y con las siguientes escolaridades: licenciatura 70%, bachillerato 10%, posgrado 7% nivel técnico 7% y secundaria 2% de la muestra total (Gráfica 3).

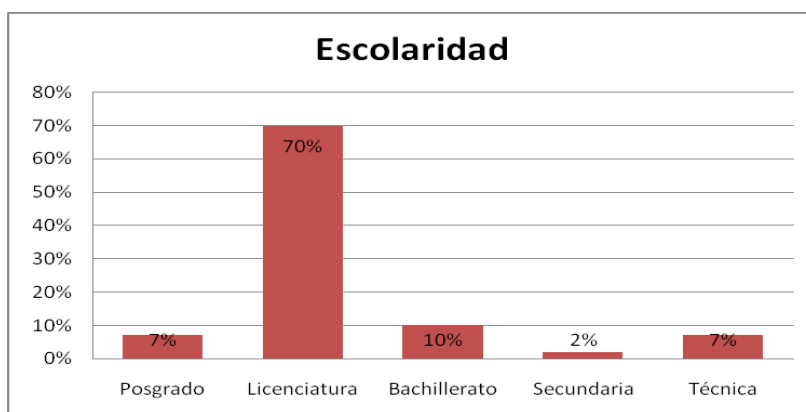
**Gráfica 1:** Porcentaje de hombres y mujeres que contestaron redes semánticas.



**Gráfica 2:** número de cuestionarios contestados por edad.



**Gráfica 3:** Escolaridad de las redes aplicadas



A continuación se presenta la Tabla 1 que muestra las preguntas realizadas como estímulos para evaluar cada factor en las redes semánticas. Las preguntas se formularon buscando que los sujetos respondieran con acciones y emociones.

**Tabla 1: Preguntas asignadas para evaluar cada factor en redes semánticas.**

Factor	Preguntas
<b>Física</b>	1.- Lo que mejora la calidad de vida física de una persona es: 2.- Lo que disminuye la calidad de vida física de una persona es:
<b>Psicológica</b>	3.- Considero que calidad de vida emocional de una persona es: 4.- Considero que la falta de calidad de vida emocional de una persona es:
<b>Grado de Independencia</b>	23.- La independencia de una persona mejora su calidad de vida porque: 24.- La independencia de una persona disminuye su calidad de vida porque: 25.- La dependencia a sustancias mejoran la calidad de vida porque: 26.- La dependencia a sustancias disminuyen la calidad de vida porque:
<b>Relaciones sociales</b>	5.- Los amigos influyen en la calidad de vida de una persona porque: 6.- Los amigos disminuyen la calidad de vida de una persona porque: 7.- La familia ayuda a la calidad de vida de una persona cuando:



	8.- La familia disminuye a la calidad de vida de una persona cuando:
<b>Medio</b>	9.- El lugar en donde vive una persona ayuda a su calidad de vida cuando: 10.- El lugar en donde vive una persona disminuye su calidad de vida cuando: 11.- El traslado a escuela, trabajo, casa, etc. ayuda a la calidad de vida de una persona cuando: 12.- El traslado a escuela, trabajo, casa, etc. disminuye la calidad de vida de una persona cuando: 13.- Las actividades que ayudan a mejorar la calidad de vida de una persona son: 14.- Las actividades que disminuyen la calidad de vida de una persona son:
<b>Espiritual</b>	15.- Para una persona creer en algo superior ayuda a su calidad de vida porque: 16.- Para una persona creer en algo superior disminuye su calidad de vida porque: 17.- La religión ayuda a la calidad de vida de una persona porque: 18.- La religión disminuye la calidad de vida de una persona porque:
<b>Trabajo</b>	19.- El ambiente de trabajo ayuda a la calidad de vida porque: 20.- El ambiente de trabajo disminuye la calidad de vida porque: 21.- Los compañeros de trabajo mejoran la calidad de vida de una persona porque: 22.- Los compañeros de trabajo disminuyen la calidad de vida de una persona porque:

## Resultados de la aplicación de redes semánticas

En la Gráfica 4 y la Tabla 2 se muestran las palabras obtenidas para el factor 1, ámbito físico, cabe mencionar que el análisis es contemplando las 2 preguntas, y se consideran para graficar las puntuaciones más representativas según su peso semántico.

**Gráfica 4:** Análisis de redes semánticas del factor 1 “ámbito Físico”.

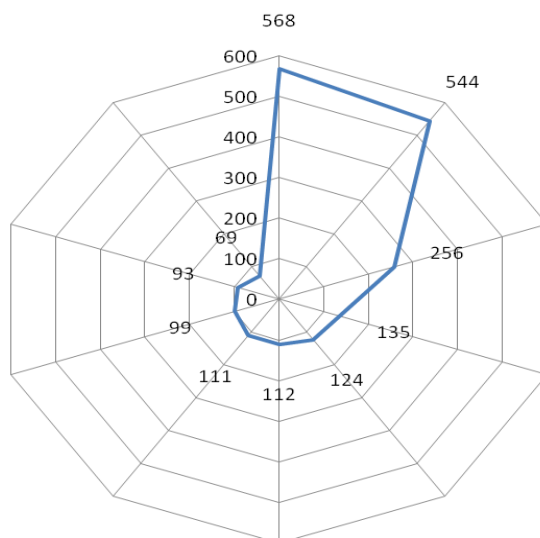


Tabla 2: Muestra de palabras mayormente mencionadas y peso semántico del factor 1.	
Palabras	Peso semántico
Ejercicio, deporte, ejercitarse, hacer ejercicio, educación física, deportista, gimnasio, correr, entrenamiento, condición, sedentarismo, sedentario, flojera, pereza, inactividad, cansancio, ocio, fatiga, no hacer ejercicio, no ejercitarse, cero ejercicio	568
Comida, comida saludable, comer, nutrición, comer saludable, comer sano, hambre, verduras, dieta, alimentación, alimentos, alimento sano, alimentación sana, buena alimentación, buena dieta, agua, vitaminas, mala alimentación, mala nutrición, desnutrición, falta de alimentos, no comer sano, desorden	544
Cerveza, cigarro, adicciones, drogas, vicios, fumar, beber, tomar, drogarse, beber mucho, tabaco, beber en exceso, drogadicción, tabaquismo, alcohol, alcohol y drogadicción, alcoholismo, alcoholizarse, ser adicta	256
Estrés, presión, presiones, tensión, preocupaciones	135
Descanso, descansado, descansar, dormir, dormir 8 horas, sueño, reposo, relajación, relajarse, relajado, relajante, tranquilidad	124
Salud, saludable, salud mental, salud emocional, sentirse bien, sano	112
Depresión, deprimirse, apatía, infelicidad, ansiedad, tristezas, tristeza, agresividad, desgane, desidia, ser depresivo, desánimo, pesimista, desamor, disgusto, negativa	111
Enfermedad, enfermedades, enferma, enfermar, dolor, no ir al doctor	99
Trabajo, trabajar, exceso trabajo, excesos, mucho trabajo, no trabajo, empleo, buen trabajo, estudio, empleo	93
Diversión, divertida, divertido, divertirse, felicidad, optimismo, alegría, ser feliz, sonreír, reír, dichoso	69

En la Gráfica 5 y la Tabla 3 se muestran las palabras obtenidas para el factor 2, ámbito Psicológico, cabe mencionar que el análisis es contemplando las 2 preguntas, y se consideran para graficar las puntuaciones más representativas según su peso semántico.

Gráfica 5: Análisis de redes semánticas del factor 2 “ámbito Psicológico”.

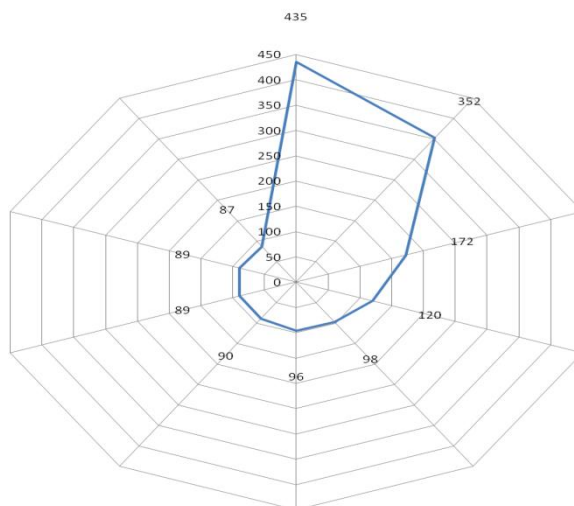
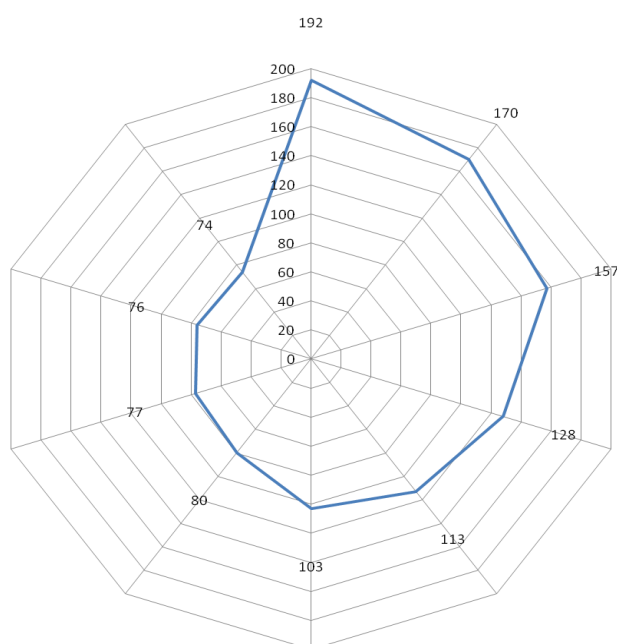


Tabla 3: Muestra de palabras mayormente mencionadas y peso semántico del factor 2.	
Palabras	Peso semántico
Alegre, animosa, bromista, contenta, carismática, divertida, feliz, entusiasta, risueña, simpática	435
Apagada, desmotivada, desmotivante, desmoralizado, deprimida (o), depresiva (o), depresión, deprimente, decaída, infeliz, nostálgica, sin motivos, sin motivación, triste	352
Apático (a), antisocial, aislado (a), apartada, cerrado (a), excluido, ermitaña, huraña, introvertida, retraído (a), reservada, sola, solitaria, sin amigos	172

Antipática, enojón (a), enojada, malhumorada, molesta, neurótica, gruñón (a)	120
Amargada (o), agresiva, arrogante, fastidiosa, grosera, irrespetuoso (a), no cordial, obstinado, prepotente, poco amable	98
Inteligente, asertiva, centrada, madura, analítica, realista, real, mente abierta, razonable	96
Decisivo, decidida	90
Autosuficiente, auto regulada, autónoma, equilibrada, exitosa, completa, plena, realizada, satisfecha, independiente	89
Angustiada, ansiosa, aprensiva, estresada (o), estresante, irritable, nerviosa	89

En la Gráfica 6 y la Tabla 4 se muestran las palabras obtenidas para el factor 3 Grado de independencia, cabe mencionar que el análisis es contemplando las 4 preguntas, y se consideran para graficar las puntuaciones más representativas según su peso semántico.

**Gráfica 6:** Análisis de redes semánticas del factor 3 “Grado de independencia”.

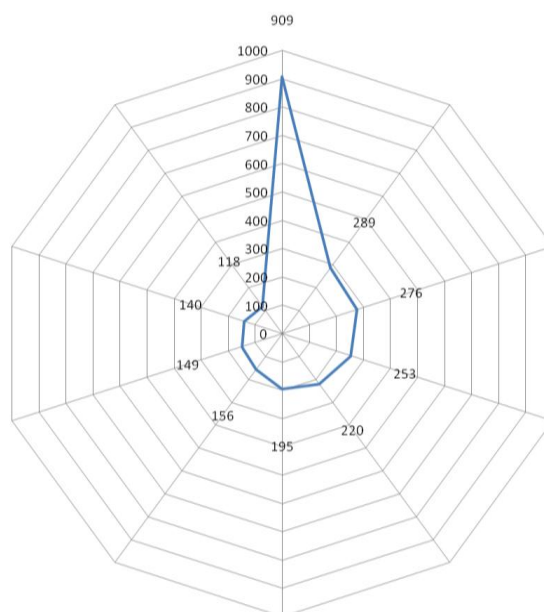


**Tabla 4:** Muestra de palabras mayormente mencionadas y peso semántico del factor 3.

Palabras	Peso semántico
Antisocial, ermitaña, aísla, aislado, aleja, separa, se aísla, se siente solo, falta apoyo, falta de seres queridos, extraña compañía, extraña, está sola, soledad, solitario, solo	192
Responsable, responsabiliza, responsabilidad	170
Adicionan, adicción adicto adictivas, alcoholismo, codependencia, consumo excesivo, querer mas, crea adicción	157
Salud, sanan, sentirse bien	128
Autosuficiente, autonomía, autónoma, autosuficiencia, independiente, autoefica, es autosuficiente, valerse	113
Enfermedad, enfermo, enfermedades mentales	103
Libera, libertad, libre, liberal	80
Alivian, alivianan, alivian dolor, des estresante, disminuye síntomas	77
Alegría, alegran, diversión, es divertido, euforia, felicidad, feliz	76
Mejoran, mejoran salud, mejoran el sueño	74

En la Gráfica 7 y la Tabla 5 se muestran las palabras obtenidas para el factor 4 Relaciones sociales, cabe mencionar que el análisis es contemplando las 4 preguntas, y se consideran para graficar las puntuaciones más representativas según su peso semántico.

**Gráfica 7:** Análisis de redes semánticas del factor 4 “Relaciones sociales”.

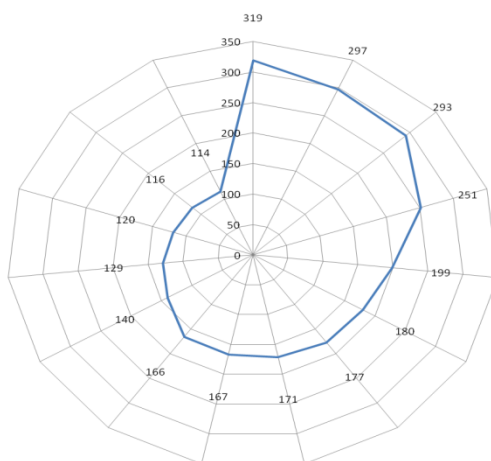


**Tabla 5:** Muestra de palabras mayormente mencionadas y peso semántico del factor 4.

Palabras	Peso semántico
Apoyo (a), apoyan, apoyo moral, apoyo económico, hay apoyo, la apoya, ayuda, ayudan, ayuda mutua, cooperación, colabora, orientan, orientación, orienta, soportan, soporte, contribuyen, facilitan, solidaridad, abandona, abandonar, abandonan, distante, está ausente, falta de interés, falta, faltan, falta apoyo, ignora, ignoran, indiferencia, indiferente, no apoyan, no te apoyan, no apoya (o), no hay apoyo, des apoyan, sin apoyo, no colabora, no coopera, obstaculizan, obstruye, poco cooperativo	909
Agrede, agreden, agresiva, agresivos, atacan, golpea, golpean, golpes, violenta, violencia, causa conflictos, conflictiva, conflictúa, conflictos, gritan, grita, hieren, lastiman, maltrato, maltratan, peleas, pelean, pelea, discute, discuten, pleitos, riñen, problemas, peleoneros, violentan, enojan, enfurecen, discuten, disgustan	289
Ama, aman, amar, amorosa, amor, la ama, la quiere, quieren, querer, afecto, aprecian, ofrecen cariño, cariño, brindan cariño, dan cariño, estiman, estimación, la aprecian, son queridos	276
Aconsejan, consejos, consuelo, cuidan, enseñan, guían, orienta, orientan, opinan, protegen, sugiere, sugieren, te aconsejan, aconsejar, está al pendiente, cuida, paga médico, previene, protege, procura, se preocupa	253
Alienta, anima, apuntala, estimulación, estimulan, entusiasmo, levantan, motivación, motiva, motivan, promueve, animan, ánimo, cambiar de edo. de ánimo, dan confianza, felicitan, fomentan, fortalecen, inspiran, te animan, la alimentan, convencen, incitan, impulso, impulsan, influencia, influyen, manipulan, persuaden	220
Acompañan, compañía, convivencia, conviven, convivir, se acompañan, están presentes, están juntos, interactúan, socializas, socializar, actividades, acompaña, te acompañan, convive, está con ella, presencia, se incluye	195
Burlas, burlan, insulta, insultan, la crítica, lo critican, critican, critica, maldice, ofenden, ofende, ofensiva, ofendan	156
Alegran, alegres, alegría, divierten, diversión, divertido, divertidos, diviertes, entretienen, emocionan, felicidad, ratos agradables, gozo, sonrían, se ríen, ríen, distraen, distracción, divierte, felices, festeja, le sonrío, se divierte	149
Chismosa, engaños, fingen, mal informan, mienten, mentiras, le mienten, traicionan, traicioneros, traición, te engañan, la engañan, engañan, deshonestos, deshonestas, sin honestidad, falsos, falsedad, no son sinceros	140
Dirigen, escuchan, importan, importar, preocupan, se preocupan, atenta, atención, escucha	118

En la Gráfica 8 y la Tabla 6 se muestran las palabras obtenidas para el factor 5 Medio, cabe mencionar que el análisis es contemplando las 6 preguntas, y se consideran para graficar las puntuaciones más representativas según su peso semántico.

**Gráfica 8:** Análisis de redes semánticas del factor 5 “Medio”.



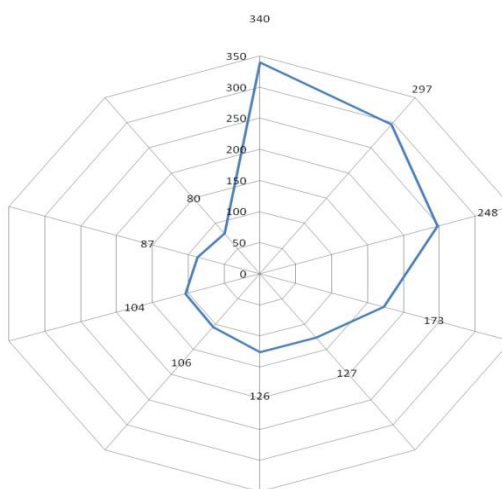
**Tabla 6:** Muestra de palabras mayormente mencionadas y peso semántico del factor 5.

Palabras	Peso semántico
Alegre, alegre, animosa, contento (a), divertida, feliz, felicidad	319
Vandalismo, grafitear, pandillas, arrancones, delincuencia, delictivo, daños a propiedad, destructivas, asaltos, asaltantes, robos, secuestros, narcotráfico	297
Molesto, disgusta, reniega, molesta, frustra, enoja, enojado, enojo, coraje, enfada, fastidia, hostil, estrés, estresantes, estresa, estresado, estresante, estresan, te estresa, irritable, aburre, aburrido, aburrida, desagrada, harta, aturde, hostigoso, agobian, molestan, tedioso, desespera, amedrenta	293
Lejos, lejano, lejana, largo, larga distancia, muy lejos, muy largo, vive lejos, retirado, larga, es largo, distancia, es lejano, es lejos, está lejos, extenso, es mucho tiempo, duran muchas horas, tiempo, horas ocupadas en el traslado, mucho tiempo	251
Peligroso, peligrosa, insegura, no segura, inseguro, inseguridad, es inseguro, es peligroso, robo, robos, roban, delincuencia, es agredida, secuestros, asaltos, asaltan, sufre acoso, violencia, violento, agresivo, agresiva, pandillerismo, drogadicción	199
Depresivo (a), deprimido (a), deprime, triste, infeliz, desmotivada, desdichada, afligido	180
Inseguro (a), inseguridad, agresiva, robo (s), pelea, violenta, adicta, peligrosa, drogas, delincuencia, pandillas, problemática, problemas, conflictiva	177
Rápido, rapidez, rápida, es rápido, llegas rápido, no tarda en llegar, poco tiempo, sale a tiempo, salen temprano, puntual, a tiempo, no hay tráfico, no tráfico, sin tráfico, sin tránsito, ágil, agiliza, fluido, continuo, sin contratiempos	171
Convivencia, socializar, reuniones, fiestas, festejos, comidas, relacionarse	167
Corto, corta, es corto, son cercanos, no está lejos, se acorta, no es largo, vive cerca, breve, cerca, cercanía, cercana, está cerca	166
Agresivas, gritar, golpear, groseras, insultos, maltrato, molestan, ofender, peleas, pleitos, violencia, riñas	140

Seguridad, seguro, segura, es seguro, confiable, confianza	129
Enojado (a, enojón (a), enojar, enojan, enojo, amargado (a), molesta, gruñón (a), malhumorada, histérica, histeria	120
Arriesgada, capaz, crítica, líderseguro (a), seguridad	116
Confiable, confianza, confiada, despreocupado, entusiasta, motivante, motivadora, motivada, optimista, positiva, soñador	114

En la Gráfica 9 y la Tabla 7 se muestran las palabras obtenidas para el factor 6 Espiritualidad, cabe mencionar que el análisis es contemplando las 4 preguntas, y se consideran para graficar las puntuaciones más representativas según su peso semántico.

**Gráfica 9:** Análisis de redes semánticas del factor 6 “Espiritualidad”.



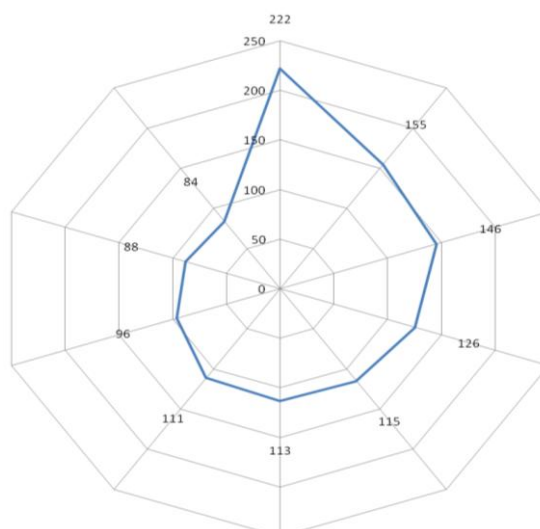
**Tabla 7:** Muestra de palabras mayormente mencionadas y peso semántico del factor 6.

Palabras	Peso semántico
Da esperanza, da fe, devoción, dios, es esperanza, esperanza, fe, varios creen	340
Reprime, regula, retiene, restringe, reglas, obliga, presiona, control, controla, limita, limitante, esclaviza, prohíbe, somete, suprime, exige, oprime, no da libertad, impone, delimita, manejable, reglas, estricta, rige, gobierna, obediencia	297
Exceso, exceden, fanatismo, exagerada, idealiza	248
Creencias, creen, creyente, costumbres, cree, creencia, creyente, ideologías	173
Pacífica, serena, tranquilidad, relajación, desestresa apacigua, calma, armonía	127
Apoya, ayuda, caritativo, comparte, compasión, generosa, proporciona apoyo, hace obras de caridad	126
Asusta, miedo, teme, temeroso, trauma, traumas, atemoriza, amedrenta, espanta, intimida	106
Motivación, motiva, inspirar, impulsar, no se rinde, estimula	104
Esperanza	87
Honesta, honestidad, honrada, humildad, tolerancia, responsabilidad, respeto, valor, valores	80

En la Gráfica 10 y la Tabla 8 se muestran las palabras obtenidas para el factor 7 Trabajo, cabe mencionar que el análisis es contemplando las 4 preguntas, y

se consideran para graficar las puntuaciones más representativas según su peso semántico.

**Gráfica 10:** Análisis de redes semánticas del factor 7 “Trabajo”.



**Tabla 8:** Muestra de palabras mayormente mencionadas y peso semántico del factor 7.

Palabras	Peso semántico
Estrés, estresa, estresante, desgastante, agitado, no relajante, no te puedes relajar	222
Actitudes, acomodados amables, atentos, cordiales, educados, gentiles, agradece, amabilidad, cordial	155
Agradable, alegres, animosos, anima, alentadores, entusiastas, amenos, carismáticos, contentos, entusiasmo, alegría, animas, contenta, feliz, felicidad	146
Apoyo, apoyan, aportan, ayudan, cooperativos, cooperadores, colaborativos, colabora, auxilian	126
Respetuoso, respeto	115
Motiva, motivados, motivadores	113
Enorgullece, engrandece, autoestima, genera satisfacción, satisface, orgullo, autoestima alta, autorrealización, superación, desarrollo	111
Absorbe, agota, ahoga, consume, cansancio cansado, cansa, esclaviza, eterno, exigente, exige, exigencias, fatiga, pesado, tardado, tedioso	96
Envidiosos	88
Antipáticas, antipáticas, antisocial, anticompañerismo, holgazanes, perezosos, flojos	84

Con los resultados mostrados anteriormente se plantearon definiciones culturales de cada una de los 7 factores, esto se muestra en el anexo 2.

### 6.3 Resultados de la tercera etapa.

Con las definiciones encontradas en la revisión teórica y los resultados de la aplicación de las redes semánticas se planteó una definición teórico-cultural (esto se muestra en el anexo 2), en un cuadro que muestra las definiciones teóricas en primera posición, las definiciones culturales, resultado de la aplicación de redes semánticas y en tercera posición las definiciones teórico-cultural que conjunta la información y así llevar a cabo la etapa 4.

## 6.4 Resultados de la cuarta etapa: para la primera versión del banco de reactivos

Una vez que se obtuvieron los resultados de las redes semánticas naturales y así las definiciones teórica, cultural y teórica-cultural, se procedió a construir cada uno de los reactivos que conformaran el banco de reactivos versión 1 (anexo 3).

La primera versión contiene 644 reactivos, de los cuales 69 reactivos son para el factor 1 “ámbito físico”, 88 reactivos para el factor 2 “ámbito psicológico”, 81 reactivos para el factor 3 “grado de independencia”, 147 reactivos para el factor 4 “relaciones sociales”, 104 reactivos para el factor 5 “medio”, 46 reactivos para el factor 6 “espiritualidad” y 109 reactivos para el factor 7 “trabajo”.

Se crearon 3 tipos de reactivos: situacionales, de frecuencia con respuestas en escala tipo Likert y diferencial semántico. En la tabla 10 se dan algunos ejemplos de los reactivos en diferentes factores:

Tabla 10: Ejemplos de los 3 tipos de reactivos incluidos en el banco de reactivos.	
<b>Situacional</b>	Cuando salgo a comer, prefiero una comida: 4) Tacos, tortas, tamales, quesadillas 2) Papas, refresco, galletas, dulces 3) Hot dog, hamburguesas, pizzas 5) Sopa, guisado, tortillas, agua de sabor, postre 1) Prefiero no comer 6) Carne, cereal, verdura, fruta , agua natural
<b>Frecuencia</b>	Puedo decidir dónde vivir: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca
<b>Diferencial</b>	Considero que mi trabajo es: Bueno _ _ _ _ _ Malo Cansado _ _ _ _ _ Da energía Enfermizo _ _ _ _ _ Saludable Satisfactorio _ _ _ _ _ Insatisfactorio



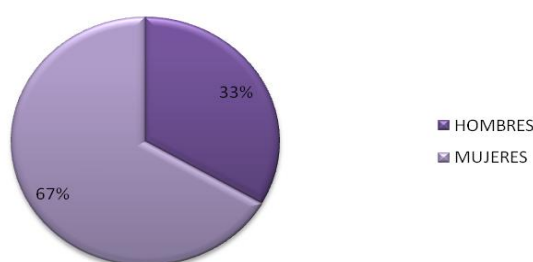
## 6.5 Resultados de la quinta etapa: inter-jueceo

Para la quinta etapa se realizó un inter-jueceo de la 1ª versión del banco de reactivos, al ser un banco de 644 reactivos se dividió en 6 partes para su aplicación ya que según Hernández y cols. (2006) no existe una regla sobre el tamaño del cuestionario, pero si es muy corto se pierde información y si resulta largo llega a ser tedioso. En este último caso, las personas se negarían a responder o, al menos, lo contestarían en forma incompleta. El tamaño depende del número de variables y dimensiones a medir, el interés de los participantes y la manera como se administre. Cuestionarios que duran más de 35 minutos suelen resultar fatigosos, a menos que los sujetos estén muy motivados para contestar.

En total, se aplicó a 180 hombres y mujeres, en su mayoría mujeres, con escolaridad técnica, bachillerato y licenciatura, esta última en su mayoría. La Gráfica 11 muestra el porcentaje de hombres y mujeres que contestaron el inter-jueceo y la Gráfica 12 muestra el porcentaje de escolaridad.

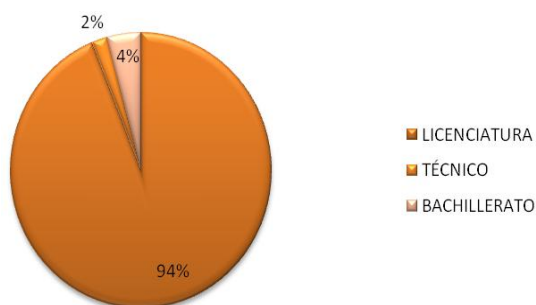
**Gráfica 11:** Porcentaje de hombres y mujeres participantes en el inter-jueceo.

**Hombres y mujeres**



**Gráfica 12:** porcentaje de escolaridad de los participantes en el inter-jueceo.

**Escolaridad**



## Resultados de la aplicación del inter-jueceo

Se realizó el análisis de datos del inter-jueceo que se muestra en las tablas 11 a 17, son los análisis de cada reactivo por factor, según los puntajes en la escala tipo Likert que se presentó con las siguientes respuestas: “Corresponde 4”, “Corresponde poco 3”, “Casi no corresponde 2” y “No corresponde 1”, se dividieron en 2 grandes grupos, los “altos” (3 y 4) y “bajos” (1 y 2).

### PUNTAJES ALTOS Y BAJOS

**Tabla 11: FACTOR 1 “Físico”, análisis de puntajes altos y bajos.**

<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>	<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>
F1ASC1R	26	4	30	F1BDCP36R	19	11	30
F1AST2R	21	9	30	F1BFCN37R	16	14	30
F1ADCN3R	27	3	30	F1BFCP38R	21	9	30
F1ADCP4R	22	8	30	F1BFCP39R	26	4	30
F1ADCN5R	27	3	30	F1BFCP40R	27	3	30
F1ADCP6R	22	8	30	F1BFCP41R	18	12	30
F1ADCN7R	23	7	30	F1CST42R	22	8	30
F1ADCP8R	22	8	30	F1CDCP43R	21	9	30
F1ADCN9R	28	2	30	F1CDCN44R	20	10	30
F1ADCP10R	24	6	30	F1CDCP45R	23	7	30
F1ADCN11R	23	7	30	F1CDCN46R	22	8	30
F1ADCP12R	22	8	30	F1CDCN47R	25	5	30
F1ADCN13R	23	7	30	F1CDCP48R	23	7	30
F1AFCN14R	21	9	30	F1CDCN49R	26	4	30
F1AFCP15R	27	3	30	F1CDCP50R	20	10	30
F1AFCN16R	18	12	30	F1CDCN51R	19	11	30
F1AFCP17R	25	5	30	F1CDCP52R	16	14	30
F1AFCP18R	24	6	30	F1CFTP53R	26	4	30
F1AFCP19R	25	5	30	F1CFTN54R	14	16	30
F1AFCP20R	26	4	30	F1CFTN55R	11	19	30
F1AFCP21R	27	3	30	F1CFTN56R	16	14	30
F1AFCP22R	26	4	30	F1CFTP57R	25	5	30
F1AFCN23R	20	10	30	F1DSC58R	24	6	30
F1BSC24R	28	2	30	F1DSC59R	26	4	30
F1BSC25R	27	3	30	F1DDCN60R	26	4	30
F1BDCN26R	28	2	30	F1DDCP61R	25	5	30
F1BDCP27R	22	8	30	F1DDCN62R	25	5	30
F1BDCN28R	21	9	30	F1DDCN63R	26	4	30
F1BDCN29R	25	5	30	F1DDCP64R	21	9	30
F1BDCP30R	24	6	30	F1DFTP65R	25	5	30
F1BDCN31R	22	8	30	F1DFTP66R	25	5	30
F1BDCP32R	23	7	30	F1DFTN67R	23	7	30
F1BDCN33R	25	5	30	F1DFTP68R	27	3	30
F1BDCP34R	20	10	30	F1DFTP69R	27	3	30
F1BDCN35R	21	9	30				

<b>Tabla 12: FACTOR 2 "Psicológico", análisis de puntajes altos y bajos.</b>							
<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>	<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>
F2AST70R	20	10	30	F2BFTP114R	15	15	30
F2AST71R	14	16	30	F2BFTP115R	15	15	30
F2ASC72R	22	8	30	F2BFTP116R	17	13	30
F2ADCP73R	20	10	30	F2BFTN117R	8	22	30
F2ADCP74R	25	5	30	F2BFTP118R	12	18	30
F2ADCN75R	17	13	30	F2CFTP119R	24	6	30
F2ADCP76R	23	7	30	F2CFTN120R	7	23	30
F2ADCN77R	12	18	30	F2CFTN121R	21	9	30
F2ADCP78R	20	10	30	F2CFTN122R	16	14	30
F2ADCN79R	29	1	30	F2CFTN123R	20	10	30
F2ADCP80R	19	11	30	F2DST124R	23	7	30
F2ADCN81R	24	6	30	F2DST125R	21	9	30
F2ADCP82R	27	3	30	F2DST126R	26	4	30
F2ADCN83R	21	9	30	F2DST127R	18	12	30
F2ADCP84R	28	2	30	F2DST128R	25	5	30
F2ADCN85R	27	3	30	F2DST129R	13	17	30
F2ADCP86R	20	10	30	F2DST130R	21	9	30
F2ADCN87R	22	8	30	F2DDCP131R	21	9	30
F2ADCP88R	25	5	30	F2DDCN132R	25	5	30
F2ADCN89R	23	7	30	F2DDCP133R	23	7	30
F2ADCP90R	26	4	30	F2DDCN134R	28	2	30
F2ADCN91R	21	9	30	F2DDCP135R	20	10	30
F2ADCP92R	24	6	30	F2DFTP136R	25	5	30
F2ADCP93R	21	9	30	F2DFTN137R	16	14	30
F2AFTN94R	25	5	30	F2DFTP138R	18	12	30
F2AFTN95R	16	14	30	F2DFTN139R	10	20	30
F2AFTN96R	24	6	30	F2DFTN140R	11	19	30
F2AFTP97R	30	0	30	F2DFTN141R	12	18	30
F2AFTN98R	19	11	30	F2DFTN142R	16	14	30
F2AFTN99R	27	3	30	F2DFTP143R	24	6	30
F2AFTP100R	23	7	30	F2DFTP144R	21	9	30
F2AFTP101R	21	9	30	F2DFTP145R	25	5	30
F2AFTP102R	23	7	30	F2DFTP146R	25	5	30
F2AFTN103R	18	12	30	F2DFTP147R	19	11	30
F2BST104R	12	18	30	F2DFTP148R	20	10	30
F2BST105R	15	15	30	F2DFTN149R	16	14	30
F2BDCN106R	24	6	30	F2DFTN150R	15	15	30
F2BDCP107R	21	9	30	F2DFTN151R	14	16	30
F2BDCN108R	24	6	30	F2DFTN152R	12	18	30
F2BDCP109R	17	13	30	F2DFTN153R	10	20	30
F2BDCN110R	25	5	30	F2DFTP154R	26	4	30
F2BDCP111R	11	19	30	F2DFTN155R	22	8	30
F2BFTP112R	21	9	30	F2DFTN156R	15	15	30
F2BFTP113R	22	8	30	F2DFTP157R	22	8	30

<b>Tabla 13: FACTOR 3 "Grado de independencia", análisis de puntajes altos y bajos.</b>							
<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>	<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>
F3AST159R	26	4	30	F3BFTP199R	26	4	30
F3AST158R	24	6	30	F3BFTP200R	29	1	30
F3ADCN160R	27	3	30	F3BFTP201R	26	4	30
F3ADCP161R	25	5	30	F3BFTP202R	26	4	30
F3ADCP162R	26	4	30	F3BFTP203R	25	5	30
F3ADCN163R	28	2	30	F3BFTN204R	18	12	30
F3ADCN164R	25	5	30	F3BFTP205R	28	2	30

F3ADCP165R	26	4	30	F3CST206R	26	4	30
F3ADCP166R	23	7	30	F3CST207R	22	8	30
F3ADCN167R	21	9	30	F3CDCN208R	23	7	30
F3ADCP168R	26	4	30	F3CDCN209R	26	4	30
F3ADCP169R	24	6	30	F3CDCP210R	23	7	30
F3ADCP170R	25	5	30	F3CDCN211R	24	6	30
F3AFTP171R	29	1	30	F3CDCN212R	25	5	30
F3AFTN172R	21	9	30	F3CDCP213R	22	8	30
F3AFTP173R	29	1	30	F3CDCP214R	24	6	30
F3AFTN174R	25	5	30	F3CDCN215R	26	4	30
F3AFTN175R	25	5	30	F3CDCP216R	24	6	30
F3AFTP176R	23	7	30	F3DDCP226R	27	3	30
F3AFTN177R	24	6	30	F3CFTN217R	22	8	30
F3AFTN178R	23	7	30	F3CFTP218R	20	10	30
F3AFTP179R	24	6	30	F3CFTN219R	16	14	30
F3AFTP180R	25	5	30	F3CFTN220R	20	10	30
F3AFTP181R	24	6	30	F3CFTN221R	13	17	30
F3AFTN182R	12	18	30	F3DSTN222R	22	8	30
F3BST183R	20	10	30	F3DSTN223R	22	8	30
F3BST184R	24	6	30	F3DSTN224R	23	7	30
F3BDCN185R	27	3	30	F3DSTN225R	24	6	30
F3BDCN186R	26	4	30	F3DDCN227R	20	10	30
F3BDCP187R	27	3	30	F3DDCN228R	24	6	30
F3BDCN188R	27	3	30	F3DDCP229R	21	9	30
F3BDCP189R	23	7	30	F3DDCP230R	21	9	30
F3BFTP190R	22	8	30	F3DDCP231R	26	4	30
F3BFTP191R	21	9	30	F3DDCN232R	24	6	30
F3CFTP192R	19	11	30	F3DDCN233R	23	7	30
F3BFTP193R	22	8	30	F3DFTN234R	20	10	30
F3BFTN194R	21	9	30	F3DFTN235R	20	10	30
F3BFTN195R	16	14	30	F3DFTN236R	19	11	30
F3BFTP196R	22	8	30	F3DFTN237R	18	12	30
F3BFTP197R	25	5	30	F3DFTN238R	18	12	30
F3BFTP198R	20	10	30				

**Tabla 14:** FACTOR 4 "Relaciones sociales", análisis de puntajes altos y bajos.

Reactivo	Alto	Bajo	Total	Reactivo	Alto	Bajo	Total
F4AST239R	17	13	30	F4AFTP313R	27	3	30
F4AST240R	28	2	30	F4AFTP314R	27	3	30
F4AST241R	25	5	30	F4AFTP315R	29	1	30
F4AST242R	24	6	30	F4AFTN316R	21	9	30
F4AST243R	24	6	30	F4AFTN317R	19	11	30
F4AST244R	23	7	30	F4AFTP318R	29	1	30
F4AST245R	24	6	30	F4AFTN319R	21	9	30
F4AST246R	27	3	30	F4AFTP320R	29	1	30
F4AST247R	27	3	30	F4AFTP321R	28	2	30
F4AST248R	28	2	30	F4AFTP322R	27	3	30
F4AST249R	29	1	30	F4AFTN323R	18	12	30
F4ADCN250R	24	6	30	F4AFTP324R	25	5	30
F4ADCP251R	26	4	30	F4AFTP325R	25	5	30
F4ADCN252R	28	2	30	F4AFTP326R	27	3	30
F4ADCP253R	25	5	30	F4AFTP327R	26	4	30
F4ADCN254R	25	5	30	F4AFTP328R	27	3	30
F4ADCN255R	22	8	30	F4AFTP329R	29	1	30
F4ADCP256R	22	8	30	F4AFTP330R	27	3	30
F4ADCN257R	23	7	30	F4AFTP331R	27	3	30
F4ADCP258R	26	4	30	F4AFTP332R	28	2	30

F4ADCP259R	<b>26</b>	4	30	F4AFTN333R	<b>23</b>	7	30
F4ADCP260R	<b>23</b>	7	30	F4AFTN334R	<b>17</b>	13	30
F4ADCN261R	<b>26</b>	4	30	F4AFTN335R	<b>17</b>	13	30
F4ADCP262R	<b>24</b>	6	30	F4BST336R	<b>22</b>	8	30
F4ADCN263R	<b>24</b>	6	30	F4BST337R	<b>28</b>	2	30
F4ADCP264R	<b>24</b>	6	30	F4BST338R	<b>26</b>	4	30
F4ADCN265R	<b>26</b>	4	30	F4BST339R	<b>29</b>	1	30
F4ADCP266R	<b>25</b>	5	30	F4BFTP340R	<b>23</b>	7	30
F4ADCN267R	<b>28</b>	2	30	F4BFTP341R	<b>30</b>	0	30
F4ADCN268R	<b>27</b>	3	30	F4BFTP342R	<b>30</b>	0	30
F4ADCP269R	<b>24</b>	6	30	F4BFTP343R	<b>27</b>	3	30
F4ADCN270R	<b>28</b>	2	30	F4BFTP344R	<b>23</b>	7	30
F4ADCP271R	<b>26</b>	4	30	F4BFTP345R	<b>24</b>	6	30
F4ADCN272R	<b>28</b>	2	30	F4BFTP346R	<b>23</b>	7	30
F4ADCP273R	<b>22</b>	8	30	F4BFTP347R	<b>18</b>	12	30
F4ADCN274R	<b>18</b>	12	30	F4BFTP348R	<b>27</b>	3	30
F4ADCP275R	<b>21</b>	9	30	F4BFTP349R	<b>26</b>	4	30
F4ADCN276R	<b>26</b>	4	30	F4BFTP350R	13	<b>17</b>	30
F4ADCP277R	<b>23</b>	7	30	F4BFTP351R	<b>27</b>	3	30
F4ADCN278R	<b>24</b>	6	30	F4AFTN352R	<b>19</b>	11	30
F4ADCP279R	<b>21</b>	9	30	F4BFTP353R	<b>27</b>	3	30
F4ADCN280R	<b>24</b>	6	30	F4BFTP354R	<b>26</b>	4	30
F4ADCP281R	<b>26</b>	4	30	F4BFTP355R	<b>28</b>	2	30
F4ADCN282R	<b>25</b>	5	30	F4BFTP356R	<b>29</b>	1	30
F4ADCP283R	<b>23</b>	7	30	F4BFTP357R	<b>28</b>	2	30
F4ADCN284R	<b>24</b>	6	30	F4BFTP358R	<b>25</b>	5	30
F4ADCP285R	<b>25</b>	5	30	F4BFTP359R	<b>23</b>	7	30
F4ADCN286R	<b>25</b>	5	30	F4BFTP360R	<b>28</b>	2	30
F4ADCP287R	<b>27</b>	3	30	F4BFTP361R	<b>27</b>	3	30
F4ADCN288R	<b>26</b>	4	30	F4AFTN362R	<b>26</b>	4	30
F4ADCP289R	<b>25</b>	5	30	F4CST363R	<b>26</b>	4	30
F4ADCN290R	<b>28</b>	2	30	F4CDCN364R	<b>23</b>	7	30
F4ADCN291R	<b>24</b>	6	30	F4CDCP365R	<b>18</b>	12	30
F4ADCN292R	<b>24</b>	6	30	F4CDCN366R	<b>22</b>	8	30
F4ADCP293R	<b>25</b>	5	30	F4CDCP367R	<b>26</b>	4	30
F4ADCN294R	<b>25</b>	5	30	F4CDCN368R	<b>25</b>	5	30
F4ADCP295R	<b>27</b>	3	30	F4CDCP369R	<b>26</b>	4	30
F4ADCN296R	<b>28</b>	2	30	F4CDCN370R	<b>23</b>	7	30
F4ADCP297R	<b>24</b>	6	30	F4CDCP371R	<b>22</b>	8	30
F4ADCN298R	<b>24</b>	6	30	F4BFTP372R	<b>23</b>	7	30
F4ADCP299R	<b>22</b>	8	30	F4CFTN373R	<b>22</b>	8	30
F4ADCN300R	<b>25</b>	5	30	F4BFTP374R	<b>23</b>	7	30
F4ADCP301R	<b>24</b>	6	30	F4CFTN375R	<b>17</b>	13	30
F4ADCN302R	<b>27</b>	3	30	F4CFTN376R	<b>15</b>	<b>15</b>	30
F4AFTP303R	<b>27</b>	3	30	F4BFTP377R	<b>22</b>	8	30
F4AFTP304R	<b>30</b>	0	30	F4BFTP378R	<b>19</b>	11	30
F4AFTN305R	<b>22</b>	8	30	F4CFTN379R	<b>19</b>	11	30
F4AFTP306R	<b>27</b>	3	30	F4CFTN380R	14	<b>16</b>	30
F4AFTN307R	<b>23</b>	7	30	F4CFTN381R	13	<b>17</b>	30
F4AFTN308R	<b>18</b>	12	30	F4CFTN382R	10	<b>20</b>	30
F4AFTN309R	<b>20</b>	10	30	F4CFTN383R	10	<b>20</b>	30
F4AFTP310R	<b>25</b>	5	30	F4CFTN384R	12	<b>18</b>	30
F4AFTP311R	<b>30</b>	0	30	F4CFTN385R	11	<b>19</b>	30
F4AFTP312R	<b>30</b>	0	30				

**Tabla 15: FACTOR 5 "Medio", análisis de puntajes altos y bajos.**

<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>	<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>
F5AST386R	25	5	30	F5BDCP438R	22	8	30
F5AST387R	24	6	30	F5BDCN439R	25	5	30
F5AST388R	24	6	30	F5BDCP440R	27	3	30
F5AST389R	23	7	30	F5BDCN441R	19	11	30
F5ADCP390R	27	3	30	F5BDCP442R	22	8	30
F5ADCN391R	27	3	30	F5BDCN443R	22	8	30
F5ADCP392R	27	3	30	F5BDCP444R	20	10	30
F5ADCN393R	19	11	30	F5BDCP445R	23	7	30
F5ADCP394R	27	3	30	F5BDCN446R	21	9	30
F5ADCN395R	22	8	30	F5BDCP447R	22	8	30
F5ADCP396R	26	4	30	F5BDCP448R	22	8	30
F5ADCN397R	20	10	30	F5BDCP449R	18	12	30
F5ADCP398R	26	4	30	F5BDCP450R	22	8	30
F5ADCN399R	20	10	30	F5BFCN451R	22	8	30
F5ADCP400R	21	9	30	F5BFCN452R	21	9	30
F5ADCN401R	20	10	30	F5BFCN453R	21	9	30
F5ADCN402R	26	4	30	F5AFCP454R	28	2	30
F5ADCP403R	26	4	30	F5AFCP455R	21	9	30
F5ADCN404R	27	3	30	F5BFCN456R	24	6	30
F5ADCP405R	21	9	30	F5AFTP457R	21	9	30
F5ADCN406R	23	7	30	F5BFCN458R	25	5	30
F5ADCP407R	20	10	30	F5BFCN459R	23	7	30
F5ADCN408R	21	9	30	F5CST460R	18	12	30
F5ADCP409R	18	12	30	F5CDCN461R	23	7	30
F5AFTN410R	22	8	30	F5CDCP462R	23	7	30
F5AFTN411R	21	9	30	F5CDCN463R	23	7	30
F5AFTP412R	24	6	30	F5CDCP464R	23	7	30
F5AFTP413R	23	7	30	F5CDCN465R	23	7	30
F5AFTP414R	25	5	30	F5CDCP466R	23	7	30
F5AFTN415R	20	10	30	F5CDCN467R	24	6	30
F5AFTP416R	21	9	30	F5CDCP468R	26	4	30
F5AFTP417R	25	5	30	F5CDCN469R	19	11	30
F5AFTP418R	26	4	30	F5CDCP470R	23	7	30
F5AFTP419R	21	9	30	F5CDCN471R	23	7	30
F5AFTP420R	28	2	30	F5CDCP472R	26	4	30
F5AFTN421R	22	8	30	F5CDCN473R	23	7	30
F5AFTP422R	18	12	30	F5CDCP474R	20	10	30
F5AFTP423R	20	10	30	F5CDCN475R	20	10	30
F5AFTP424R	26	4	30	F5CDCP476R	23	7	30
F5AFTP425R	28	2	30	F5CDCN477R	20	10	30
F5AFTP426R	23	7	30	F5CDCP478R	15	15	30
F5AFTP427R	27	3	30	F5CDCN479R	23	7	30
F5AFTP428R	24	6	30	F5CDCP480R	26	4	30
F5AFTP429R	23	7	30	F5CDCN481R	19	11	30
F5BSC430R	21	9	30	F5CFN482R	19	11	30
F5BSC431R	20	10	30	F5CFN483R	15	15	30
F5BSC432R	23	7	30	F5CFN484R	13	17	30
F5BSC433R	20	10	30	F5CFN485R	17	13	30
F5BSC434R	24	6	30	F5CFN486R	14	16	30
F5BSC435R	20	10	30	F5CFN487R	12	18	30
F5BDCN436R	23	7	30	F5CFN488R	15	15	30
F5BDCN437R	23	7	30	F5CFN489R	10	20	30

<b>Tabla 16: FACTOR 6 “Espiritualidad”, análisis de puntajes altos y bajos.</b>							
<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>	<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>
F6AST490R	27	3	30	F6AFTP513R	28	2	30
F6AST491R	26	4	30	F6AFTP514R	27	3	30
F6ADCN492R	25	5	30	F6AFTP515R	29	1	30
F6ADCP493R	22	8	30	F6AFTP516R	26	4	30
F6ADCN494R	25	5	30	F6AFTP517R	29	1	30
F6ADCP495R	22	8	30	F6AFTP518R	25	5	30
F6ADCN496R	20	10	30	F6BFTP533R	26	4	30
F6ADCP497R	20	10	30	F6BFTP534R	23	7	30
F6ADCN498R	23	7	30	F6AFTN519R	22	8	30
F6ADCP499R	20	10	30	F6AFTN520R	15	15	30
F6ADCN500R	25	5	30	F6AFTN521R	18	12	30
F6ADCP501R	17	13	30	F6AFTN522R	17	13	30
F6ADCN502R	24	6	30	F6AFTN523R	19	11	30
F6ADCP503R	21	9	30	F6AFTN524R	16	14	30
F6ADCN504R	19	11	30	F6AFTN525R	16	14	30
F6ADCP505R	19	11	30	F6AFTN526R	17	13	30
F6ADCN506R	23	7	30	F6AFTN527R	16	14	30
F6ADCN507R	21	9	30	F6AFTN528R	19	11	30
F6AFTP508R	27	3	30	F6AFTN529R	16	14	30
F6AFTP509R	25	5	30	F6AFTN530R	18	12	30
F6AFTP510R	21	9	30	F6AFTN531R	17	13	30
F6AFTP511R	27	3	30	F6AFTN532R	19	11	30
F6AFTP512R	16	14	30	F6AFTN535R	18	12	30

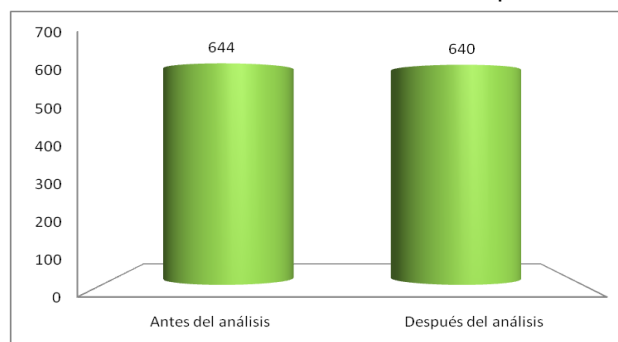
<b>Tabla 17: Factor 7 “Trabajo”, análisis de puntajes altos y bajos.</b>							
<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>	<b>Reactivo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>
F7ASC536R	22	8	30	F7BDCP591R	25	5	30
F7ASC537R	24	6	30	F7BDCN592R	23	7	30
F7ASC538R	26	4	30	F7BDCP593R	24	6	30
F7ADCN539R	23	7	30	F7BDCN594R	25	5	30
F7ADCN540R	25	5	30	F7AFTN595R	16	14	30
F7ADCN541R	25	5	30	F7BFTP596R	26	4	30
F7ADCP542R	16	14	30	F7BFTP597R	29	1	30
F7ADCN543R	16	14	30	F7BFTP598R	30	0	30
F7ADCP544R	22	8	30	F7AFTN599R	18	12	30
F7ADCN545R	27	3	30	F7BFTP600R	25	5	30
F7ADCP546R	22	8	30	F7AFTN601R	21	9	30
F7ADCN547R	23	7	30	F7CST602R	25	5	30
F7ADCP548R	28	2	30	F7CST603R	26	4	30
F7ADCP549R	25	5	30	F7CST604R	17	13	30
F7ADCN550R	26	4	30	F7CST605R	17	13	30
F7ADCP551R	25	5	30	F7CDTP606R	27	3	30
F7ADCP552R	20	10	30	F7CDTN607R	28	2	30
F7AFTN553R	18	12	30	F7CDTP608R	27	3	30
F7AFTP554R	20	10	30	F7CDTN609R	28	2	30
F7AFTN555R	17	13	30	F7CDTP610R	2	6	30
F7AFTN556R	16	14	30	F7CDTN611R	27	3	30
F7AFTN557R	21	9	30	F7CDTP612R	19	11	30
F7AFTN558R	17	13	30	F7CDTP613R	23	7	30
F7AFTN559R	18	12	30	F7CDTN614R	28	2	30
F7AFTN560R	17	13	30	F7CFTP615R	24	6	30

F7AFTN561R	17	13	30	F7CFTP616R	25	5	30
F7AFTN562R	18	12	30	F7CFTP617R	26	4	30
F7AFTN563R	19	11	30	F7CFTP618R	22	8	30
F7AFTN564R	18	12	30	F7CFTP619R	24	6	30
F7AFTN565R	19	11	30	F7CFTN620R	20	10	30
F7AFTN566R	17	13	30	F7CFTP621R	24	6	30
F7AFTN567R	19	11	30	F7CFTN622R	17	13	30
F7AFTP567R	26	4	30	F7CFTN623R	15	15	30
F7AFTP568R	30	0	30	F7CFTN624R	17	13	30
F7AFTN570R	17	13	30	F7CFTN625R	19	11	30
F7AFTN571R	19	11	30	F7CFTN626R	19	11	30
F7AFTN572R	19	11	30	F7CFTN627R	18	12	30
F7AFTP573R	26	4	30	F7CFTN628R	19	11	30
F7BSC574R	27	3	30	F7CFTN629R	17	13	30
F7BSC575R	24	6	30	F7CFTN630R	21	9	30
F7BDCN576R	27	3	30	F7CFTN631R	20	10	30
F7BDCP577R	24	6	30	F7CFTN632R	20	10	30
F7BDCN578R	28	2	30	F7CFTP633R	22	8	30
F7BDCP579R	27	3	30	F7CFTP634R	27	3	30
F7BDCN580R	24	6	30	F7CFTP635R	20	10	30
F7BDCP581R	24	6	30	F7DST636R	25	5	30
F7BDCN582R	20	10	30	F7DFTP637R	23	7	30
F7BDCN583R	21	9	30	F7DFTP638R	23	7	30
F7BDCP584R	26	4	30	F7DFTP639R	29	1	30
F7BDCP585R	24	6	30	F7DFTP640R	23	7	30
F7BDCN586R	29	1	30	F7DFTN641R	18	12	30
F7BDCP587R	20	10	30	F7DFTP642R	15	15	30
F7BDCN588R	22	8	30	F7DFTN643R	14	16	30
F7BDCP589R	25	5	30	F7DFTP644R	25	5	30
F7BDCN590R	25	5	30				

## 6.6 Resultados de la sexta etapa: banco de reactivos versión 2

Con el análisis anterior se pudieron eliminar los reactivos cuyo puntaje en “BAJO” fue mayor que el puntaje de “ALTO”, también se eliminaron los reactivos de los cuales su puntaje “ALTO y BAJO” estaban en el mismo nivel. Después del análisis se eliminaron 40 reactivos de 644 (Gráfica 13).

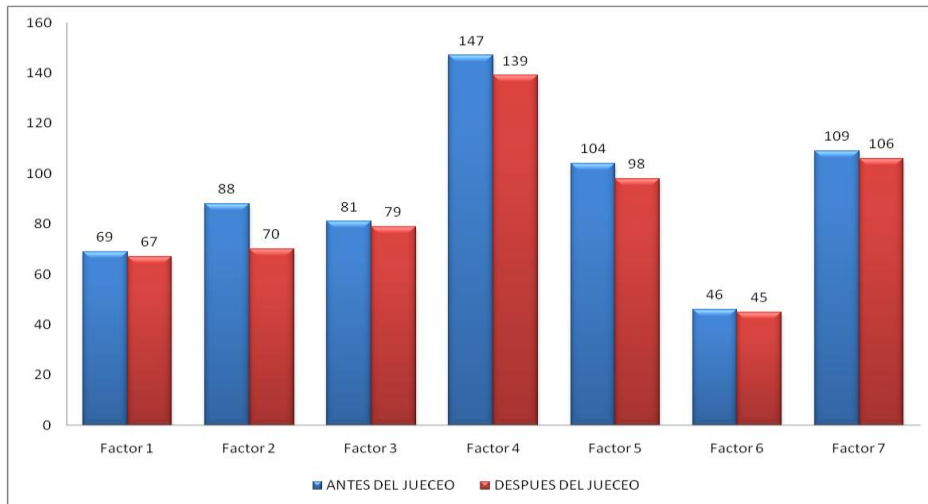
**Gráfica 13:** Número de reactivos eliminados después del análisis.





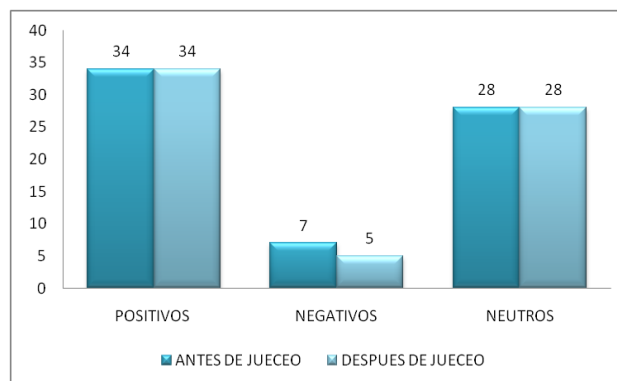
La Gráfica 14 muestra el número de reactivos antes y después del jueceo, de cada factor, y se puede notar que el factor con más reactivos eliminados es el factor 2 y con menos eliminados, con solo un reactivo, el factor 6.

**Gráfica 14:** Número de reactivos antes y después del inter-jueceo de cada factor.

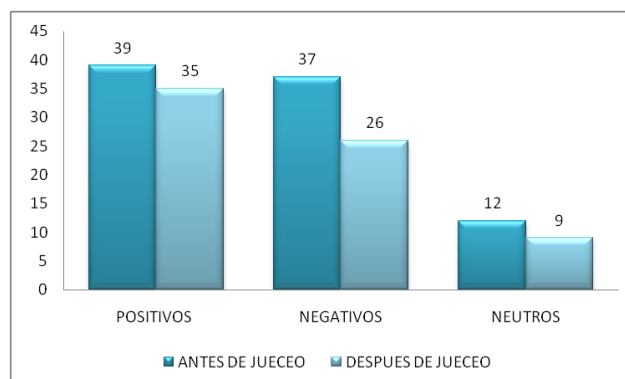


Las Gráficas 15 a 2 muestran los reactivos eliminados positivos, negativos o neutros de cada factor.

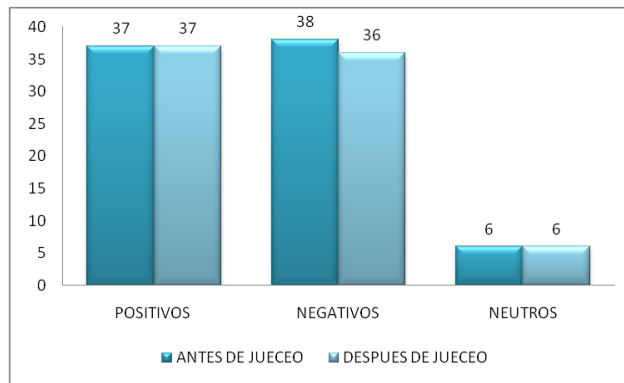
**Gráfica 15:** Factor 1, reactivos positivos, negativos o neutros eliminados.



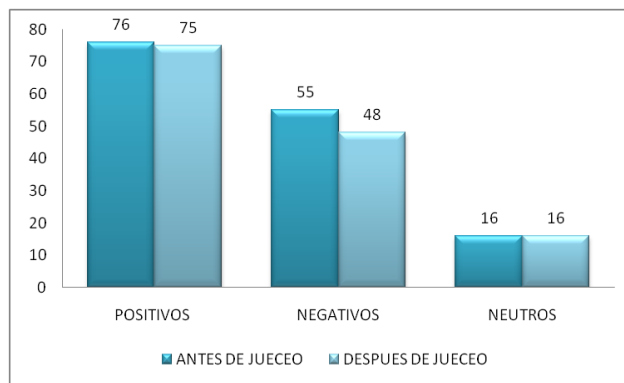
**Gráfica 16:** Factor 2, reactivos positivos, negativos o neutros eliminados.



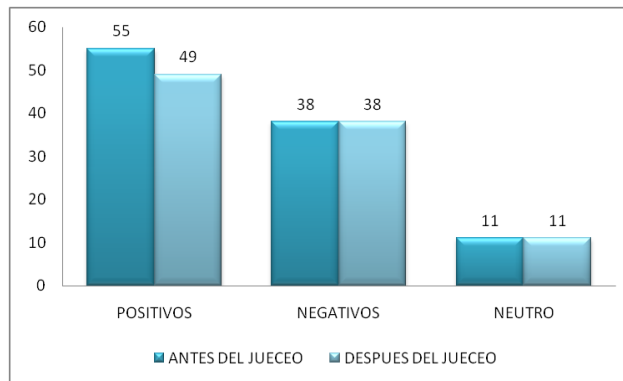
**Gráfica 17:** Factor 3, reactivos positivos, negativos o neutros eliminados.



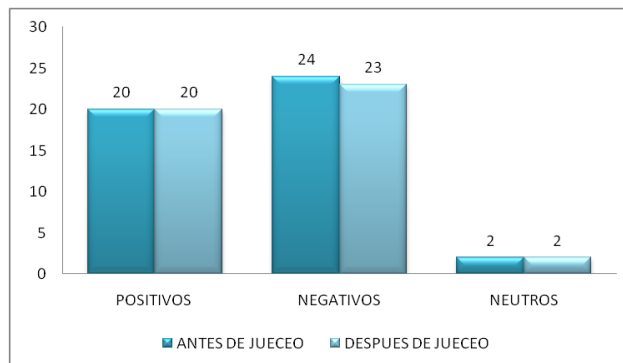
**Gráfica 18:** Factor 4, reactivos positivos, negativos o neutros eliminados.



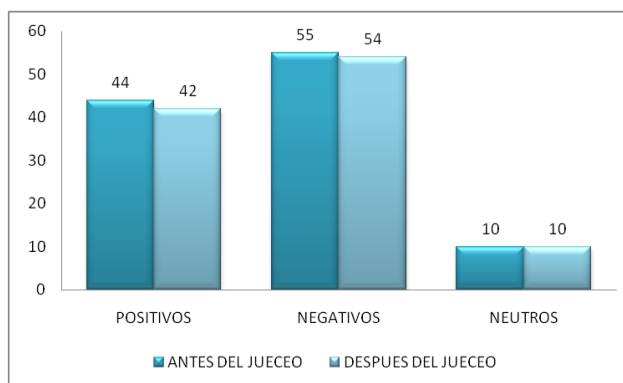
**Gráfica 19:** Factor 5, reactivos positivos, negativos o neutros eliminados.



**Gráfica 20:** Factor 6, reactivos positivos, negativos o neutros eliminados.



**Gráfica 21:** Factor 7, reactivos positivos, negativos o neutros eliminados.



Con el anterior análisis se puede comprobar que los reactivos mayormente eliminados son los negativos, ya que eliminaron 24, siguiendo los positivos con 13 eliminados y por últimos los neutros con 3 reactivos.

**Como resultado de la sexta etapa.**

Los datos anteriormente analizados dieron como resultado la segunda versión del banco de reactivos (Anexo 5).

## 7. DISCUSIÓN

La Calidad de Vida es un término que se ha trabajado relativamente hace poco tiempo, se ha indagado en mayor prevalencia en enfermos, pero en realidad la Calidad de Vida es importante para el ser humano en cualquier contexto. Ramírez (2009) se refiere a la Calidad de Vida como algo que no está determinado únicamente por la satisfacción de las necesidades básicas sino que va más allá, estableciendo el carácter psico-social del hombre en las formas que habitan. Es por lo anterior que la calidad de vida en el trabajo toma relevancia, siendo que el trabajo es una de las actividades en la cual se ocupa el mayor tiempo del día, la semana, el mes y el año de las personas.

Cabe señalar que el trabajo es la actividad esencial en la vida de todo ser humano, una de las condiciones que lo une a la sociedad. El trabajo es la mejor oportunidad de expresarse como persona individual y ejercer su propia personalidad de ser útil, y estar en condiciones de dar un servicio valioso y apreciado, es el esfuerzo del sentimiento de la dignidad personal.

Se han realizado estudios en cuestión a calidad de vida laboral; un ejemplo es la investigación sobre Calidad de vida y remuneración salarial de Castaño, Montoya y Restrepo (2009) en donde, se menciona como conclusión que los sujetos estudiados, en su mayoría, están dispuestos a disminuir sus ingresos con el objetivo de tener calidad de vida laboral, incluso cambiarían de empleo por causas atribuibles a su entorno y oportunidad de promoción.

Otro estudio realizado en Colombia sobre la influencia del tipo de contratación en la calidad de vida laboral: manifestaciones del capitalismo organizacional Uribe-Rodríguez, Garrido-Pinzón y Rodríguez (2011) en donde se concluye que el tipo de contratación influye directamente en la calidad de vida laboral de los trabajadores pertenecientes a las instituciones santandereanas, debido al establecimiento del capitalismo organizacional de su actual orden socioeconómico, lo que lo convierte en un factor de riesgo psicosocial. La información de este estudio se recogió mediante la aplicación del Cuestionario de Calidad de Vida Laboral. Los resultados muestran diferencias significativas entre el tipo de contratación y condiciones de trabajo, clima social de trabajo, política organizacional y efectos colaterales del trabajo.

Como consecuencia a lo anterior, se realizó esta investigación como un proyecto con ambición a que en un futuro se convierta en una prueba válida y confiable, que se utilice para conocer la Calidad de Vida de las personas tanto en su trabajo, como fuera de él. El trabajo fue complejo, comenzando con las redes semánticas las cuales fueron tediosas para los sujetos, por lo cual se encontraron varios casos inconclusos y otros poco coherentes, los cuales fueron desechados, incrementando el tiempo en la recolección de información, aunque dejando a un lado los problemas, los resultados fueron similares a lo revisado en la teoría.

Al referirse al factor: ámbito físico las personas respondieron con palabras como: ejercicio, nutrición, descanso, enfermedad, excesos. Y según la literatura, las personas que hacen ejercicio son menos obesos, tiene menos problemas coronarios y por lo tanto, menor índice de mortalidad (Villa, 2005).

Al referirse al factor: ámbito psicológico, las personas respondieron palabras como: feliz, triste/deprimida, inteligente, malhumorada, antisocial. De acuerdo con Gómez-Vela (2000) los indicadores psicológicos son los que miden las reacciones subjetivas del individuo sujetas a la presencia o a la ausencia de determinadas experiencias vitales, así como también determinan nuestra forma de actuar, además de influir en la vida cognoscitiva, y los prejuicios o disposiciones que sentimos hacia ciertas personas u objetos.

En el factor: grado de independencia, se obtuvieron palabras como: Antisocial, responsable, adicción, autosuficiente, alivio, libertad. Para este factor tuvimos que tomar en cuenta que la independencia abarca la autonomía social, la madurez, como también el tema de adicciones a diferentes sustancias. Y es que podría pensarse que las adicciones o dependencia a sustancias son en sí negativas, aunque en realidad según Sacks (1985) el bienestar provocado por alguna enfermedad o sustancia llega a ser genuino e incluso beneficioso. Lo que concuerda con las redes semánticas, donde respondieron que la dependencia a medicamentos o sustancias, ayudan a las personas a sentirse aliviadas y felices, sin embargo esta misma pregunta desató opiniones encontradas ya que consideran la dependencia a medicamentos o sustancias como algo injustificado y negativo en todo sentido. Esto puede ser provocado

por las diferentes situaciones en que se encuentren las personas, ya sean de salud, familiares, emocionales, etc.

En el factor: relaciones sociales, obtuvimos respuestas como: apoyo, agresión, amor, compañía, influencia. Para Oblitas (2009) el apoyo social puede influir sobre la salud, ayudando a amortiguar los efectos de las situaciones estresantes, mediante la evaluación y afrontamiento de las situaciones generadoras de tensión. Como ejemplo, en nuestro país es reciente la integración al Seguro Popular, el cual resulta ser un apoyo social para quien no cuenta con algún seguro (IMSS, ISSSTE, privado, etc.), es decir que en alguna situación de emergencia, el ciudadano podría acudir a este servicio sin tener que cubrir el total de los gastos, provocando una tensión adicional.

En el factor: medio, abarcamos la atención social, participación en actividades recreativas y de ocio, medio físico y transporte, obteniendo palabras como: alegre, vandalismo, desagradable, peligrosa, rápido. Se considera que la riqueza ambiental es uno de los factores determinantes de Calidad de Vida, la cual puede entenderse como el surtido y acceso de productos o servicios, o la distancia que separa al ciudadano del lugar que le proporciona variedad como escuela, trabajo, mercados, etc. (Zimmermann, 1998). Siendo el contexto el principal determinante para las respuestas de cada persona, ya que este será donde se desenvuelva como ciudadano y del cual se sienta parte.

En el factor: espiritualidad, obtuvimos palabras como: esperanza, reprime, fanatismo, creencias, apoyo, miedo, motivación. Consideramos este factor complicado de abordar, ya que no debíamos emitir un juicio (el cual sería guiado por nuestras creencias), sobre si la Calidad de Vida es tener o no una religión, creer en una persona, ciencia, objeto, etc., es por ello que optamos por mantener neutras nuestras ideas y trabajarlo mediante locus de control, espiritualidad en general y creencias, basándonos en la teoría donde se menciona la religión como parte importante para la espiritualidad. Mientras que para la literatura revisada, tener una religión significaba tener calidad de vida, para algunos participante de las redes semánticas, no tener una religión significaba tener calidad de vida, con palabras como el fanatismo, enajenación,

o ideas como que la ciencia ha demostrado que hay explicaciones de fenómenos que se atribuyen a un ser divino.

En el factor: trabajo, nos proporcionaron palabras como: estrés, agradable, apoyo, respeto, motivados, agota, envidia, antipatías. Este factor fue incluido por nosotras ya nos parece de gran relevancia, debido a que la actividad laboral es donde pasamos gran parte de nuestro tiempo y de donde dependen muchas situaciones de la Calidad de Vida de las personas, por ejemplo, es la principal fuente de ingresos para la mayoría de las personas, facilita la consolidación del desarrollo personal, así como su supervivencia (Castillo, 2006). Y es que el trabaja más que social, individual ya que contribuye a la satisfacción y desarrollo profesional, ya que es un hecho la relación entre estar bien en su trabajo como en la familia y el resto de la sociedad.

Posteriormente a las redes, se realizó una definición basándose en la teoría y lo cultural (resultados de redes), esto para tener una base en la cual referirse al construir los reactivos, los cuales fueron divididos en 3 tipos: situacionales, de frecuencia y diferenciales, con el objetivo de obtener una gama más amplia de cuestiones que midieran la Calidad de Vida de los individuos y así poder darnos un extenso panorama de su situación. Conseguimos hacer un banco de 644 reactivos de los cuales eliminamos 40 al realizar un interjueceo. Con esto pretendíamos que se evaluaran los reactivos y así quedarnos con los que midieran de manera efectiva Calidad de Vida en sus diferentes factores, logrando eliminar únicamente 40 reactivos, por tal motivo el siguiente proyecto deberá estar pensado para enfrentarse a esta situación, ya que como menciona Hernández y col. (2006) no existe una regla sobre el tamaño del cuestionario, pero si es muy corto se pierde información y si resulta largo, llega a ser tedioso.

## 8. CONCLUSIONES

La Calidad de Vida es un término estudiado, sin embargo no existe una definición aceptada universalmente, es probable que se deba a la gran subjetividad a la que está sujeta, y de la cual no se puede desprender sin perder el significado total. Es por ello que la conceptualización en esta investigación se basó en lo teórico (definición OMS) y lo cultural (redes semánticas naturales), obteniendo una definición más amplia para describir la Calidad de Vida. Pero al estudiar el tema nos percatamos de que faltaba un factor muy importante, que era el trabajo, ya que esto influye en una persona en muchos sentidos, desde físicamente hasta su desenvolvimiento profesional, y aunque la OMS hace una mención de capacidad de trabajo (grado de independencia), creemos que no es suficiente para evaluar todo lo que el trabajo implica. Al comparar las definiciones se notaron similitudes, así como complementos para dar paso a la definición teórico-cultural (anexo 2).

El nivel de Calidad de Vida de cada persona es diferente, ya que depende de la experiencia, actitud, perspectiva y personalidad en gran parte, además del medio, costumbres, conductas y creencias que cada persona tenga. Es por eso que medirla nos dará información sobre sus carencias, satisfacciones y aspiraciones.

En el primer banco de reactivos se mezclaron preguntas tanto teóricas como culturales dándole un espectro amplio de medición para el concepto Calidad de Vida, ambicionando que en un futuro podrá llegar a ser un instrumento que nos ayudará a conocer el nivel que tiene una persona, tema tan importante en la actualidad, el cual se aborda desde siete diferentes factores (ámbito físico, ámbito psicológico, grado de independencia, relaciones sociales, medio, espiritualidad y trabajo) los cuales dan pauta a concientizar que rubro se está dejando un lado en la vida y no está dejando avanzar para sentir bienestar.

Sentirnos felices no esta forzosamente correlacionado a la Calidad de Vida, debido a que muchas ocasiones el conformismo surte un efecto en el punto de confort, donde a pesar de poderse mover para obtener mejores resultados, se



prefiere permanecer en lo conocido y resignarse a la poca o escasa Calidad de Vida con la que cuenta, simplemente porque es lo que hace sentir seguro.

Los factores que se tomaron en cuenta están relacionados a tal grado que la falta de Calidad de Vida en cualquiera afectará los demás, por ejemplo: carecer de grado de independencia afecta el ámbito psicológico, lo cual a su vez en el ámbito social al no poder relacionarse saludablemente con otras personas y este a su vez en el ámbito laboral, al ser difícil encontrar empleo, afectando así su economía. Esto debido a que el ser humano basa su equilibrio en diferentes ámbitos que hacen su salud un proceso multidimensional en el cual interactúan permanentemente sistemas biológicos, psicológicos, sociales, culturales, familiares y ambientales (Oblitas 2009).

Al conjunto de reactivos se evaluó de manera que se pudieran eliminar reactivos pocos claros o descontextualizados en el interjuego, se observó altas calificaciones en la mayoría permitiendo contar con un número sustancioso de reactivos listos para ser piloteados.

La calidad de vida en el trabajo produce un ambiente laboral más humano tratando de cubrir tanto las necesidades prioritarias de los trabajadores como las de otro nivel. Busca emplear las habilidades más desarrolladas de éstos y ofrecer un ambiente que los estimule a mejorar sus capacidades.

Con las redes semánticas quedó claro que las personas saben perfectamente que es la Calidad de Vida y que no lo es, sin embargo, muchas de las opciones de no calidad de vida son las que eligen, por ejemplo la mala alimentación, fumar, no ejercitarse, etc. Aunque no siempre son una opción, algunas otras son impuestas por el contexto en donde se desenvuelven (medio). La realidad es que muchos países se preocupan por mantener los índices de bienestar altos en su población, ejemplo de ello es que en febrero del 2008, el presidente de Francia, Nicolás Sarkozy, sostuvo una reunión con Joseph Stiglitz, ganador del Premio Nobel de Economía en el año 2001, para invitarlo a liderar un proyecto acerca de la medición del progreso en las sociedades. Una de las preocupaciones principales del presidente Sarkozy era que aun y cuando los indicadores macroeconómicos de su país estuvieran en un nivel aceptable, la percepción de los ciudadanos en cuanto a su gobierno era negativa y el

malestar era evidente (García y Sales, 2011). Este mismo malestar se puede percibir en México.

Existen esfuerzos por introducir el término de Calidad de Vida en las prioridades gubernamentales como el Centro de Estudios sobre el Bienestar en la Universidad de Monterrey y el Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública de la Cámara de Diputados, que implementaron un proyecto con el fin de desarrollar una medida alternativa de progreso para México. Pero es un hecho que a nuestro país le hace falta mucho camino por recorrer en el área de Calidad de Vida.

## REFERENCIAS

1. Aguilar M. (2009). Factores Psicológicos que influyen en la salud laboral. Tesina de licenciatura. Facultad de psicología. México: UNAM.
2. Alcántara G. (Junio, 2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens*, 9(1). Recuperado de [http://www2.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1317-58152008000100005&lng=es](http://www2.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1317-58152008000100005&lng=es)
3. Amigo, V. I. (2012) Manual de psicología de la salud. México. Pirámide
4. Anicama, J. Mayorga, E. y Henostroza, C. (2001). Calidad de vida y recaídas en adictos a sustancias psicoactivas de Lima Metropolitana. *Psicoactiva*, 19. Recuperado de [http://www.cedro.org.pe/ebooks/Psicoactiva19p7\\_28.pdf](http://www.cedro.org.pe/ebooks/Psicoactiva19p7_28.pdf), pp. 7-279
5. Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista latinoamericana de psicología*, 35(002). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
6. Arellanez, J. L. y Pérez V. (2011). Factores de riesgo del consumo de drogas en jóvenes estudiantes en una ciudad de alto riesgo, el caso de Ciudad Juárez. *Centros de Integración Juvenil*. México. Dirección de Investigación y Enseñanza Subdirección de Investigación.
7. Arias G. y Heredia, E. (1999). *Administración de recursos humanos para el alto desempeño*. México. Editorial Trillas.
8. Arostegui, I. (Mazo, 1999). Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del País Vasco. Trabajo presentado dentro del Simposio "Retos en la respuesta al retraso mental en la vida adulta: Formación, oportunidades y calidad de vida". Salamanca. Recuperado de <http://campus.usal.es/~inico/investigacion/jornadas/jornada3/actas/simp29.pdf>
9. Ballester, L. (1999). *Las necesidades sociales. Teorías y conceptos básicos*. Argentina: Editorial Síntesis.
10. Ballesteros, B., Medina, A. y Caycedo, C. (mayo-agosto, 2006) El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en

- Bogotá, Colombia. Universitas Psychologica, 5(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64750204>
11. Bauman, Z. (1999). La globalización. Consecuencias humanas. México. Fondo de Cultura Económica.
  12. Becoña, E. y García M. (2000). Tabaco y Salud. Guía de prevención y tratamiento del tabaquismo. España: Pirámide.
  13. Bestatén, B. (s.f.) Productividad y condiciones de trabajo (I): bases conceptuales para su medición. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Notas Técnicas de Prevención. Recuperado de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/NTP/NTP/Ficheros/891a925/911w.pdf>
  14. Blanch, J. M. (2003). Teoría de las relaciones laborales. Fundamentos. [Versión Adobe Digital Editions]. Recuperado de [http://books.google.com.mx/books?id=5ign84vqC7YC&pg=PA38&lpg=PA38&dq=Blanch,+J.+M.++Teor%C3%ADa+de+las+relaciones+laborales&source=bl&ots=bA\\_4lDgMZ&sig=jKYOcL0zS74Xa6ERaovGtCLhCXM&hl=en&sa=X&ei=G12WUcPoNY\\_Q9ATUyoA4&sqi=2&ved=0CCYQ6AEwAA#v=onepage&q=Blanch%2C%20J.%20M.%20%20Teor%C3%ADa%20de%20las%20relaciones%20laborales&f=false](http://books.google.com.mx/books?id=5ign84vqC7YC&pg=PA38&lpg=PA38&dq=Blanch,+J.+M.++Teor%C3%ADa+de+las+relaciones+laborales&source=bl&ots=bA_4lDgMZ&sig=jKYOcL0zS74Xa6ERaovGtCLhCXM&hl=en&sa=X&ei=G12WUcPoNY_Q9ATUyoA4&sqi=2&ved=0CCYQ6AEwAA#v=onepage&q=Blanch%2C%20J.%20M.%20%20Teor%C3%ADa%20de%20las%20relaciones%20laborales&f=false)
  15. Bonnano, G. (2004) Loss, Trauma, And Human Resilience Have We Underestimated the Human Capacity To Thrive After Extremely Aversive Events?. American Psychological Association, Inc., 59(1). Recuperado de [http://www.nh.gov/safety/divisions/hsem/behavhealth/documents/loss\\_trauma.pdf](http://www.nh.gov/safety/divisions/hsem/behavhealth/documents/loss_trauma.pdf)
  16. Buela-Casal G. y Miró M. E. (2001). Qué es el sueño. Para que dormimos y para que soñamos. España. Biblioteca Nueva.
  17. Cárdenas, J. (2006). Autoconcepto y locus de control en adultos que viven violencia familiar. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. México: UNAM.
  18. Cardona, D. y Byron, H. (Enero-junio, 2005). Construcción cultural del concepto calidad de vida. Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública, 23(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12023108>

19. Castaño, B., Montoya, A. y Restrepo, L. (Diciembre, 2009). Compensación Salarial y Calidad De Vida. *Scientia Et Technica*, 15(43). Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=84917310016>
20. Castillo, A. (2009). Propuesta de un instrumento para medir calidad de vida relacionada con la salud en instituciones sanitarias cubanas. *Revista Cubana Invest Bioméd*, 28(2). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002009000200003&script=sci\\_abstract](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002009000200003&script=sci_abstract)
21. Castro, G. (2007). Calidad de vida: propiedades y validación de un instrumento en participantes sanos y enfermos crónicos y agudos. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. México: UNAM.
22. Casullo, M y col. (2002) Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós
23. Chávez, J. (2010) Desarrollo y validación del instrumento de medición de la calidad en el servicio (MEDSERV) en una muestra de trabajadores y usuarios mexicanos de servicios médicos. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. México: UNAM.
24. Chiang V. M. y Krausse M. K. (2007). Estudio empírico de calidad de vida laboral, cuatro indicadores: satisfacción laboral, condiciones y medioambiente del trabajo, organización e indicador global, sectores privado y público. Desarrollo, Aplicación y Validación del Instrumento. Horizontes Empresariales. Chile. Universidad del Bio-Bio.
25. Chiavenato, I. (2005). Introducción a la teoría general de la administración. (7ª edición) México: Mc Graw-Hill.
26. Chiavenato, I. (2009). Administración de Recursos Humanos. El capital humano de las organizaciones. México. McGraw Hill.
27. Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003) El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología*, 12(001). Recuperado de <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/17380/18144>
28. D'Ávila, R. (2005). Calidad de vida: La relación bio- psico-social del sujeto. En Rodolfo D'Ávila (Eds.) *Calidad de vida y su implicación en la salud* (p. 35-60). Buenos Aires: Lugar Editorial.

29. De la Fuente, J. R. (2004). La salud en un México en transición. Instituto Nacional de Salud Pública, 46(002). Recuperado de [http://bvs.insp.mx/rsp/\\_files/File/2004/num%202/la%20salud%20en%20un%20mexico%20en%20transicion.pdf](http://bvs.insp.mx/rsp/_files/File/2004/num%202/la%20salud%20en%20un%20mexico%20en%20transicion.pdf)
30. De la Vega, C. y Sánchez, E. (1995). Diagnostico de calidad de vida, motivaciones, capacitación y cultura organizacional de los empleados del departamento de cobranza de la compañía de Luz y Fuerza del Centro S.A. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. México: UNAM.
31. Diener, E. (January, 2000) Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. American Psychologist, 55(1). Recuperado de <http://education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/Dienersubjectivewell-being.pdf>
32. Diener, E., Gohm, C., Suh, E. y Oishi, S. (Julio, 2000) Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. Journal of cross-cultural psychology, 31(4). Recuperado de <http://commonsenseatheism.com/wp-content/uploads/2011/01/Diener-Similarity-of-the-relations-between-marital-status-and-subjective-well-being-across-cultures.pdf>
33. Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R., y Sandvik, E. (Abril, 2002). Dispositional affect and job outcomes. Social Indicators Research, 59. Recuperado de <http://link.springer.com/article/10.1023/A%3A1019672513984#page-1>
34. Diener, E., Suh, E., Luca, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being three decades of progress. Psychological bolletin, 125(2). Recuperado de [http://dipeco.economia.unimib.it/persona/stanca/ec/diener\\_suh\\_lucas\\_smith.pdf](http://dipeco.economia.unimib.it/persona/stanca/ec/diener_suh_lucas_smith.pdf)
35. Dirección General de Información en Salud (DGIS). Base de datos de defunciones 1979 - 2010. Sistema Nacional de Información en Salud (SINAIS). México. Recuperado de la página de la Secretaria de Salud: <http://www.sinais.salud.gob.mx>
36. Dubé, J. (Abril, 2008) Evaluación del acuerdo interjueces en investigación clínica. Breve introducción a la confiabilidad interjueces. Revista Argentina

- de Clínica Psicológica, 17(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921796008>
- El apoyo social (s.f.). Recuperado el 4 de diciembre de 2012, de <http://psicologia.costasur.com/es/apoyo-social.html>
38. El concepto de salud (s.f.) Recuperado el 13 de abril de 2013, de <http://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/concepto-de-salud.pdf>
39. Entorno Demográfico y Epidemiológico y Otros Factores de Presión Sobre el Gasto Médico. Capítulo 2. 2010-2011. Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/estadisticas/Documents/20112012/C02.pdf>
40. Fernandez, R. (1998). Quality of life: the differential conditions. Psychology in Spain. 2(1). Recuperado de <http://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/geronto/docs/RFB,1998.pdf>
41. Fernández, L., Yániz, I. y Berrios, G. (2002) Problemas conceptuales y metodológicos en la investigación de la calidad de vida en las esquizofrenias. Número Informaciones Psiquiátricas, 169. Recuperado de [http://www.revistahospitalarias.org/info\\_2002/03\\_169\\_05.htm](http://www.revistahospitalarias.org/info_2002/03_169_05.htm)
42. Flores, J. (2006) La motivación y su repercusión en la productividad de los trabajadores. Tesis de licenciatura. Facultad de contaduría y ciencias administrativas. México: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
43. Frías, O. (2000). Salud pública y educación para la salud. Barcelona: Mason
44. García, V. y Sales H. (2011). Bienestar y Calidad de Vida en México. México. Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública. UDEM. Recuperado de [http://archivos.diputados.gob.mx/Centros\\_Estudio/Cesop/Documentos/Bien\\_estar-y-calidad-de-vida.pdf](http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/Cesop/Documentos/Bien_estar-y-calidad-de-vida.pdf)
45. Gómez, A. y Vicario, M. (2008) Clima organizacional, conceptualización y propuesta de una escala. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. México: UNAM.
46. Gómez-Vela, M. y Sabeh, E. (2000). Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad. Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca. Recuperado de

<http://sid.usal.es/libros/discapacidad/1408/8-8/calidad-de-vida-evolucion-del-concepto-y-su-influencia-en-la-investigacion-y-la-practica.aspx>

47. Gondres, W. (2013, Marzo 11) Escuela de Organización Industrial. Recuperado Agosto 10, 2013, de <http://www.eoi.es/blogs/madeon/2013/03/11/motivacion-y-productividad/>
48. González R. L. (2006). Calidad de vida laboral y formación de valores: una estrategia imprescindible. Recuperado de [http://www.nodo50.org/cubasigloXXI/economia/grodriguez\\_310107.pdf](http://www.nodo50.org/cubasigloXXI/economia/grodriguez_310107.pdf)
49. González, R. (1994) La medición del bienestar psicológico y otros aspectos de la salud mental. Valencia: Monografías de la Unidad de investigación de psicología de las Organizaciones y del Trabajo.
50. Gracia, D. (1998). Bioética clínica. Santafé de Bogotá. El Búho.
51. Guizar, M. R. (2003). Desarrollo organizacional. 2da edición. México. Mc Graw Hill.
52. Gutiérrez R. (2006). Los hábitos positivos y negativos de la salud y su relación con la salud total, desde la perspectiva de la psicología de la salud. Tesis de licenciatura. FES Iztacala. México: UNAM.
53. Gutiérrez, E. (2008). Calidad de vida y tiempo libre en académicos, ejecutivos y obreros de la construcción en Culiacán. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. México: UNAM.
54. Gutiérrez, J., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L., Romero-Martínez, M., y Hernández-Ávila, M. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX). Recuperado de: <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
55. Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2006) Metodología de la investigación. (4ª edición). México: Mc Graw Hill.
56. Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2010) Metodología de la investigación. (5ª edición). México: Mc Graw Hill.
57. Informe Mundial sobre las Drogas 2012. Nueva York. [www.unodc.org](http://www.unodc.org)
58. Katschnig, H., Freeman, H. y Sartorius, N. (2000). Calidad de vida en los trastornos mentales. España: Masson, S. A.



59. Keith, D. y Newstrom, J. (2003). Comportamiento Humano en el Trabajo. México. McGraw Hill.
60. Kerlinger, F. N. (2002) Investigación del comportamiento: Método de investigación en ciencias sociales. (4ª edición). México: Mc Graw-Hill
61. Kesebir, P. y Diener, E. (Enero, 2008). In Pursuit of Happiness. Empirical Answers to Philosophical Questions. Perspectives on psychological science, 3(2). Recuperado de [http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Kesebir-Diener\\_2008.pdf](http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Kesebir-Diener_2008.pdf)
62. León, O. y Montero, I. (2003) 3ª edición. Métodos de investigación en Psicología y educación. Madrid: Mc Graw Hill.
63. López, G. (2010) El envejecimiento y la capacidad de trabajo desde la perspectiva de género. Revista Cubana de salud y trabajo. 11(2). Recuperado de: [http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol11\\_2\\_10/rst07210.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol11_2_10/rst07210.pdf)
64. Marks, D., Murray, M., Evans, B., Willing, C., Woodall, C. y Sykes, C. (2008). Psicología de la salud: Teoría, investigación y práctica. México. Manual Moderno
65. Márquez, A. (2011). Situación Bucal de la salud bucal en México. Tesina de licenciatura. Facultad de Odontología México: UNAM.
66. Marrero, R. y Carballeira, M. (Febrero, 2010) El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. Salud mental. 33(1). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252010000100005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000100005)
67. Martínez, M. (2006) El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. Clínica y Salud, 17(3). Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v17n3/v17n3a03.pdf>
68. Maslow, A. (1991) Motivación y personalidad. (3º edición). Madrid: Díaz de Santos.
69. Montaudon, C. (Mayo. Agosto, 2010) Explorando la noción de calidad. Acta Universitaria, 20(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41613788006>
70. Morrison, V. y Bennett, P. (2006). Psicología de la Salud. Madrid, España. Pearson, Prentice Hall.

71. Navarro, E., Meléndez, J. y Tomás, J. (Junio, 2008) Relaciones entre variables físicas y de bienestar en la calidad de vida de las personas mayores. Gerokomos, 19(2). Recuperado de <http://search.scielo.org/?q=Relaciones%20entre%20variables%20f%EDsicas%20y%20de%20bienestar%20en%20la%20calidad%20de%20vida%20de%20las%20personas%20mayores&where=ORG>
72. Navarro, G. (2003) El bienestar subjetivo en los adolescentes: la influencia de la familia. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. México. UNAM
73. Navarro, V. (2002). Neoliberalismo y Estado del Bienestar. 3ra edición. Madrid, España. Ariel Económica.
74. Oblitas, L. (2009) Psicología de la salud y Calidad de vida. 3° edición. México. Thomson.
75. Organización Mundial de la Salud (1998). Manual de Instrucciones de la OMS sobre Calidad de Vida (Anexo IX). Recuperado de [Whqlibdoc.who.inte/hq/2002/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2000.1\\_spa.pdf](http://Whqlibdoc.who.inte/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2000.1_spa.pdf)
76. Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de [http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46\\_p2.pdf](http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf)
77. Pardo A. (1997). ¿Qué es la salud? Revista de Medicina de la Universidad de Navarra. España 41(2) pág. 4-9. Recuperado de <http://www.unav.es/cdb/dhbapsalud.html>
78. Panorama Epidemiológico y Estadístico de la Mortalidad en México 2010. Recuperado de [http://www.dgepi.salud.gob.mx/2010/PDFS/PUBLICACIONES/2012/A\\_Morta\\_%202010\\_FINAL\\_Junio%202012.pdf](http://www.dgepi.salud.gob.mx/2010/PDFS/PUBLICACIONES/2012/A_Morta_%202010_FINAL_Junio%202012.pdf)
79. Pavot, W. y Diener, E. (Junio, 1993) Review of the Satisfaction With Life Scale. PsycARTICLES, 5(2). Recuperado de [http://www.logisens.com/resourceFiles/Satisfaction\\_with\\_Life\\_Scale\\_review\\_11.pdf](http://www.logisens.com/resourceFiles/Satisfaction_with_Life_Scale_review_11.pdf)
80. Peiró J.M. y Prieto F. (2007). Tratado de Psicología del Trabajo. Volumen 1: Actividad laboral en su contexto. España. Síntesis Psicología.
81. Pérez, G. (1990). Mejoramiento de la calidad de vida en el trabajo. Tesis de Licenciatura en Psicología. México: UNAM.

82. Peterson, C. (January, 2000) The Future of Optimism. American Psychological Association, Inc., 55(1).
83. Ramírez, M. (2009). Legibilidad y calidad de vida en los entornos urbanos. Doctorado en Urbanismo. Facultad de Arquitectura. México: UNAM.
84. Ramos, G., Arias, D. y Arias R. (2001). Situación actual de la salud en el trabajo en México. Revista Latinoamericana de la Salud en el Trabajo, 1(1). Recuperado de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd46/mexico.pdf>
85. Reynoso, E. y Seligson, N. (2002). Psicología y Salud. México: Facultad de psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
86. Robbins, S. y Judge, T. (2009). Comportamiento Organizacional. México. Pearson.
87. Rodríguez, G. (2004). Medicina conductual en México. Sociedad Mexicana de Medicina Conductual, A. C. México. Miguel Ángel Purrúa.
88. Ruiz de Apodaca, J., Martínez, H., Gutiérrez, M., Pérez de Arenaza, J. y Landabaso, M. (1994). Estudio preliminar de la calidad de vida en adictos a la heroína en el programa de objetivos intermedios. [Versión electrónica] Adicciones 19-28
89. Sacks, O. (1985) El hombre que confundió a su mujer con un sombrero. Barcelona: Editorial Anagrama.
90. Sánchez, I. (2010) Presencia de Burnout en estudiantes universitarios: un estudio de validación del instrumento Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. México: UNAM.
91. Sánchez, R., Sierra, F. e Ibáñez, C. (Mayo, 2012). Dimensiones que conforman el constructo de calidad de vida en pacientes con cáncer. Colombia. Revista Colomb CanCeRol 16(2). Recuperado de [http://www.cancer.gov.co/documentos/RevistaCC2012%20Vol\\_16%282%29/03\\_ConstructoCalidad.pdf](http://www.cancer.gov.co/documentos/RevistaCC2012%20Vol_16%282%29/03_ConstructoCalidad.pdf)
92. Secretaria de Salud 2010. Historia del Seguro Popular. Antecedentes del Sistema Nacional de Salud Pública Mexicano. Recuperado de la página de la Secretaria de Salud [http://www.seguro-popular.salud.gob.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=332&Itemid=326](http://www.seguro-popular.salud.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=332&Itemid=326).

93. Segurado, A. y Agulló, E. (Mayo, 2002). Calidad de vida laboral: hacia un enfoque integrador desde la psicología social. *Psicothema*, 14(4). Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/806.pdf>
94. Simons, Irwin y Drinnin (1987). *The search for understanding*. West Publishing. 493-495
95. Sneiderman, S. (2011) Consideraciones acerca de la confiabilidad y validez en las técnicas proyectivas. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 15(2). Recuperado de: <http://www.scielo.org.ar/pdf/spc/v15n2/v15n2a05.pdf>
96. Tonon, G. (2003) *Calidad de vida y desgaste ocupacional. Una mirada del síndrome de Burnout*. Buenos Aires: Editorial espacio.
97. Towle, C. (1964) *El trabajo social y las necesidades humanas básicas*. México: La prensa medica mexicana.
98. Trejo, A., Granados, J. Ortiz, H. y Delgado, G. (2005). Diferencias sociales de la detección oportuna de cáncer cérvico-uterino en las mujeres trabajadoras de una universidad de la ciudad de México. *Revista Española de Salud Pública*. 79 (39). Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272005000300008&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272005000300008&script=sci_arttext)
99. Trillo, M. (2009). Los contratos temporales y a tiempo parcial como formas de trabajo atípicas. Especial referencia a su régimen de seguridad social. *Revista Gaceta Laboral*, 15 (1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33614479005>
100. Turcotte, P. R. (1986). *Calidad de vida en el trabajo: Antiestres y creatividad*. México. Trillas.
101. Uribe F. (2008). *Psicología de la salud ocupacional en México*. México: UNAM
102. Uribe-Rodríguez, A.; Garrido-Pinzón, J. y Rodríguez, A. (2011) Influencia del tipo de contratación en la calidad de vida laboral: manifestaciones del capitalismo organizacional. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (33). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194218961007>
103. Veenhoven, R. (1991) Is happiness relative?. *Social indicators research*, 20(1). Recuperado de [http://repub.eur.nl/res/pub/16148/91a-full\\_journalcopy.pdf](http://repub.eur.nl/res/pub/16148/91a-full_journalcopy.pdf)

104. Vicens, J. (1995). El valor de la salud. Una reflexión sociológica sobre la calidad de vida. España: Siglo XXI de España editores.
105. Villa, C. (2005). La vida en la jubilación. México: Trillas.
106. Warr, P. (1987) Work, unemployment and mental health. Oxford: Oxford University Press.
107. Yasuko, B., Romano, S., García, N y Felix, M. (enero-junio, 2005). Indicadores objetivos y subjetivos de la calidad de vida. Enseñanza e investigación en Psicología, 10(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29210106>
108. Zimmermann, M. (1998). Psicología ambiental y calidad de vida. Bogotá: ecoe ediciones. Pp. 128-129.

**Instrumentos:**

109. Sherbourne y cols. (1.991). Cuestionario MOS de apoyo social.
110. Rotter, J. (1966) Escala de locus de control.
111. Parsian y Dunning (2008) Cuestionario de Espiritualidad.
112. Riveros, A., Sánchez-Sosa, J. y Groves, M. Versión 4 (2000-2005) InCaViSa Inventario de calidad de vida y salud.
113. De la Revilla Ahumada L., Bellón Saameño J.A. y col. (1988) Cuestionario de apoyo social funcional (Duke-UNC-11).
114. Uribe, F. (2011) Violencia y acoso en el trabajo: MOBBING. México: manual moderno.

## **Anexos**

### Anexo 1: CONSTRUCCIÓN DE UN CONCEPTO

Este cuestionario es parte de una investigación académica, los datos que proporcione serán confidenciales y se utilizarán para fines estadísticos.

Anote 5 palabras (verbos, sustantivos, adjetivos, etc. sin utilizar artículos o preposiciones) que le vengan a la mente y considere estén relacionadas.

Posteriormente enumere en orden de importancia sus respuestas. Asignando el número 1 a la que más se relacione y así sucesivamente hasta el número 5.

EJEMPLO: Me gusta ir al cine por que es: Divertido (2)  
 Novedoso (5)  
 Entretenido (1)  
 Relajante (3)  
 Distracción (4)

1.- Lo que mejora la calidad de vida física de una persona es:		2.- Lo que disminuye la calidad de vida física de una persona es:		3.- Considero que una persona <b>con</b> calidad de vida emocional es:	
4.- Considero que una persona <b>sin</b> calidad de vida emocional es:		5.- Los amigos influyen en la calidad de vida de una persona porque:		6.- Los amigos disminuyen la calidad de vida de una persona porque:	
7.- La familia ayuda a la calidad de vida de una persona cuando:		8.- La familia disminuye a la calidad de vida de una persona cuando:		9.- Cómo es una persona que el lugar donde vive le da calidad de vida:	
10.- Cómo es una persona que el lugar donde vive disminuye su calidad de vida:		11.- El traslado a escuela, trabajo, casa, etc. ayuda a la calidad de vida de una persona cuando:		12.- El traslado a escuela, trabajo, casa, etc. disminuye la calidad de vida de una persona cuando:	
13.- Las actividades en una comunidad que mejoran la calidad de vida de una persona son:		14.- Las actividades en una comunidad que disminuyen la calidad de vida de una persona son:		15.- Para una persona creer en algo superior o en un dios ayuda a su calidad de vida porque:	

16.- Para una persona creer en algo superior o en un dios disminuye su calidad de vida porque:		17.- La religión ayuda a la calidad de vida de una persona porque:		18.- La religión disminuye la calidad de vida de una persona porque:	
19.- El ambiente de trabajo ayuda a la calidad de vida porque:		20.- El ambiente de trabajo disminuye la calidad de vida porque:		21.- Cómo describe a los compañeros de trabajo que ayudan a mejorar la calidad de vida de una persona:	
22.- Cómo describe a los compañeros de trabajo que disminuyen la calidad de vida de una persona:		23.- La independencia de una persona mejora su calidad de vida porque:		24.- La independencia de una persona disminuye su calidad de vida porque:	
25.- La dependencia a sustancias o medicamentos mejoran la calidad de vida porque:		26.- La dependencia a sustancias o medicamentos disminuyen la calidad de vida porque:			

Sexo: H ( ) M ( )

Edad:

Escolaridad: Primaria ( ) Secundaria ( ) Preparatoria ( ) Licenciatura ( )

Posgrado ( ) Técnica ( ) Otra: \_\_\_\_\_

¡Gracias por su participación!



## Anexo 2: CALIDAD DE VIDA

<b>Definición teórica (OMS , 1998 en Castro, 2007)</b>	<b>Definición cultural:</b> Según las respuestas obtenidas en las redes semánticas aplicadas	<b>Definición teórico-cultural</b>
<p>1) <b>Ámbito físico:</b> dolor, malestar, energía y fatiga, sueño y descanso.</p> <p>La alimentación es representativa en la mejora o disminución de la Calidad de Vida, un ejemplo específico es en la jubilación, el cambio en el ingreso económico repercute en la calidad de alimentos adquiridos y consumidos, se comienzan a consumir grasas, a pesar de que según estudios, la idea de cambiar de hábitos incluye el alimenticio a uno más sano, por lo tanto la salud se ve afectada. Por otro lado, el ejercicio, la falta de o el exceso, es un hábito que ayuda al aumento o disminución de la Calidad de Vida, independientemente de la edad que se tenga cuando se comenzó a realizarlo, la clave es la constancia e intensidad. (Villa, 2005).</p> <p>Según Towle (1964) con frecuencia, entre los delincuentes juveniles se encuentran que padecen alguna invalidez o enfermedad, de la cual se deriva su resentimiento, esto les hace buscar una compensación o resarcirse haciendo daño a otros, mencionando también que sería la reacción de cualquier individuo que tiene hambre, fatiga corporal o en general mala salud ya que si son persistentes pueden deformar la personalidad.</p> <p>La percepción del bienestar físico es de las principales referencias que utilizamos o se nos vienen a la mente para describir nuestra calidad de vida, ya que si tenemos algún malestar, dolor, padecimiento o enfermedad, seguramente describiremos nuestra calidad de vida insuficiente a comparación de una situación en la que no percibiéramos ninguna falla en nuestra salud física.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Con Calidad de Vida</b></p> <p>Una persona con calidad de vida física se alimenta bien o come sanamente, además de hacer ejercicio, acudir al gimnasio, tiene salud mental, se siente sano, descansa, duerme bien, es divertida, sonríe y es feliz.</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Sin Calidad de Vida</b></p> <p>Una persona sin calidad de vida física tiene vicios como beber, fumar, drogarse, esta estresada, no se alimenta bien, es sedentaria, tiende a sentirse deprimida o infeliz, está cansada o con flojera y se enferma constantemente y no acude al médico.</p>	<p>Quienes presumen de tener calidad de vida física, es porque han basado sus actividades diarias en buenos hábitos como hacer ejercicio de manera constante, alimentarse a través de una dieta balanceada, no tienen problemas de sueño y cuida su salud. Es este conjunto de características que hacen la diferencia entre el bienestar y el malestar percibido, con frecuencia la falta de alimentación, ejercicio y descanso pueden provocar padecimientos que disminuyen la calidad de vida, a un lado a esto el consumo de alguna sustancia psicoactiva tienen efectos negativos en la salud repercutiendo el ámbito físico.</p>
<p><b>Definición teórica (OMS , 1998 en Castro, 2007)</b></p>	<p><b>Definición cultural:</b> Según las respuestas obtenidas en las redes semánticas aplicadas</p>	<p><b>Definición teórico-cultural</b></p>
<p>2) <b>Ámbito psicológico:</b> sensaciones positivas, pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración, autoestima, concepto que la persona tiene de su cuerpo, sentimientos negativos.</p> <p>Según Gómez-Vela (2000) los indicadores psicológicos son los que miden las reacciones subjetivas del individuo a la presencia o</p>	<p style="text-align: center;"><b>Con Calidad de Vida</b></p> <p>Una persona con calidad de vida psicológica es alegre, divertida, esta feliz, además es inteligente, madura, analítica, decisiva, autosuficiente, equilibrada, exitosa, positiva y</p>	<p>La calidad de vida psicológica, está basada principalmente en las emociones, como son la felicidad demostrada a través de la alegría y capacidad de diversión, la capacidad cognitiva expresada en la inteligencia y madurez, así</p>

<p>ausencia de determinadas experiencias vitales.</p> <p>Para Towle (1964) nuestra conducta está determinada por nuestras emociones, ya que no solo determinan nuestra forma de actuar, sino que además influyen en la vida cognoscitiva, como ejemplo menciona los prejuicios o disposiciones que sentimos hacia ciertas persona u objetos, esto contradice el concepto de que el ser humano es racional y la razón domina la conducta, sin embargo no siempre se puede ejercer un control sobre lo desconocido, es decir, las emociones.</p> <p>Los individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, tienen apreciaciones personales más calificadas y tienen habilidades para el manejo del entorno físico y social. La tranquilidad y la felicidad, a las competencias psicológicas, como conseguir estados emocionales de felicidad o bienestar consigo mismo y las estrategias de afrontamiento frente a cualquier tipo de adversidad. Ballesteros, Medina y Caycedo (2006).</p>	<p>optimista.</p> <hr/> <p>Sin Calidad de Vida</p> <p>Una persona sin calidad de vida psicológica está deprimida, es infeliz, esta desmotivada, además se porta apática, antisocial, reservada, también es enojona, mal humorada, gruñona, agresiva, prepotente, ansiosa e irritable.</p>	<p>también en los logros y éxitos obtenidos de la persona. En la contraparte la deficiencia de la calidad de vida psicológica afecta a través de los sentimientos negativos hacia su persona y los demás, se aísla debido a su falta de habilidad para manejar el entorno en el que se desenvuelve, ya que en ocasiones el ser mal humorada, agresiva, ansiosa y fácilmente irritable, lo cual la aleja de presenciar experiencias importantes.</p>
<p><b>Definición teórica (OMS , 1998 en Castro, 2007)</b></p>	<p><b>Definición cultural:</b> Según las respuestas obtenidas en las redes semánticas aplicadas</p>	<p><b>Definición teórico-cultural</b></p>
<p>3) Grado de independencia: movilidad, actividades de la vida diaria, dependencia de una medicación o de tratamientos y capacidad de trabajo.</p> <p>Ruiz de Apodaca, Martínez, Gutiérrez, Pérez de Arenaza y Landabaso (1994 en Anicama, Mayorga y Henostroza 2001, p. 13) estudiaron la Calidad de Vida y autopercepción de salud en adictos a heroína en tratamiento con metadona, en 64 sujetos y 45 familiares desde enero de 1992 hasta mayo de 1993. Este estudio lo dirigen a como la vida diaria y como el apoyo químico con metadona fue asociado con cambios en las actividades y calidad de vida, tanto percibidas en los pacientes como sentidas por sus familiares.</p> <p>Establecieron unas medidas de bienestar general, estado de salud percibido y Calidad de Vida para valorar dichos cambios. Encontraron sustanciales cambios en dirección positiva (bienestar general, en las actividades diarias, ambiente general en casa, etc.) en los primeros seis meses de tratamiento, que aumentan ligeramente en los posteriores meses de tratamiento y que se mantuvieron en el tiempo. También investigaron la Calidad de Vida</p>	<p>Con Calidad de Vida</p> <p>Una persona con calidad de vida en su grado de independencia es responsable, sana, autosuficiente, independiente, libre, aliviada, ayuda y segura.</p> <hr/> <p>Sin Calidad de Vida</p> <p>Una persona sin calidad de vida en su grado de independencia es antisocial, ermitaña,</p>	<p>Ser dependiente a cualquier sustancia, persona o grupo es detonante de alguno o varios padecimientos a futuro, tanto en el ámbito físico como en lo social y laboral, aunque la independencia no siempre es lo que mejora la calidad de vida, pues esta misma puede orillar a no tener límites y traer consigo consecuencias negativas como la depresión, irresponsabilidad e inseguridad.</p> <p>El grado de independencia de una persona llega a beneficiar su calidad de vida siempre y cuando madure, sea autosuficiente, segura de sí misma y responsable, para ser libre de tomar sus propias decisiones.</p>

<p>relacionada con la salud de 49 heroinómanos que llevaban 4 años de tratamiento en un PMM en Austria. Hallaron que los pacientes mostraron una calidad de vida moderada, peor en las escalas del componente mental que en las del componente físico la calidad se correlaciona de forma inversa con la gravedad de la adicción.</p> <p>La libertad que se tenemos de hacer, ir y venir, nos da una perspectiva diferente de la vida, el ser dependiente de algo o alguien para llevar a cabo actividades puede llegar a desgastar en varios aspectos nuestra calidad de vida, la dependencia a algún medicamento, ya sea por salud o por adicción repercute a la larga desatando otros malestares, la dependencia a nuestra familia de origen, en muchas ocasiones acaba con nuestras relaciones amorosas, etc.</p>	<p>aislada, sola, adicta, enferma, dependiente, daña su cuerpo, deprimida, infeliz, triste, irresponsable, sin límites e insegura.</p>	
<p><b>Definición teórica (OMS , 1998 en Castro, 2007)</b></p>	<p><b>Definición cultural:</b> Según las respuestas obtenidas en las redes semánticas aplicadas</p>	<p><b>Definición teórico-cultural</b></p>
<p>4) Relaciones sociales: relaciones personales, apoyo social y actividad sexual.</p> <p>El apoyo social puede considerarse un factor fundamental en la Calidad de Vida, este consiste en la ayuda y asistencia que prestan otras personas a un individuo mediante los amigos, la familia, la iglesia, clubes, escuelas y distintas redes sociales. El apoyo social puede influir sobre la salud ayudando a amortiguar los efectos de las situaciones estresantes, mediante la evaluación y afrontamiento de las situaciones generadoras de tensión (Oblitas 2009).</p> <p>Indicador social, según Gómez-Vela (2000) se refiere a condiciones externas relacionadas con el entorno como el bienestar social, la amistad, el estándar de vida, la educación, la seguridad pública, el ocio, el vecindario y la vivienda, entre otros.</p> <p>Son importantes las relaciones sociales debido al impacto que causan en todo ámbito de nuestra vida, desde los compañeros de escuela, trabajo, gimnasio, etc. hasta los vecinos, quienes nos pueden auxiliar de diferentes formas, en diferentes situaciones y de quienes dependemos en un mundo donde se vive en sociedades. Esta dependencia puede ser positiva o negativa, ya</p>	<p>Con Calidad de Vida</p> <p>Una persona con calidad de vida en relaciones sociales recibe y da apoyo, ayuda, coopera, orienta, contribuye, ama, quiere, da cariño, da consejos, protege, enseña, anima, alienta, motiva, impulsa, convive, acompaña, es alegre, divertida, sonríe, escucha y pone atención</p> <hr/> <p>Sin Calidad de Vida</p> <p>Una persona sin calidad de vida en sus relaciones sociales es agresiva, conflictiva, violenta, enojona, golpeadora, no apoya, ignora, es indiferente, obstaculiza, mentirosa, traiciona, engaña, es deshonesto, insulta, critica, ofende, es apática, descuidada, desobligada, no pone atención, es mala influencia, abusa, impone, y reprime.</p>	<p>Las relaciones sociales ayudan a la calidad de vida gracias a que de ellas se obtiene apoyo a través del vínculo amistoso, amoroso, sexual o compañerismo, entre otros, se dice que una persona la cual tiene buenas relaciones sociales es porque es amorosa, convive, sonríe, escucha, da cariño, coopera y orienta, características que ayudan a amortiguar situaciones que afectan la calidad de vida de una persona. También existe la otra parte, en donde en lugar de ayudar, causa conflictos cuando la otra persona es agresiva, indiferente, ignora las situaciones, es deshonesto, descuidada, reprime, influye de manera negativa e impone tanto actividades como ideas y emociones.</p>

que a veces nos ayudaran, pero otras pueden causar conflictos.		
<b>Definición teórica (OMS , 1998 en Castro, 2007)</b>	<b>Definición cultural:</b> Según las respuestas obtenidas en las redes semánticas aplicadas	<b>Definición teórico-cultural</b>
<p>5) Medio: seguridad física, medio doméstico, recursos financieros, salud y atención social, oportunidades para obtener nueva información y adquirir nuevas aptitudes, participación en actividades recreativas y de ocio, medio físico y transporte.</p> <p>El tipo de vida que caracteriza a las sociedades industrializadas repercute de forma negativa en la calidad del sueño de las personas, una buena calidad del sueño es un factor determinante y crucial para una buena Calidad de Vida. Una gran parte de la sociedad sufre de trastornos del sueño, como el insomnio. Y el padecimiento de ciertos trastornos del sueño se asocia con el desarrollo de otros trastornos psicológicos, médicos y sociales (Oblitas, 2009).</p> <p>El entorno deberá, de manera razonable y estable, ser susceptible de sujetarse a los márgenes reales de adaptación dictado por un tipo determinado de cultura o de subcultura. Se considera que la riqueza ambiental es uno de los factores determinantes de calidad de vida, por la cual se pueden definir índices de una apreciación cuantitativa, por ejemplo: surtido y acceso de productos o servicios, o la distancia que separa al ciudadano del lugar que le proporciona variedad como escuela, trabajo, mercados, etc. (Zimmermann, 1998).</p> <p>Para Coppola (1997 en Ramírez 2009) la Calidad de Vida depende en gran medida del ambiente en el cual se desarrolla la vida diaria, de las actividades elementales que realizan las personas, las condiciones en las que se satisfacen las necesidades fundamentales de la vida, todo para asegurar un sentido auténtico de pertenencia y de comunidad.</p> <p>Todo lo que nos rodea es parte de la estabilidad que se necesita para considerar con que calidad de vida contamos, de acuerdo a como percibamos el ambiente donde pasamos la mayor parte del tiempo, este repercutirá en la salud, la convivencia y el desarrollo.</p>	<p style="text-align: center;">Con Calidad de Vida</p> <p>Una persona con calidad de vida en su medio, en el lugar en donde vive y las actividades que realiza es alegre, divertida, feliz, convive, asiste a reuniones, es segura, capaz, confiable, optimista, positiva, agradable, amena, sonriente, extrovertida y tiene actividades recreativas.</p> <p>Para una persona, calidad de vida en el traslado que realiza a cualquier parte es corto o cercano, es rápida, puntual, no tiene contratiempos, además de seguro, confiable, sin conflictos, relajante, silencioso y tranquilo.</p> <p style="text-align: center;">Sin Calidad de Vida</p> <p>Para una persona sin calidad de vida por el lugar en donde vive y las actividades que realiza es enojona, molesta, estresada, aburrida, tediosa, amedrentada, depresiva, infeliz, desdichada, agresiva, desconfiado, temeroso, está cansada, inquieta, inestable, estresada y en el lugar en donde vive hay vandalismo, delincuencia, peligro, inseguridad, violencia, acoso, peleas, falta de acuerdos, enfrentamientos, disputas y problemas.</p> <p>Para una persona no tener calidad de vida en el trayecto que realiza a cualquier parte porque está lejos, es una distancia larga, ocupa mucho tiempo, agotador, desgastante, retrasado e inconstante.</p>	<p>La calidad de vida en el medio se refiere a diferentes factores en el cual el individuo se desenvuelve, como el lugar en donde vive y las actividades que realiza, los recursos financieros y las aptitudes adquiridas, así como cada parte de la ciudad o del país es diferente, también la forma de percibir de las personas, se podría decir en general que si los factores son positivos, las personas son alegres, divertida, positiva y realiza diferentes tipos de actividades recreativas como el deporte, que ayuda en otra parte a la calidad de vida; sin embargo, si los factores que la rodean son negativos se percibe un lugar en donde hay violencia, vandalismo, lo que la mantiene molesta, agresiva y estresada, incluso el traslado a cualquier parte que se desea puede llegar a ser desde relajante y corto hasta incomodo, largo, y fastidioso.</p>
<b>Definición teórica (OMS , 1998 en Castro, 2007)</b>	<b>Definición cultural:</b> Según las respuestas obtenidas en las redes semánticas aplicadas	<b>Definición teórico-cultural</b>

<p>6) <b>Espiritualidad: religión y creencias personales.</b></p> <p>La espiritualidad se reconoce cada vez más como un elemento importante dentro de la Calidad de Vida; sobre todo, en pacientes con enfermedades terminales. Se ha reportado que la espiritualidad se relaciona con aspectos como la percepción del dolor, y que puede ser un marcador de buena adaptación a la enfermedad en pacientes con cáncer. Algunos estudios sugieren que los componentes espirituales se presentan en la mayoría de pacientes con cáncer en estadios avanzados, contribuyen a un mejor enfrentamiento de la enfermedad en estos pacientes y se relacionan con niveles más altos de Calidad de Vida.</p> <p>En otro estudio de análisis lexicográfico para ubicar las respuestas características utilizando como criterio el valor test, en pacientes con cáncer, el componente de espiritualidad era mencionado más a menudo en el grupo de mujeres. En ellas, dicho componente estuvo más vinculado con el concepto de religiosidad. Esto puede verse en afirmaciones tales como: “Dios es muy importante para mi vida”, “Calidad de vida es estar en paz con Dios”, “Darle gracias a Dios por la salud”, “Tener a Dios junto a mí”, y “Es estar con Dios”. En el grupo de hombres hubo solo una respuesta que incorporó el concepto de espiritualidad, y fue expresado como “Tener fe” (Sánchez, Sierra e Ibáñez, 2012).</p> <p>Las creencias humanas pueden verse desde un punto más tangible y explicable dentro de la conducta humana, cuando hablamos de “Locus de Control” según Rotter (1996) se refiere a cuando “la persona percibe que el acontecimiento es contingente a su conducta o sus propias características relativamente permanentes, se ha dicho que es una creencia en el control interno”; mientras que “cuando un refuerzo es percibido como siguiendo alguna acción personal, pero no siendo enteramente contingente con ella, es típicamente percibido, en nuestra cultura, como el resultado de la suerte”, y en este sentido se ha dicho que es una creencia en el control externo.</p> <p>Para todo ser humano, creer en algo superior a él, Dios, energía, poder, santos, suerte, etc. Es parte de mantener un equilibrio entre la realidad y la subjetividad, poner una parte del destino a lo divino es parte esencial en el bienestar o malestar de las personas y como se perciben a sí mismas de acuerdo a su creencia. Estas</p>	<p><b>Con Calidad de Vida</b></p> <p>Una persona con calidad de vida espiritual tiene fe, esperanza, cree, es devota, tranquila, pacífica, serena, caritativa, generosa, inspiradora e impulsa.</p>	<p>El tema de la calidad de vida espiritual resulta ser controversial, ya que esto incluye opiniones encontradas para el mismo tema, el creer, aunque se le da un sentido totalmente religioso con la fe, esperanza, devoción y serenidad o en su contraparte el miedo, la obsesión, los estigmas y la no apertura de la mente; también se refiere a creer en la ciencia, en otra persona, en un objeto incluso, porque se refiere a las creencias personales, a lo que en cada persona desea creer según su necesidad, ya que según la literatura el creer en un ser supremo, por ejemplo, ayuda a enfrentar una enfermedad, es parte de mantener un equilibrio entre la realidad y la subjetividad, poner una parte del destino a lo divino es parte esencial en el bienestar o malestar de las personas y como se perciben a sí mismas de acuerdo a su creencia, esta conducta humana es vista desde un punto más objetivo. Cuando alguien culpa a otro (ser divino, suerte, cosa, persona, etc.) por las cosas que le pasan (buenas o malas), esto se refiere a una creencia externa, mientras que las personas que se responsabilizan por toda consecuencia en su vida, tienen una creencia externa.</p>
	<p><b>Sin Calidad de Vida</b></p> <p>Una persona sin calidad de vida espiritual es reprimida, delimitada, manejable, estricta, fanática, exagerada, miedosa, traumada, atemorizada, obsesiva, hipócrita, incongruente, mentirosa, cerrada, cuadrada, manipuladora, falsa, desmotivada, subordinada, estigmatizada y con cierta ideología.</p>	

<p>creencias permiten a las personas realizar o no actos importantes que impactan en sí mismo y a la sociedad, por lo que sigue siendo un método efectivo de represión, generando así control social.</p>		
<p><b>Definición teórica (OMS , 1998 en Castro, 2007)</b></p>	<p><b>Definición cultural:</b> Según las respuestas obtenidas en las redes semánticas aplicadas</p>	<p><b>Definición teórico-cultural</b></p>
<p>7) Además de los anteriores seis rubros, consideramos que el trabajo es el séptimo rubro que debería estar incluido por sus implicaciones en la Calidad de Vida.</p> <p>Para Vicens (1995) la vocación al trabajo permite separar lo necesario de lo superficial, porque el trabajo deja de ser un medio para solventarse para convertirse en un medio para valorarse personalmente, y que cuando hombres y mujeres trabajan en algo que tiene significado personal, la calidad se eleva, aportando también lo mejor de sí como individuos a la sociedad, terminando con que la vocación es un campo poco explorado en el ámbito de la salud, pero hace mención en que autorrealización significa a su vez autorregeneración.</p> <p>Desde el estudio psicosomático-psicoanalítico se permitió desarrollar y ampliar estos conceptos, teniendo en cuenta: salud, trabajo, comunicación y recreación. Cada uno de los factores irá definiendo el estilo de vida de cada individuo con el contexto de su cultura. Cuando se devalúan o/y hipertrofian algunos de estos valores, impidiendo su integración armónica, podemos estar en presencia de alteraciones psicopatológicas que trastornan esa calidad. “Pienso que calidad de vida puede ser un buen indicador que, al condensar las categorías paradigmáticas de salud, comunicación, recreación y trabajo, facilita la comprensión de lo que es estar sano o enfermo.” (D’Avila, 2005).</p> <p>Las estrategias para el mejoramiento de la Calidad de Vida están dirigidas a modificar, en términos de procesos adaptativos-integrativos componentes: biológicos, subjetivos o psíquicos, y socio-ambientales. La implementación de toda la tecnología o procedimiento que facilite procesos armónicos, integrativo-conscientes facilitara el mejoramiento de la Calidad de Vida (Oblitas, 2009).</p> <p>Contrario a esta opinión Vicens (1995, p. 30) expresa que “el hombre en estos días es más dependiente, los bienes escasean</p>	<p>Con Calidad de Vida</p> <p>Una persona con calidad de vida en el trabajo es agradable, animosa, entusiasta, feliz, motivada, con alta autoestima, desarrollada, autor realizada y responsable, y tiene compañeros amables, atentos, educados, que apoyan, auxilian, colaboran, respetuosos, motivadores, amistosos y generosos.</p> <hr/> <p>Sin Calidad de Vida</p> <p>Una persona sin calidad de vida laboral está estresada, desgastada, agotada, cansada, fatigada, esclavizada, antisocial, descortés y agresiva.</p> <p>Y tiene compañeros de trabajo que son envidiosos, perezosos, flojos, holgazanes, acosadores, insultan, groseros, ofensivos, peleoneros, arrogantes y criticones.</p>	<p>Un factor importante y aun poco estudiado es la calidad de vida en el trabajo, y es que es tan importante porque esto incluye un medio en el cual valorarse y autorrealizarse, lo que ayuda a la autoestima, mantiene a una persona motivada, entusiasmada y feliz; compartiendo el trabajo con personas que pueden ayudar, motivar y que son amistosos y respetuosos. Además de eso, se considera en este tiempo importante el trabajo ya que por su remuneración se pueden obtener o adquirir bienes importantes para hoy en día. Esta cuestión de cubrir ciertas necesidades también trae consigo consecuencias como el cansancio o la agresión, además de la competencia que hace a algunos compañeros de trabajo actuar de manera grosera o con flojera, incluso llegar al acoso.</p>

<p>para la mayoría de la población y la calidad de vida de ha deteriorado enormemente”.</p> <p>Engloba varios espacios de nuestra vida que mejoran o en algunos casos disminuyen la calidad de vida, desde el social, el económico y el intelectual, los cuales permiten o no desarrollar habilidades y conocimientos dentro de una organización. Para todo individuo es necesario e indispensable contar con un ingreso económico, es por ello que esta parte de la vida se vuelve relevante en la investigación de calidad de vida.</p>		
---	--	--

**Anexo 3: Banco de reactivos versión 1**

FACTOR	SUBFACTOR	TIPO DE REACTIVO	REACTIVOS
<p align="center"><b>F1 ÁMBITO FÍSICO</b></p>	<p align="center">Nutrición (A)</p>	<p align="center">Situacional</p>	<p>1F1ASC La cantidad de comida nutritiva que consumo (cereales, carnes, vegetales, frutas, etc.) es:                      6) Suficiente                      5) Necesaria                      4) Insuficiente                      3) Poca                      2) Escasa                      1) Nula</p> <p>2F1A ST Cuando salgo a comer, prefiero una comida:                      4) Tacos, tortas, tamales, quesadillas                      2) Papas, refresco, galletas, dulces                      3) Hot dog, hamburguesas, pizzas                      5) Sopa, guisado, tortillas, agua de sabor, postre                      1) Prefiero no comer                      6) Carne, cereal, verdura, fruta , agua natural</p>
		<p align="center">Diferencial</p>	<p>Mi nutrición puede describirse como:                      3F1ADC- Saludable 6 5 4 3 2 1 _Insalubre                      4F1ADC+ Antihigiénica 1 2 3 4 5 6 Higiénica                      5F1ADC- Nutritiva 6 5 4 3 2 1 No nutritiva                      6F1ADC+ Grasas 1 2 3 4 5 6 Proteínas                      7F1ADC- Vitaminas 6 5 4 3 2 1 Calorías                      8F1ADC+ No balanceada 1 2 3 4 5 6 Balanceada</p> <p>Normalmente consumo alimentos:                      9F1ADC- Balanceados 6 5 4 3 2 1 No balanceada                      10F1ADC+ Calóricos 1 2 3 4 5 6 Nutritivos                      11F1ADC- Agua 6 5 4 3 2 1 Refresco                      12F1ADC+ Dulces 1 2 3 4 5 6 Frutas                      13F1ADC- Verduras 6 5 4 3 2 1 Almidones</p>
		<p align="center">Frecuencia</p>	<p>14F1AFC- Consumo comida no balanceada (papas, refresco, alimentos fritos, dulces):                      1) Siempre                      2) Casi siempre                      3) Regularmente                      4) A veces                      5) Casi nunca                      6) Nunca</p> <p>15F1AFC+ Tomo agua natural:                      6) Siempre                      5) Casi siempre                      4) Regularmente                      3) A veces                      2) Casi nunca                      1) Nunca</p> <p>16F1AFC- Tomo refresco:                      1) Siempre                      2) Casi siempre                      3) Regularmente                      4) A veces                      5) Casi nunca                      6) Nunca</p> <p>17F1AFC+ Tomo jugos naturales:                      6) Frecuentemente                      5) Regularmente                      4) Ocasionalmente                      3) Raras ocasiones                      2) Casi nunca                      1) Nunca</p> <p>18F1AFC+ Consumo carne:                      6) Frecuentemente                      5) Regularmente</p>



			<p>4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>19F1AFC+ Consumo pescado:  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>20F1AFC+ Consumo verduras:  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>21F1AFC+ Consumo frutas:  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>22F1AFC+ Consumo cereales (arroz, tortillas, pan):  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>23F1AFC- Consumo comida rápida (hot dog, hamburguesas, pizza, tacos, tortas):  1) Frecuentemente  2) Regularmente  3) Ocasionalmente  4) Raras ocasiones  5) Casi nunca  6) Nunca</p>
Ejercicio (B)	Situacional	<p>24F1BSC Hago ejercicio:  6) Suficiente para mantenerme en forma  5) Necesario  4) Insuficiente  3) Poco  2) Escaso  1) Nula</p> <p>25F1BSC Cuando tengo que caminar yo me:  2) Fatigo  3) Canso  1) Sofoco  5) Activo  4) Relajo  6) Fortalezco</p>	
	Diferencial	<p>Mi actividad física se asocia con:  26F1BDC- Deporte 6 5 4 3 2 1 Sedentarismo  27F1BDC+ Fatiga 1 2 3 4 5 6 Condición  28F1BDC- Entrenamiento 6 5 4 3 2 1 Flojera  29F1BDC- Actividad 6 5 4 3 2 1 Apatía  30F1BDC+ Reposo 1 2 3 4 5 6 Ejercicio</p> <p>La inactividad me hace sentir:  31F1BDC- Ansioso 6 5 4 3 2 1 Estable  32F1BDC+ Alegre 1 2 3 4 5 6 Triste  33F1BDC- Flojera 6 5 4 3 2 1 Energético</p>	

			<p>34F1BDC+ Diversión 1 2 3 4 5 6 Desganado</p> <p>35F1BDC- Desmotivado 6 5 4 3 2 1 Motivado</p> <p>36F1BDC+ Enojado 1 2 3 4 5 6 Entretenido</p>
		Frecuencia	<p>37F1BFC- Evito la actividad física:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>38F1BFC+ Voy al Gimnasio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Frecuentemente</li> <li>5) Regularmente</li> <li>4) Ocasionalmente</li> <li>3) Raras ocasiones</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>39F1BFT+ Hago ejercicio al aire libre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Frecuentemente</li> <li>5) Regularmente</li> <li>4) Ocasionalmente</li> <li>3) Raras ocasiones</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>40F1BFT+ Hago ejercicio en casa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Frecuentemente</li> <li>5) Regularmente</li> <li>4) Ocasionalmente</li> <li>3) Raras ocasiones</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>41F1BFT+ Puedo trasladar objetos (libros, cajas, bolsas del mandado, mochilas, etc.) sin esforzarme demasiado:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Frecuentemente</li> <li>5) Regularmente</li> <li>4) Ocasionalmente</li> <li>3) Raras ocasiones</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol>
Salud (C)		Situacional	<p>42F1CST Cuando me enfermo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Me auto médico</li> <li>5) Voy con un Médico</li> <li>1) No le doy importancia</li> <li>4) Voy con un especialista inmediatamente</li> <li>3) Pido consejo de que puedo tomar a alguien (el de la farmacia, familiar)</li> <li>6) Voy con un médico y llevo a cabo todos los cuidados (tomo los medicamentos, reposo, etc.)</li> </ol>
		Diferencial	<p>Mi salud física puede describirse:</p> <p>43F1CDC+ Inestable 1 2 3 4 5 6 Estable</p> <p>44F1CDC- Atención médica 6 5 4 3 2 1 Desatención médica</p> <p>45F1CDC+ Enfermo 1 2 3 4 5 6 Saludable</p> <p>46F1CDC- Higiénico 6 5 4 3 2 1 Antihigiénico</p> <p>La enfermedad en mi vida es:</p> <p>47F1CDC- Inconstante 6 5 4 3 2 1 Constante</p> <p>48F1CDC+ Descontrolada 1 2 3 4 5 6 Controlada</p> <p>49F1CDC- Inusual 6 5 4 3 2 1 Habitual</p> <p>50F1CDC+ Dolor 1 2 3 4 5 6 Alivio</p> <p>51F1CDC- Calma 6 5 4 3 2 1 Alteración</p> <p>52F1CDC+ Invalidez 1 2 3 4 5 6 Utilidad</p>
		Frecuencia	<p>53F1CFT+ Me cuido para evitar enfermarme:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> </ol>

			<p>4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>54F1CFT- Me enfermo más fácilmente que otras personas:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>55F1CFT- Me siento mal de salud:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>56F1CFT- Me enfermo:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>57F1CFT+ Me considero una persona saludable:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p>
Descanso (D)	Situacional	<p>58F1DSC Al despertarme me siento:  1) Con dolor  6) Vitalizado  2) Fatigado  3) Sin energía  5) Descansado  4) Relajado</p> <p>59F1DST Regularmente duermo:  1) Menos de 2 horas diarias  6) 8 horas diarias  2) 2 horas diarias  5) 6 horas diarias  3) Más de 10 horas diarias  4) 4 horas diarias</p>	
	Diferencial	<p>El descanso es para mí:  60F1DDC- Frecuente 6 5 4 3 2 1 Nulo  61F1DDC+ Innecesario 1 2 3 4 5 6 Indispensable  62F1DDC- Dormir 6 5 4 3 2 1 Insomnio  63F1DDC- Relajante 6 5 4 3 2 1 Tensión  64F1DDC+ Desalentador 1 2 3 4 5 6 Vigorizante</p>	
	Frecuencia	<p>65F1DFT+ Mi descanso es optimo  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>66F1DFT+ Suelo dormir sin problema por las noches  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces</p>	

			<p>2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>67F1DFT- Tengo sueño durante el día 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>68F1DFT+ Cuando duermo tengo un buen descanso 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>69F1DFT+ Tengo suficiente energía para mis actividades diarias: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p>
<b>F2 ÁMBITO PSICOLÓGICO</b>	Sensaciones positivas y negativas (A)	Situacional	<p>70F2AST Cuando me siento triste yo: 3) Me aíso 4) Busco compañía 5) Voy a un lugar para distraerme 1) Tengo pensamientos suicidas 6) Pienso que todo mejorará 2) Consumo alguna sustancia como alcohol, tabaco, marihuana, heroína, anfetaminas, etc.</p> <p>71F2AST Generalmente me siento: 1) Solo 6) Querido 4) Respetado 2) Atemorizado 3) Incomprendido 5) Admirado</p> <p>72F2ASC La mayor parte del tiempo soy una persona: 6) Alegre 5) Amable 3) Seria 2) Enojona 1) Quejumbrosa 4) Tranquila</p>
		Diferencial	<p>Soy una persona: 73F2ADC+ Apagada 1 2 3 4 5 6 Alegre 74F2ADC+ Desidiosa 1 2 3 4 5 6 Decidida 75F2ADC- Satisfecha 6 5 4 3 2 1 Insatisfecha 76F2ADC+ Negativa 1 2 3 4 5 6 Positiva 77F2ADC- Confiada 6 5 4 3 2 1 Desconfiada 78F2ADC+ Antipático 1 2 3 4 5 6 Amable 79F2ADC- Tranquila 6 5 4 3 2 1 Irritable 80F2ADC+ Enferma 1 2 3 4 5 6 Saludable 81F2ADC- Responsable 6 5 4 3 2 1 Irresponsable 82F2ADC+ Floja 1 2 3 4 5 6 Trabajadora 83F2ADC- Sociable 6 5 4 3 2 1 Antisocial 84F2ADC+ Conformista 1 2 3 4 5 6 Emprendedora 85F2ADC- Amigable 6 5 4 3 2 1 Grosera 86F2ADC+ Cerrada 1 2 3 4 5 6 Abierta 87F2ADC- Tolerante 6 5 4 3 2 1 Intolerante 88F2ADC+ Envidiosa 1 2 3 4 5 6 Generosa 89F2ADC- Motivada 6 5 4 3 2 1 Desmotivada</p>

			<p>90F2ADC+ Infeliz 1 2 3 4 5 6 Feliz</p> <p>91F2ADC- Fuerte 6 5 4 3 2 1 Débil</p> <p>92F2ADC+ Callada 1 2 3 4 5 6 Conversadora</p> <p>93F2ADC+ Aburrida 1 2 3 4 5 6 Divertida</p>
		Frecuencia	<p>94F2AFT- Me irrito fácilmente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>95F2AFT- Me considero una persona intolerante:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>96F2AFT- Soy una persona que se enoja fácilmente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>97F2AFT+ Me considero una persona feliz:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>98F2AFT- Me siento triste:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>99F2AFT- Soy una persona estresada:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>100F2AFT+ Soy una persona satisfecha:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>101F2AFT+ Me considero una persona tranquila:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>102F2AFT+ Me considero una persona optimista:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> </ol>

			<p>3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>103F2AFT- Soy una persona solitaria: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
Funciones cognitivas (B)	Situacional	<p>104F2BST Las decisiones que tomo me: 5) Agradan 1) Traen problemas 3) Inquietan 6) Satisfacen 4) Convencen 2) Desagradan</p> <p>105F2BST Cuando tengo que memorizar algo yo: 1) Me estreso 2) No me puedo concentrar 6) Lo memorizo fácilmente 5) Aunque me cuesta trabajo, lo puedo recordar 4) Lo repaso varias veces para poderlo recordar 3) No lo puedo recordar</p>	
	Diferencial	<p>Soy una persona: 106F2BDC- Racional 6 5 4 3 2 1 Poco racional 107F2BDC+ Fantasiosa 1 2 3 4 5 6 Realista 108F2BDC- Culta 6 5 4 3 2 1 Inculta 109F2BDC+ Distraída 1 2 3 4 5 6 Concentrada 110F2BDC- Analítica 6 5 4 3 2 1 Desordenada 111F2BDC+ Irreflexiva 1 2 3 4 5 6 Razonable</p>	
	Frecuencia	<p>112F2BFT+ Resuelvo mis problemas de la mejor manera: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>113F2BFT+ Tomo buenas decisiones: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>114F2BFT+ Soy bueno memorizando : 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>115F2BFT+ Me concentro fácilmente: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>116F2BFT+ Aprendo rápido: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces</p>	

			<p>2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>117F2BFT- Cuando tengo que escribir algo, no me vienen ideas a la cabeza: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>118F2BFT+ Cuando piden ideas nuevas participo: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p>
Pensamiento (C)	Frecuencia	<p>119F2CFT+ Tengo pensamientos positivos: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>120F2CFT- Tengo pensamientos sexuales que pueden ser ofensivos: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>121F2CFT- Tengo pensamientos negativos: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>122F2CFT- He pensado en el suicidio: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>123F2CFT- Me deprimó: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>	
Seguridad (autoestima, concepto que la persona tiene de su cuerpo) (D)	Situacional	<p>124F2DST Cuando me veo en el espejo me percibo: 2) Gordo(a) o Flaco(a) 3) Poco atractivo (a) 1) Feo (a) 5) Guapo (a) 6) Atractivo (a) 4) Lindo (a)</p> <p>125F2DST Cuando me ponen un reto yo: 6) Lo cumplo fácilmente 1) No le doy importancia, porque sé que no lo cumpliré</p>	

		<p>3) No lo logro aun que me esfuerzo  5) Me empeño hasta cumplirlo  2) Me da igual si lo cumplo o no  4) Busco cumplirlo aunque no siempre lo logre</p> <p>126F2DST Cuando voy por la calle camino con:  6) Seguridad  1) Vulnerabilidad  2) Miedo  3) Agresividad  4) Tranquilidad  5) Confianza</p> <p>127F2DST Cuando estoy con otras personas:  3) Me preocupa no tener nada interesante que decir  2) Me preocupa mi imagen (Vestimenta, apariencia física)  1) Me ignoran  4) Entablo conversación fácilmente  6) Me siento cómodo  5) Me siento parte del grupo</p> <p>128F2DST Pienso que las personas de mi alrededor:  2) Me ignoran  1) Me humillan  3) No me dan la importancia que merezco  6) Me incluyen en su grupo  5) Conviven conmigo  4) Me ponen atención</p> <p>129F2DST Pienso que soy un(a):  2) Improductivo  3) Conformista  1) Alguien que no vale nada  6) Alguien exitoso  4) Alguien útil  5) Alguien importante</p> <p>130F2DST Mi cuerpo:  2) Me hace sentir incomodo  4) Me gusta  1) Me da pena  3) No me gusta  5) Me hace sentir atractivo  6) Me enorgullece</p>
	Diferencial	<p>Me describiría como una persona  131F2DDC+ Poco exitoso 1 2 3 4 5 6 Exitosa  132F2DDC- Simpática 6 5 4 3 2 1 Desagradable  133F2DDC+ Sumisa 1 2 3 4 5 6 Líder  134F2DDC- Segura 6 5 4 3 2 1 Insegura  135F2DDC+ Vulnerable 1 2 3 4 5 6 Fuerte</p>
	Frecuencia	<p>136F2DFT+ Cumpló mis metas con facilidad:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>137F2DFT- Mi peso me hace sentir restringido:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>138F2DFT+ Pienso que tengo una buena imagen  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente</p>



			<p>3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>139F2DFT- Creo que las personas con las que convivo no están a mi altura 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>140F2DFT- Pienso que hay muchas personas inútiles a mi alrededor 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>141F2DFT- Me considero una persona poco hábil 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>142F2DFT- Creo que tengo pocas posibilidades de ser alguien en la vida 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>143F2DFT+ Me considero una persona segura de mi misma: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>144F2DFT+ Me siento una persona deseada: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>145F2DFT+ Confío en que puedo cumplir mis objetivos: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>146F2DFT+ Me considero una persona amada: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>147F2DFT+ Soy una persona reconocida por los demás: 6) Siempre</p>
--	--	--	--

--	--

- 5) Casi siempre
- 4) Regularmente
- 3) A veces
- 2) Casi nunca
- 1) Nunca

148F2DFT+ Las personas con las que convivo me respetan:

- 6) Siempre
- 5) Casi siempre
- 4) Regularmente
- 3) A veces
- 2) Casi nunca
- 1) Nunca

149F2DFT- Creo que no valgo nada:

- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) Regularmente
- 4) A veces
- 5) Casi nunca
- 6) Nunca

150F2DFT- Creo que no soy suficiente para mi pareja:

- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) Regularmente
- 4) A veces
- 5) Casi nunca
- 6) Nunca

151F2DFT- Me compadezco a mí mismo:

- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) Regularmente
- 4) A veces
- 5) Casi nunca
- 6) Nunca

152F2DFT- Cometo el mismo error dos o más ocasiones:

- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) Regularmente
- 4) A veces
- 5) Casi nunca
- 6) Nunca

153F2DFT- Me dicen que soy una persona que tropieza con la misma piedra:

- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) Regularmente
- 4) A veces
- 5) Casi nunca
- 6) Nunca

154F2DFT+ Tengo el deseo de superarme:

- 6) Siempre
- 5) Casi siempre
- 4) Regularmente
- 3) A veces
- 2) Casi nunca
- 1) Nunca

155F2DFT+ Estoy conforme con mi apariencia:

- 6) Siempre
- 5) Casi siempre
- 4) Regularmente
- 3) A veces
- 2) Casi nunca
- 1) Nunca

156F2DFT- Me considero una persona poco agradecida:

- 1) Siempre

			<ul style="list-style-type: none"> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ul> <p>157F2DFT+ Me considero una persona guapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ul>
<b>F3 GRADO DE INDEPENDEN CIA</b>	Movilidad y toma de decisiones (A)	Situacional	<p>158F3AST Si tengo o quiero salir de casa yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Dependo de que alguien pueda acompañarme</li> <li>1) No salgo</li> <li>2) Puedo salir solo sin ningún problema</li> <li>5) Cuando es necesario salgo acompañado</li> <li>3) Salgo sólo, aunque en ocasiones tienen que ayudarme desconocidos</li> <li>4) Aunque necesito compañía trato de ser independiente</li> </ul> <p>159F3AST Dependo económicamente de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5) Puedo solventar mis gastos</li> <li>1) Dependo de lo que me quieran dar los demás</li> <li>2) Dependo mis amigos y/o pareja</li> <li>3) Dependo de mi familia</li> <li>6) Solvento mis gastos y apoyo a mi familia</li> <li>4) Comparto gastos con alguien más</li> </ul>
		Diferencial	<p>Soy alguien</p> <p>160F3ADC- Prudente 6 5 4 3 2 1 Imprudente</p> <p>161F3ADC+ Miedoso 1 2 3 4 5 6 Seguro</p> <p>162F3ADC+ Desconfiado 1 2 3 4 5 6 Confianza</p> <p>163F3ADC- Fuerte 6 5 4 3 2 1 Vulnerable</p> <p>164F3ADC- Estable 6 5 4 3 2 1 Inestable</p> <p>165F3ADC+ Frustrado 1 2 3 4 5 6 Exitoso</p> <p>166F3ADC+ Desequilibrada 1 2 3 4 5 6 Equilibrada</p> <p>167F3ADC- Sociable 6 5 4 3 2 1 Antisocial</p> <p>168F3ADC+ Estresado 1 2 3 4 5 6 Relajado</p> <p>169F3ADC+ Desobligado 1 2 3 4 5 6 Responsable</p> <p>170F3ADC+ Deudor 1 2 3 4 5 6 Solvente económicamente</p>
		Frecuencia	<p>171F3AFT+ Me considero una persona independiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ul> <p>172F3AFT- Cuando salgo a la calle necesito ayuda de alguien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ul> <p>173F3AFT+ Puedo tomar solo cualquier decisión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ul>

		<p>174F3AFT- Cuando tomo decisiones importantes pregunto a alguien qué hacer:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>175F3AFT- Mis decisiones se ven influenciadas por otras personas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>176F3AFT+ Puedo viajar cuando lo requiero o lo necesito sin problema:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>177F3AFT- Pido la autorización de mi familia y/o pareja para viajar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>178F3AFT- Pido la aprobación de mi familia y/o pareja para comprar algo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>179F3AFT+ Puedo decidir dónde vivir:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>180F3AFT+ Decido la ropa que uso:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>181F3AFT+ En mi trabajo tomo decisiones importantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>182F3AFT- Padezco alguna enfermedad o discapacidad por la cual necesito cuidados especiales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> </ol>
--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ul>
Realización (Madurez) (B)	Situacional	<p>183F3BST Cuando prometo algo yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Lo cumplo sin problema alguno</li> <li>5) La mayoría de las ocasiones no lo cumplo</li> <li>4) Lo cumplo si me insisten mucho</li> <li>2) Alargo el periodo para cumplir</li> <li>5) Lo cumplo para no sentirme culpable</li> <li>1) No lo cumplo</li> </ul> <p>184F3BST Cuando tengo un sueño, meta u objetivo yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Lo alcanzo sin ningún problema</li> <li>5) Me esfuerzo mucho para lograrlo</li> <li>2) Nunca lo alcanzo</li> <li>3) Si no lo alcanzo prontamente me rindo</li> <li>4) Pido ayuda a mi familia, amigos y/o pareja para alcanzarlo</li> <li>1) No tengo sueños, metas u objetivos</li> </ul>	
	Diferencial	<p>Me considero una persona:</p> <p>185F3BDC- Realizada 6 5 4 3 2 1 Fracasada</p> <p>186F3BDC-Madura 6 5 4 3 2 1 Inmadura</p> <p>187F3BDC+Autosuficiente 1 2 3 4 5 6 Dependiente</p> <p>188F3BDC-Motivada 6 5 4 3 2 1 Desmotivada</p> <p>189F3BDC+Irracional 1 2 3 4 5 6 Racional</p>	
	Frecuencia	<p>190F3BFT+ Me siento feliz con la familia que tengo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Nunca</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>3) Alguna veces</li> <li>4) Regularmente</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>6) Siempre</li> </ul> <p>191F3BFT+ Me siento contento con las amistades que he forjado a través del tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Nunca</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>3) Alguna veces</li> <li>4) Regularmente</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>6) Siempre</li> </ul> <p>192F3BFT+ Me gusta mi trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Nunca</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>3) Alguna veces</li> <li>4) Regularmente</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>6) Siempre</li> </ul> <p>193F3BFT+ Mis éxitos son gracias a mi esfuerzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Nunca</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>3) Alguna veces</li> <li>4) Regularmente</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>6) Siempre</li> </ul> <p>194F3BFT- Mis éxitos son gracias a otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ul> <p>195F3BFT- Actúo sin pensar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> </ul>	

			<p>2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>196F3BFT+ Análizo cualquier situación:  1) Nunca  2) Casi nunca  3) Alguna veces  4) Regularmente  5) Casi siempre  6) Siempre</p> <p>197F3BFT+ Enfrento la responsabilidad de mis actos:  1) Nunca  2) Casi nunca  3) Alguna veces  4) Regularmente  5) Casi siempre  6) Siempre</p> <p>198F3BFT+ Me gustan los compromisos:  1) Nunca  2) Casi nunca  3) Alguna veces  4) Regularmente  5) Casi siempre  6) Siempre</p> <p>199F3BFT+ Tengo un equilibrio entre lo que deseo y lo que quiero:  1) Nunca  2) Casi nunca  3) Alguna veces  4) Regularmente  5) Casi siempre  6) Siempre</p> <p>200F3BFT+ Doy solución a mis errores:  1) Nunca  2) Casi nunca  3) Alguna veces  4) Regularmente  5) Casi siempre  6) Siempre</p> <p>201F3BFT+ Soy feliz con lo que hago:  1) Nunca  2) Casi nunca  3) Alguna veces  4) Regularmente  5) Casi siempre  6) Siempre</p> <p>202F3BFT+ Estoy satisfecho con mis actividades diarias:  1) Nunca  2) Casi nunca  3) Alguna veces  4) Regularmente  5) Casi siempre  6) Siempre</p> <p>203F3BFT+ Terminó todo lo que empiezo:  1) Nunca  2) Casi nunca  3) Alguna veces  4) Regularmente  5) Casi siempre  6) Siempre</p> <p>204F3BFT- Me rindo fácilmente ante cualquier situación:  1) Siempre</p>
--	--	--	--

		<p>2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>205F3BFT+ Me considero una persona madura: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre</p>
Control de enfermedad (C)	Situacional	<p>206F3CST Cuando me enfermo: 6) Puedo cuidar de mí mismo 2) Necesito de alguien me ayude todo el tiempo 5) Pido ayuda para cosas que no pueda hacer yo 1) Me hospitalizan 4) Si tengo que salir, voy acompañado 3) No puedo salir de casa</p> <p>207F3CST Para mantener mi salud necesito medicarme: 1) Todo el tiempo (varias veces por día, todos los días) 6) No necesito medicarme 5) Solo cuando me siento con malestar 4) Durante un periodo corto 5) Ocasionalmente entre periodos largos de tiempo 2) Una vez por día</p>
	Diferencial	<p>Los medicamentos para mí son: 208F3CDC- Buenos 6 5 4 3 2 1 Malos 209F3CDC- Importantes 6 5 4 3 2 1 Sin importancia 210F3CDC+Costoso 1 2 3 4 5 6 Barato 211F3CDC- Alivian 6 5 4 3 2 1 Dañan 212F3CDC- Mejoran 6 5 4 3 2 1 Empeoran 213F3CDC+Enferman 1 2 3 4 5 6 Curan 214F3CDC+Desequilibrio 1 2 3 4 5 6 Equilibrio 215F3CDC- Controlan 6 5 4 3 2 1 Descontrolan 216F3CDC+Debilitan 1 2 3 4 5 6Fortalecen</p>
	Frecuencia	<p>217F3CFT- Cuando me enfermo es por descuido propio: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>218F3CFT+ Tomo medicamentos cuando me lo receta el doctor: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>219F3CFT- Tomo medicamentos sin receta medica 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>220F3CFT- Mi salud está controlada por medicamentos 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces</p>

			<p>5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>221F3CFT- Cuando me enfermo, soy hospitalizado:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
Drogas (D)	Situacional	<p>222F3DST- Suelo fumar:</p> <p>6) Diario 5) 5 ó 4 días a la semana 4) 3 ó 2 días a la semana 3) Un día a la semana 2) Sólo en reuniones 1) No fumo</p> <p>223F3DST- Fumo a la semana:</p> <p>6) Más 40 cigarros 5) 31 a 40 cigarros 4) 21 a 30 cigarros 3) 11 a 20 cigarros 2) 1 a 10 cigarros 1) No fumo</p> <p>224F3DST- Consumo alcohol:</p> <p>6) Diario 5) 5 ó 4 días a la semana 4) 3 ó 2 días a la semana 3) Un día a la semana 2) Una vez al mes aproximadamente 1) No bebo alcohol</p> <p>225F3DST- Consumo drogas (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc):</p> <p>6) Diario 5) 5 ó 4 días a la semana 4) 3 ó 2 días a la semana 3) Un día a la semana 2) Una vez al mes aproximadamente 1) No consumo</p>	
	Diferencial	<p>Ciertas sustancias que consumo me:</p> <p>226F3DDC+ Deterioran 1 2 3 4 5 6 Favorecen 227F3DDC- Dan Vida 6 5 4 3 2 1 Matan 228F3DDC- Favorecen 6 5 4 3 2 1 Destruyen 229F3DDC+ Aísla 1 2 3 4 5 6 Socializa 230F3DDC+ Deprimen 1 2 3 4 5 6 Animan 231F3DDC+ Alteran 1 2 3 4 5 6 Tranquilizan 232F3DDC- Animan 6 5 4 3 2 1 Entristecen 233F3DDC- Aclaran realidad 6 5 4 3 2 1 Distorsionan realidad</p>	
	Frecuencia	<p>234F3DFT- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.) con mis amigos:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>235F3DFT- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.) con mis compañeros de escuela o trabajo:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca</p>	



			<p>6) Nunca</p> <p>236F3DFT- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.) cuando estoy con familiares:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>237F3DFT- Fumo marihuana:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>238F3DFT- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol>
<b>F4 RELACIONES SOCIALES</b>	Relaciones personales (A)	Situacional	<p>239F4AST Con mi pareja me siento:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5) Feliz</li> <li>2) Abrumado</li> <li>3) Sin libertad</li> <li>6) Completo</li> <li>1) Infeliz</li> <li>4) Conforme</li> </ol> <p>2240F4AST Cuando termino una relación de pareja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) No deseo salir, ni conocer a nadie más</li> <li>3) Inmediatamente busco una nueva relación, porque no me gusta estar solo</li> <li>5) Intento que ninguno de los dos salga lastimado</li> <li>6) Me doy un tiempo para establecer una nueva relación</li> <li>4) Es porque ya no estoy cómodo</li> <li>2) Aunque este incomodo no termino la relación para no hacer sufrir a la otra persona</li> </ol> <p>241F4AST Cuando hay un desacuerdo entre mi pareja y yo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Discutimos</li> <li>1) Nos agredimos verbal y/o físicamente</li> <li>6) Llegamos a un acuerdo</li> <li>3) Siempre gana uno, aunque no tenga la razón</li> <li>4) Discutimos, pero llegamos a un acuerdo</li> <li>5) Buscamos otras opciones</li> </ol> <p>242F4AST La relación con mi pareja es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Divertida</li> <li>3) Rutinaria</li> <li>2) Aburrida</li> <li>1) De peleas constantes</li> <li>5) Llena de cosas nuevas</li> <li>4) Conservadora</li> </ol> <p>243F4AST Cuando estoy con mis amigos yo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Me drogo</li> <li>4) Me entretengo</li> <li>2) Tomo o fumo</li> <li>6) Soy feliz</li> <li>3) Me aburro</li> <li>5) Me divierto</li> </ol> <p>244F4AST Cuando voy a una fiesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Me aíso</li> </ol>

			<p>4) Entablo nuevas amistades  1) No voy a fiestas  3) Sólo hablo con mis conocidos  6) Soy el alma de la fiesta  5) Convivo y con mis amigos y se presenta la oportunidad entablo nuevas amistades  245F4AST En la escuela y/o trabajo:  6) Tengo amigos y conocidos de varios grupos y/o áreas  3) Sólo convivo con un grupo limitado de personas  1) No tengo amigos  2) A pocos les caigo bien  4) Tengo pocos pero buenos amigos  5) Cuando tengo oportunidad convivo con personas fuera de mi grupo y/o área  246F4AST Cuando tengo un problema mis amigos:  3) Ignoran  5) Escuchan  2) Abandonan  6) Apoyan  4) Acompañan  1) Agreden  247F4AST Convivo con mi familia:  6) A diario, en cualquier momento  3) En reuniones familiares  4) En la hora de comer (desayuno, comida y/o cena)  2) Cuando hay una emergencia  1) No convivo con mi familia  5) Los fines de semana  248F4AST Mi familia me hace sentir:  6) Amado  2) Ignorado  5) Apoyado  1) Humillado  4) Motivado  3) Avergonzado  249F4AST Mi familia es:  4) Alegre  2) Amargada  5) Cordial  3) Cerrada  6) Afectuosa  1) Hostigosa</p>
		Diferenciales	<p>Con mi pareja me siento:  250F4ADC- Satisfecho (a) 6 5 4 3 2 1 Insatisfecho(a)  251F4ADC+ Incomprendido (a) 1 2 3 4 5 6  Comprendido (a)  252F4ADC- Apoyado (a) 6 5 4 3 2 1 Ignorado (a)  253F4ADC+ Infeliz 1 2 3 4 5 6 Feliz  254F4ADC- Amado (a) 6 5 4 3 2 1 Despreciado (a)  255F4ADC- Importante 6 5 4 3 2 1 Sin importancia  256F4ADC+ Desconfiado(a) 1 2 3 4 5 6 Confiado(a)  257F4ADC- Inspirado (a) 6 5 4 3 2 1 Confundido (a)  258F4ADC+ Manipulado(a) 1 2 3 4 5 6 Libre  259F4ADC- Respetado(a) 6 5 4 3 2 1 Humillado(a)  260F4ADC+ Insatisfecho(a) 1 2 3 4 5 6 Satisfecho(a)  261F4ADC- Valorado (a) 6 5 4 3 2 1 Insignificante  262F4ADC+ Estresado (a) 1 2 3 4 5 6 Relajado (a)  263F4ADC- Completo (a) 6 5 4 3 2 1 Incompleto (a)  264F4ADC+ Juzgado (a) 1 2 3 4 5 6 Aceptado (a)  265F4ADC- Protegido(a) 6 5 4 3 2 1 Desprotegido(a)  266F4ADC+ Chantajeado(a) 1 2 3 4 5 6  Independiente  267F4ADC- Motivado(a) 6 5 4 3 2 1 Desmotivado(a)</p>

			<p>Los amigos:</p> <p>268F4ADC- Ayudan 6 5 4 3 2 1 Desamparan  269F4ADC+ Distraen 1 2 3 4 5 6 Atienden  270F4ADC- Acompañan 6 5 4 3 2 1 Dejan solo  271F4ADC+ Desmotivan 1 2 3 4 5 6 Motivan  272F4ADC- Son necesarios 6 5 4 3 2 1 Innecesarios  273F4ADC+ No importas 1 2 3 4 5 6 Se preocupan  274F4ADC- Son buenos 6 5 4 3 2 1 Son malos  275F4ADC+ Envician 1 2 3 4 5 6 Regeneran  276F4ADC- Escuchan 6 5 4 3 2 1 Ignoran  277F4ADC+ Pelean 1 2 3 4 5 6 Reconcilian  278F4ADC- Quieren 6 5 4 3 2 1 No quieren  279F4ADC+ Mienten 1 2 3 4 5 6 Son honestos  280F4ADC- Aconsejan 6 5 4 3 2 1 Mal aconsejan  281F4ADC+ Reprimen 1 2 3 4 5 6 Impulsan  282F4ADC- Alegrian 6 5 4 3 2 1 Entristecen  283F4ADC+ No comprenden 1 2 3 4 5 6  Comprenden  284F4ADC- Divierten 6 5 4 3 2 1 Aburren  285F4ADC+ Desaniman 1 2 3 4 5 6 Animam</p> <p>En mi familia me:</p> <p>286F4ADC- Aman 6 5 4 3 2 1 Odian  287F4ADC+ Mal aconsejan 1 2 3 4 5 6 Aconsejan  288F4ADC- Cuidan 6 5 4 3 2 1 Descuidan  289F4ADC+ Reprimen 1 2 3 4 5 6 Estimulan  290F4ADC- Acompañan 6 5 4 3 2 1 Abandonan  291F4ADC+ No comprenden 1 2 3 4 5 6  Comprenden  292F4ADC- Comparten 6 5 4 3 2 1 Monopolizan  293F4ADC+ Maltratan 1 2 3 4 5 6 Respetan  294F4ADC- Educan 6 5 4 3 2 1 Mal educan  295F4ADC+ Ignoran 1 2 3 4 5 6 Escuchan  296F4ADC- Comunican 6 5 4 3 2 1 No comunican  297F4ADC+ No platican 1 2 3 4 5 6 Platican  298F4ADC- Confían 6 5 4 3 2 1 Desconfían  299F4ADC+ Desunida 1 2 3 4 5 6 Unida  300F4ADC- Protegen 6 5 4 3 2 1 Agreden  301F4ADC+ Inequidad 1 2 3 4 5 6 Equidad  302F4ADC- Apoyan 6 5 4 3 2 1 Desaprueban</p>
		Frecuencia	<p>303F4AFT+ Mi pareja me hace sentir importante:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>304F4AFT+ Mi pareja me apoya en mis planes:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>305F4AFT- Mi pareja me cela, provocándome problemas:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>306F4AFT+ Mi pareja me hace sentir bien:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente</p>

			<p>3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>307F4AFT- Mi pareja me engaña:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>308F4AFT- Mi pareja me agrede verbalmente:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>309F4AFT- Me pareja me golpea:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>310F4AFT+ Me relaciono fácilmente con otras personas:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>311F4AFT+ Me gusta convivir con mis amigos:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>312F4AFT+ Me gusta relacionarme con mi familia:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>313F4AFT+ Me gusta relacionarme con mis compañeros de trabajo y/o escuela:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>314F4AFT+ Me gusta relacionarme con mis vecinos:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>315F4AFT+ Me gusta relacionarme con nuevas personas:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente</p>
--	--	--	---

			<p>3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>316F4AFT- Con mis amigos soy "desastroso": 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Pocas veces 6) Nunca</p> <p>317F4AFT- Tengo poco contacto con mis amigos: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Pocas veces 6) Nunca</p> <p>318F4AFT+ Me divierto con mis amigos: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>319F4AFT- Mis amigos me mal aconsejan: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Pocas veces 6) Nunca</p> <p>320F4AFT+ Mis amigos me motivan: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>321F4AFT+ Mis amigos me hacen sentir querido: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>322F4AFT+ Mi familia es unida: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>323F4AFT- Mi familia me ignora: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Pocas veces 6) Nunca</p> <p>324F4AFT+ Mi familia me pone atención: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces</p>
--	--	--	--

			<p>2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>325F4AFT+ Mi familia me demuestra amor: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>326F4AFT+ Mi familia me escucha: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>327F4AFT+ Mi familia me cuida: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>328F4AFT+ Mi familia me aconseja: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>329F4AFT+ Mi familia me motiva: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>330F4AFT+ Mi familia me comprende: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>331F4AFT+ Mi familia me respeta: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>332F4AFT+ Mi familia confía en mí: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Pocas veces 1) Nunca</p> <p>333F4AFT- En mi familia me regañan sin motivo alguno: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Pocas veces</p>
--	--	--	---

			<p>6) Nunca</p> <p>334F4AFT- Mi familia me deprime:</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) A veces</p> <p>5) Pocas veces</p> <p>6) Nunca</p> <p>335F4AFT- Mi familia me exige demasiado:</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) A veces</p> <p>5) Pocas veces</p> <p>6) Nunca</p>
	Apoyo social (gobierno, familia, amigos, instituciones, vecinos, etc.) (B)	Situacional	<p>336F4BST Si tengo un problema, mis amigos me:</p> <p>5) Animam</p> <p>3) Critican</p> <p>2) Ignoran</p> <p>6) Ayudan</p> <p>1) Buscan más problemas</p> <p>4) Escuchan</p> <p>337F4BST Si tengo un problema, mis vecinos me:</p> <p>5) Animam</p> <p>3) Critican</p> <p>2) Ignoran</p> <p>6) Ayudan</p> <p>1) Buscan más problemas</p> <p>4) Escuchan</p> <p>338F4BST Si tengo un problema, mi familia me:</p> <p>5) Animam</p> <p>3) Critican</p> <p>2) Ignoran</p> <p>6) Ayudan</p> <p>1) Buscan más problemas</p> <p>4) Escuchan</p> <p>339F4BST Si tengo un problema, mis compañeros de trabajo me:</p> <p>5) Animam</p> <p>3) Critican</p> <p>2) Ignoran</p> <p>6) Ayudan</p> <p>1) Buscan más problemas</p> <p>4) Escuchan</p>
		Frecuencia	<p>340F4BFT+ Recibo apoyo social:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>341F4BFT+ Recibo apoyo de mis amigos:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>342F4BFT+Recibo apoyo de mi familia:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p>

		<p>1) Nunca</p> <p>343F4BFT+Recibo apoyo de mis compañeros de trabajo y/o escuela:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>344F4BFT+Recibo apoyo de mis vecinos:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>345F4BFT+Cuando tengo un problema económico, mi familia me apoya:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>346F4BFT+Cuando tengo un problema económico, mis amigos me apoyan:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>347F4BFT+ Cuando tengo un problema económico, mis vecinos me apoyan:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>348F4BFT+ Cuando tengo un problema de salud, mi familia me ayuda:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>349F4BFT+ Cuando tengo un problema de salud, mis amigos me ayudan:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>350F4BFT+ He recurrido a una institución para que me ayuden a resolver mis problemas (becas, seguro, despensas):</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p>
--	--	---



		<p>1) Nunca</p> <p>351F4BFT+ Pienso que tengo relaciones personales cercanas:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>352F4BFT- Pienso que me hace falta relacionarme con personas cercanas:</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) A veces</p> <p>5) Casi nunca</p> <p>6) Nunca</p> <p>353F4BFT+ Cuento con alguien que me ayude cuando me enfermo:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>354F4BFT+ Cuento con alguien que me escucha:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>355F4BFT+ Cuento con alguien que me aconseja, cuando lo necesito:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>356F4BFT+ Tengo personas confiables a mi alrededor:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>357F4BFT+ Cuento con personas que me demuestran su afecto:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>358F4BFT+ Cuento con alguien que me ayuda a relajarme:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>359F4BFT+ Cuento con alguien con quien divertirme:</p> <p>6) Siempre</p>
--	--	---

		<p>5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>360F4BFT+ Me siento satisfecho cuando ayudo a alguien: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>361F4BFT+ Si tuviera algún conflicto, cuento con alguien que me ayudaría: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>362F4BFT- Con nadie comparto mis intereses: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
Relaciones sexuales (C)	Situacional	<p>363F4CST Tener relaciones sexuales me hace sentir: 1) Insatisfecho 6) Satisfecho 2) Con dolor físico 3) Incómodo 5) Relajado 4) Bien</p>
	Diferencial	<p>Mis relaciones sexuales son: 364F4CDC- Cómodas 6 5 4 3 2 1 Incomodas 365F4CDC+ Dolorosas 1 2 3 4 5 6 Placenteras 366F4CDC- Vigorosas 6 5 4 3 2 1 Aburridas 367F4CDC+ Desagradables 1 2 3 4 5 6 Satisfactorias 368F4CDC- Abiertas 6 5 4 3 2 1 Con restricciones 369F4CDC+ Por obligación 1 2 3 4 5 6 Por acuerdo 370F4CDC- Con amor 6 5 4 3 2 1 Con repugnancia 371F4CDC+ Deprimientes 1 2 3 4 5 6 Románticas</p>
	Frecuencia	<p>372F4CFT+ Las relaciones sexuales con mi pareja son placenteras: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>373F4CFT- Tener relaciones sexuales con mi pareja me molesta o incomoda: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>374F4CFT+ Me siento satisfecho al tener relaciones: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente</p>

			<p>3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>375F4CFT- Tengo una única pareja sexual aunque me siento insatisfecho: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>376F4CFT- Tengo problemas para relacionarme sexualmente: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>377F4CFT+ Disfruto tener relaciones sexuales: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>378F4CFT+ Puedo tener relaciones sexuales libremente, sin tabús ni prejuicios: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>379F4CFT- Para poder tener relaciones sexuales tengo que esconderme: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>380F4CFT- Estoy insatisfecho con las relaciones sexuales sin importar la persona con la que este: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>381F4CFT- Cuando tengo relaciones sexuales tengo pensamientos que me reprimen: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>382F4CFT- Cuando tengo relaciones sexuales me duele físicamente: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces</p>
--	--	--	---

			<p>5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>383F4CFT- Después de tener relaciones sexuales me siento mal físicamente:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>384F4CFT- Después de tener relaciones sexuales me siento incómodo con la persona con la que estuve:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>385F4CFT+ Me gusta tener relaciones sexuales:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
<b>F5 MEDIO</b>	Lugar donde vive (A)	Situacional	<p>386F5AST El lugar donde vivo es:</p> <p>1) Peligroso 2) Sucio 6) Seguro 4) Limpio 5) Tranquilo 3) Ruidoso</p> <p>387F5AST El lugar en donde vivo me hace sentir:</p> <p>5) Alegre 6) Seguro 4) Tranquilo 3) Triste 1) Preocupado 2) Inseguro</p> <p>388F5AST En el lugar en donde vivo hay:</p> <p>6) Unión 3) Vandalismo 1) Delincuencia 4) Fiestas 5) Convivencia 2) Violencia</p> <p>389F5AST El material del que está mayormente construida mi casa es:</p> <p>1) Cartón y/o materiales reciclados 2) Lamina 3) Madera 4) Adobe 5) Tabique y/o tabicón 6) Cemento</p>
		Diferencial	<p>El lugar donde vivo me hace sentir:</p> <p>390F5ADC+ Alegre 6 5 4 3 2 1 Triste 391F5ADC- Inseguro 1 2 3 4 5 6 Seguro 392F5ADC+ Despreocupado 6 5 4 3 2 1 Preocupado 393F5ADC- Desagradable 1 2 3 4 5 6 Carismático 394F5ADC+ Tranquilo 6 5 4 3 2 1 Intranquila 395F5ADC- Hosco 1 2 3 4 5 6 Amistoso 396F5ADC+ Estable 6 5 4 3 2 1 Inestable 397F5ADC- Dependiente 1 2 3 4 5 6 Independiente 398F5ADC+ Sano 6 5 4 3 2 1 Insano</p>

			<p>399F5ADC- Lento 1 2 3 4 5 6 Activo  400F5ADC+ Competitivo 6 5 4 3 2 1 Incompetente  401F5ADC- Cerrado 1 2 3 4 5 6 Mente abierta  El lugar en donde vivo es:  402F5ADC- Peligroso 1 2 3 4 5 6 Seguro  403F5ADC+Tranquilo 6 5 4 3 2 1 Violento  404F5ADC- Inseguro 1 2 3 4 5 6 Seguro  405F5ADC+ Acatado 6 5 4 3 2 1 Delictuoso  406F5ADC- Descuidado 1 2 3 4 5 6 Cuidado  407F5ADC+ Limpio 1 2 3 4 5 6 Sucio  408F5ADC- Accidentes 1 2 3 4 5 6 Cuidadoso  409F5ADC+ Higienico 1 2 3 4 5 6 Contaminado</p>
		Frecuencia	<p>410F5AFT- El lugar en donde vivo es peligroso:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>411F5AFT- El lugar en donde vivo es sucio:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>412F5AFT+ El lugar en donde vivo es seguro:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>413F5AFT+ El lugar en donde vivo es limpio:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>414F5AFT+ El lugar en donde vivo es tranquilo:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>415F5AFT- El lugar en donde vivo es ruidoso:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>416F5AFT+ En el lugar donde vivo el alumbrado público funciona correctamente:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>417F5AFT+ En mi casa cuento con servicio de luz eficiente:  6) Siempre</p>

			<p>5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>418F5AFT+ En el lugar donde vivo hay servicio de agua potable:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>419F5AFT+ En el lugar donde vivo el sistema de drenaje funciona correctamente:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>420F5AFT+ Soy feliz en el lugar donde vivo:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>421F5AFT- El lugar en donde vivo es peligroso:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>422F5AFT+ En el lugar en donde vivo mis vecinos son unidos:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>423F5AFT+ En mi comunidad tengo acceso a bibliotecas:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>424F5AFT+ En mi comunidad tengo acceso a internet:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>425F5AFT+ En mi comunidad tengo acceso a la educación:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p>
--	--	--	---

			<p>426F5AFT+ En mi comunidad hay seguridad (Patrullaje vecinal, policías, bomberos, vigilancia, sistemas de alarmas, etc.):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>427F5AFT+ En mi comunidad tengo acceso a servicio médico:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>428F5AFT+ En mi comunidad tengo fácil acceso a mercados, supermercados y/o tiendas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>429F5AFT+ En mi comunidad tengo acceso a centros deportivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol>
	Traslado y transporte (B)	Situacional	<p>430F5BSC Cuando mi traslado es muy largo yo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3) Me aburro</li> <li>6) Me divierto</li> <li>1) Me estreso</li> <li>5) Leo</li> <li>4) Duermo</li> <li>2) Me desespero</li> </ol> <p>431F5BST Mi traslado de casa a escuela y/o trabajo es de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) De 15 a 30 minutos</li> <li>5) De 30 a 60 minutos</li> <li>4) De 60 a 90 minutos</li> <li>3) De 90 a 120 minutos</li> <li>2) De 120 a 150 minutos</li> <li>1) Más de 150 minutos</li> </ol> <p>432F5BSC El traslado a mi casa es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4) Relajado</li> <li>2) Fastidioso</li> <li>1) Inseguro</li> <li>6) Seguro</li> <li>3) Cansado</li> <li>5) Agradable</li> </ol> <p>433F5BSC El transporte que utilizo es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Alto en costo</li> <li>5) Accesible en cuanto a costo</li> <li>3) Sucio</li> <li>4) Limpio</li> <li>2) Lento</li> <li>6) Rápido y seguro</li> </ol> <p>434F5BST El transporte me hace sentir:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Inseguro</li> <li>6) Seguro</li> </ol>

			<p>4) Cómodo 3) Incomodo 2) Estresado 5) Relajado</p> <p>435F5BST Espero el transporte: 1) Menos de 5 minutos 2) 10 minutos 3) 20 minutos 4) 30 minutos 5) 40 minutos 6) Más de 1 hora</p>
		Diferencial	<p>Regularmente mi traslado es: 436F5BDC- Rápido 6 5 4 3 2 1 Lento 437F5BDC- Corto 6 5 4 3 2 1 Largo 438F5BDC+ Lejano 1 2 3 4 5 6 Cercano 439F5BDC- Seguro 6 5 4 3 2 1 Inseguro 440F5BDC+ Conflictivo 1 2 3 4 5 6 Tranquilo 441F5BDC- Entretenido 6 5 4 3 2 1 Aburrido 442F5BDC+ Incómodo 1 2 3 4 5 6 Cómodo 443F5BDC- Agradable 6 5 4 3 2 1 Desagradable 444F5BDC+ Caro 1 2 3 4 5 6 Barato 445F5BDC+ Sucio 1 2 3 4 5 6 Limpio 446F5BDC- Abastecido 6 5 4 3 2 1 Insuficiente 447F5BDC- Con recursos 6 5 4 3 2 1 Sin recursos 448F5BDC+ Poca gente 1 2 3 4 5 6 Mucha gente 449F5BDC+ Rutinario 1 2 3 4 5 6 Novedoso 450F5BDC+ Ruidoso 1 2 3 4 5 6 Silencioso</p>
		Frecuencia	<p>451F5BFC- Mi traslado es lento: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>452F5BFT- El transporte que utilizo es insuficiente: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>453F5BFC- El transporte me desgasta: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>454F5BFC+ Mi traslado es seguro: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>455F5BFC+ El transporte es limpio: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>456F5BFC- El transporte que utilizo es incómodo: 1) Siempre</p>



			<p>2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>457F5BFT+ El transporte es barato: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>458F5BFC- El traslado es ruidoso: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>459F5BFT- El traslado es aglomerado: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
Actividades en la comunidad (C)	Situacional	460F5CST En las actividades que se realizan en mi comunidad hay: 4) Acuerdos 5) Convivencia 6) Seguridad 3) No se realizan 1) Inseguridad 2) Desacuerdos	
	Diferencial	<p>En las actividades en mi comunidad hay: 461F5CDC- Convivencia 6 5 4 3 2 1 No convivencia 462F5CDC+ Aburrimiento 1 2 3 4 5 6 Recreación 463F5CDC- Unión 6 5 4 3 2 1 Desunión 464F5CDC+ No cooperación 1 2 3 4 5 6 Cooperación 465F5CDC- Apoyo 6 5 4 3 2 1 No apoyo 466F5CDC+ Aburrimiento 1 2 3 4 5 6 Diversión 467F5CDC- Respeto 6 5 4 3 2 1 Groserías 468F5CDC+ Inseguridad 1 2 3 4 5 6 Seguridad 469F5CDC- Juegos 6 5 4 3 2 1 Aburrimiento 470F5CDC+ Desarmonía 1 2 3 4 5 6 Armonía 471F5CDC- Información 6 5 4 3 2 1 Sin información 472F5CDC+ Vandalismo 1 2 3 4 5 6 Seguridad</p> <p>Las actividades en mi comunidad son: 473F5CDC- Culturales 6 5 4 3 2 1 Incultas 474F5CDC+ Incultas 1 2 3 4 5 6 Intelectuales 475F5CDC- Artísticas 6 5 4 3 2 1 No artísticas 476F5CDC+ Insalubres 1 2 3 4 5 6 Saludables 477F5CDC- Interesantes 6 5 4 3 2 1 Insulsas 478F5CDC+ Anti religión 1 2 3 4 5 6 Religiosas 479F5CDC- Familiares 6 5 4 3 2 1 Sin familia 480F5CDC+ Anti deporte 1 2 3 4 5 6 Deportivas 481F5CDC- Continuas 6 5 4 3 2 1 No hay</p>	
	Frecuencia	482F5CFT- En el lugar en donde vivo hay manifestaciones: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca	

			<p>6) Nunca</p> <p>483F5CFT+ En el lugar en donde vivo se realizan conciertos:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>484F5CFT+ Asisto a las actividades deportivas que realizan en mi comunidad:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>485F5CFT+ Asisto a las actividades artísticas que realizan en mi comunidad:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>486F5CFT+ Asisto a las actividades culturales que realizan en mi comunidad:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>487F5CFT+ Asisto a las actividades familiares que realizan en mi comunidad:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>488F5CFT+ Asisto a las actividades de salud (examen de la vista, campañas de vacunación, mastografías, Papanicolaou, etc.) que realizan en mi comunidad:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>489F5CFT+ Asisto a ferias que se realizan en mi comunidad:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p>
<b>F6 Espiritualidad</b>	Creencia Interna, Creencia externa (A)	Situacional	<p>490F6AST Cuando he buscado trabajo:</p> <p>1) Prendo una vela a algún Santo (San Judas Tadeo, San Cayetano, San Charbel, Cristo Obrero, etc.)</p> <p>5) Preparo mi entrevista</p> <p>4) Busco la recomendación de algún conocido</p> <p>2) Espero que sea el lugar y el momento adecuado</p> <p>6) Confío en mis habilidades y conocimientos</p> <p>3) Confío que el destino me guíe}</p>

		<p>491F6BST Cuando supere los obstáculos en mí vida, es gracias a:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Mi esfuerzo y perseverancia</li> <li>3) El destino</li> <li>5) Ayuda de amigos y/o familiares</li> <li>2) Mis oraciones</li> <li>1) Suerte</li> <li>4) Mi esfuerzo y que me encomiendo a un ser divino</li> </ol>
	Diferencial	<p>Para mí la ciencia es:</p> <p>492F6ADC- Necesaria 6 5 4 3 2 1 Innecesaria</p> <p>493F6ADC+ Opcional 1 2 3 4 5 6 Indispensable</p> <p>494F6ADC- Útil 6 5 4 3 2 1 Inútil</p> <p>495F6ADC+ Insignificante 1 2 3 4 5 6 Importante</p> <p>496F6ADC- Comprensible 6 5 4 3 2 1 Incomprensible</p> <p>497F6ADC+ Inalcanzable 1 2 3 4 5 6 Accesible</p> <p>498F6ADC- Real 6 5 4 3 2 1 Irreal</p> <p>499F6ADC+ Teórica 1 2 3 4 5 6 Práctica</p> <p>Mi vida en este momento la considero con:</p> <p>500F6ADC- Fe 6 5 4 3 2 1 Incredulidad</p> <p>501F6ADC+ Desesperanza 1 2 3 4 5 6 Esperanza</p> <p>502F6ADC- Creer 6 5 4 3 2 1 Dudar</p> <p>503F6ADC+ Intranquilidad 1 2 3 4 5 6 Tranquilidad</p> <p>504F6ADC- Generosidad 6 5 4 3 2 1 Egoísmo</p> <p>505F6ADC+ Soberbia 1 2 3 4 5 6 Humildad</p> <p>506F6ADC- Consuelo 6 5 4 3 2 1 Desconsuelo</p> <p>507F6ADC- Desconfianza 6 5 4 3 2 1 Confianza</p>
	Frecuencia	<p>508F6AFT+ Consigo trabajo gracias a mis habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) Alguna veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>509F6AFT+ Los problemas que tengo son debido a mis malas decisiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) Alguna veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>510F6AFT+ He obtenido con mucho trabajo el reconocimiento de la gente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) Alguna veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>511F6AFT+ Solo obtengo oportunidades gracias a mi dedicación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) Alguna veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>512F6AFT+ Mi herencia genética ha determinado mi personalidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) Alguna veces</li> </ol>

			<p>2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>513F6AFT+ Confío en mis actos más que en el destino: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) Alguna veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>514F6AFT+ Planeo mi futuro porque no creo en la suerte: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) Alguna veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>515F6AFT+ Admito mis errores sin culpar a un ser divino: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) Alguna veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>516F6AFT+ La ciencia es la verdad absoluta: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) Alguna veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>517F6AFT+ Evito creer en cosas que no estén comprobadas científicamente: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) Alguna veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>518F6AFT+ Solo creo en lo que veo: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) Alguna veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>519F6AFT- Admito mis errores, pensando en que así lo decidió un ser divino: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>520F6AFT- Cuando tengo que tomar una decisión importante lanzo una moneda al aire para que la suerte me guíe: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>521F6AFT- La suerte define mi vida: 1) Siempre</p>
--	--	--	---

			<p>2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>522F6AFT- Mi destino está escrito:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>523F6AFT- Soy guiado por un ser divino:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>524F6AFT- Me consta que las "limpias" ayudan a mejorar la salud:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>525F6AFT- Me consta que las "limpias" ayudan a mejorar la suerte:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>526F6AFT- Cuando lo considero pertinente, recorro a técnicas esotéricas (lectura de tarot, mano, café, runas, i ching, etc.):  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>527F6AFT- Para conseguir trabajo, recorro a rituales de brujería:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>528F6AFT- Para conseguir trabajo, me encomiendo a un ser divino:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>529F6AFT- El trabajo que tengo actualmente es gracias a mi buena suerte:  1) Siempre  2) Casi siempre</p>
--	--	--	--

			<p>3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>530F6AFT- Pruebo mi suerte en actos o juegos de azar:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>531F6AFT- Consigo oportunidades por caerle bien a las personas:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>532F6AFT- Evito pasar debajo de una escalera, por miedo a tener mala suerte:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p>
	Impacto (Religiosidad) (B)	Frecuencia	<p>533F6BFT+ Mis creencias personales (por ejemplo científicas o religiosas) me dan esperanza y optimismo:  a) Siempre  b) Casi siempre  c) Regularmente  d) Alguna veces  e) Casi nunca  f) Nunca</p> <p>534F6BFT+ Mis creencias personales (por ejemplo científicas o religiosas) me ayuda a disminuir el sentimiento de soledad:  a) Siempre  b) Casi siempre  c) Regularmente  d) Alguna veces  e) Casi nunca  f) Nunca</p> <p>535F6BFT- Debido a mi religión se me dificulta la convivencia con otras personas:  a) Siempre  b) Casi siempre  c) Regularmente  d) Alguna veces  e) Casi nunca  f) Nunca</p>
<b>F7 TRABAJO</b>	Relaciones con Jefes y Compañeros de trabajo (A)	Situacional	<p>536F7ASC Mis compañeros de trabajo se portan conmigo:  3) Desinteresados  1) Groseros  4) Amables  2) Holgazanes  6) Cooperativos  5) Alegres</p> <p>537F7ASC Cuando tengo algún problema en el trabajo mis compañeros se muestran:  5) Cooperativos  2) Groseros  6) Leales</p>

			<p>4) Optimistas 3) Hipócritas 1) No ayudan</p> <p>538F7ASC Mis compañeros de trabajo me hacen sentir</p> <p>5) Apoyado 1) Humillado 4) Alegre 6) Motivado 2) Ofendido 3) Incomodo</p>
		Diferencial	<p>Mis compañeros de trabajo son conmigo:</p> <p>539F7ADC- Cordiales 6 5 4 3 2 1 Groseros 540F7ADC- Cooperativos 6 5 4 3 2 1 No ayudan 541F7ADC- Respetuosos 6 5 4 3 2 1 Groseros 542F7ADC+ Tristes 1 2 3 4 5 6 Alegres 543F7ADC- Amistosos 6 5 4 3 2 1 Inamistosos 544F7ADC+ Envidiosos 1 2 3 4 5 6 Generosos 545F7ADC- Responsables 6 5 4 3 2 1 Irresponsables 546F7ADC+ Malos 1 2 3 4 5 6 Buenos 547F7ADC- Sociables 6 5 4 3 2 1 Antisociales 548F7ADC+ Dishonestos 1 2 3 4 5 6 Confiables 549F7ADC+ Holgazanes 1 2 3 4 5 6 Cooperativos 550F7ADC- Compañerismo 6 5 4 3 2 1 Anti compañerismo 551F7ADC+ Arrogantes 1 2 3 4 5 6 Sencillos 552F7ADC+ Enojones 1 2 3 4 5 6 Contentos</p>
		Frecuencia	<p>553F7AFT- Me peleo con mis compañeros de trabajo:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>554F7AFT+ Me gusta ir a las reuniones fuera del trabajo con mis compañeros:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>555F7AFT- La convivencia con mis compañeros afecta mi trabajo:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>556F7AFT- Me llaman la atención por platicar con mis compañeros de trabajo:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>557F7AFT- Mis compañeros de trabajo me hacen enojar:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca</p>

			<p>6) Nunca</p> <p>558F7AFT- Mis compañeros de trabajo se burlan de mi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>559F7AFT- Mis compañeros de trabajo son groseros conmigo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>560F7AFT- Mi jefe me humilla:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>561F7AFT- Mis compañeros me ignoran:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>562F7AFT- Mi jefe de trabajo me ignora:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>563F7AFT- Mi jefe me acosa sexualmente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>564F7AFT- Alguno(s) de mis compañeros me acosa sexualmente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>565F7AFT- Mi jefe me culpa por sus errores:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>566F7AFT- Mis compañeros de trabajo me culpan por sus errores:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> </ol>
--	--	--	--



			<p>4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>567F7AFT- Mi jefe me da más trabajo del que puedo realizar: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>568F7AFT+ Cuando tengo algún logro mi jefe me lo reconoce: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>569F7AFT+ Cuando tengo algún logro mis compañeros me lo reconoce: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>570F7AFT- Mis compañeros de trabajo inventan chismes de mí: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>571F7AFT- Mi jefe me desacredita: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>572F7AFT- Mi jefe me amenaza: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>573F7AFT+ Mi jefe me felicita por mi trabajo: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p>
	Ambiente de trabajo (B)	Situacional	<p>574F7BSC El ambiente del trabajo me hacen sentir: 4) Tranquilo 3) Incomodo 2) inseguro 6) Motivado 5) Estable 1) Fastidiado</p> <p>575F7BSC El ambiente de trabajo me hace sentir:</p>

			<p>3) Cansado</p> <p>1) Enfermo (con dolor de cabeza, estreñimiento, dolor en el estómago, náuseas)</p> <p>5) Con energía</p> <p>6) Saludable</p> <p>2) Estresado</p> <p>4) Desestresado</p>
	Diferencial		<p>El ambiente de mi trabajo me:</p> <p>576F7BDC- Motiva 6 5 4 3 2 1 Desmotiva</p> <p>577F7BDC+ Desgasta 1 2 3 4 5 6 Satisface</p> <p>578F7BDC- Entusiasma 6 5 4 3 2 1 Desanima</p> <p>579F7BDC+ Distrae 1 2 3 4 5 6 Concentra</p> <p>580F7BDC- Supera 6 5 4 3 2 1 Obstaculiza</p> <p>581F7BDC+ Inseguridad 1 2 3 4 5 6 Da seguridad</p> <p>582F7BDC- Enseña 6 5 4 3 2 1 Ignora</p> <p>583F7BDC- Responsabiliza 6 5 4 3 2 1 Da igual</p> <p>584F7BDC+ Estresa 1 2 3 4 5 6 Tranquiliza</p> <p>585F7BDC+ Enferma 1 2 3 4 5 6 Da salud</p> <p>En el ambiente de mi trabajo hay:</p> <p>586F7BDC- Tranquilidad 6 5 4 3 2 1 Estrés</p> <p>587F7BDC+ Dejan solo 1 2 3 4 5 6 Apoyo</p> <p>588F7BDC- Aprendizaje 6 5 4 3 2 1 Olvido</p> <p>589F7BDC+ Incomodidad 1 2 3 4 5 6 Comodidad</p> <p>590F7BDC- Respeto 6 5 4 3 2 1 Acoso</p> <p>591F7BDC+ Suciedad 1 2 3 4 5 6 Limpieza</p> <p>592F7BDC- Amistad 6 5 4 3 2 1 Enemistad</p> <p>593F7BDC+ Desacuerdos 1 2 3 4 5 6 Convivencia</p> <p>594F7BDC- Bienestar 6 5 4 3 2 1 Malestar</p>
	Frecuencia		<p>595F7BFT- Cuando cometo algún error en mí trabajo, toman represalias:</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) A veces</p> <p>5) Casi nunca</p> <p>6) Nunca</p> <p>596F7BFT+ Cuando tengo algún logro la empresa me lo reconoce:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>597F7BFT+ El ambiente de mi trabajo es tan bueno que me hace sentir bien en el:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>598F7BFT+ Realizo mi trabajo con gusto:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>599F7BFT- Realizo mi trabajo con desagrado:</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) A veces</p>

			<p>5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>600F7BFT+ En mi trabajo puedo realizar mis actividades sin supervisión constante: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>601F7BFT- En mi trabajo realizo mis actividades bajo presión constante: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
	Condiciones de trabajo (C)	Situacional	<p>602F7CST El dinero que gano en mi trabajo me alcanza para: 1) Alimentación 4) Lo básico y diversión 5) Lo básico y educación 2) Servicios básicos, vestido y calzado. 5) Para todo lo anterior. 6) Los anteriores y ahorrar.</p> <p>603F7CST Mi trabajo en general es: 4) Bien remunerado 2) Cansado 3) Monótono 1) Inestable 5) Bueno 6) Satisfactorio</p> <p>604F7CST Cuando no tengo las herramientas necesarias para realizar mi trabajo yo: 6) Busco la solución 5) Pido ayuda 2) Espero a que alguien lo resuelva 3) Me enoja y ya no termino mi trabajo 4) Me molesto pero busco solucionarlo 1) No se qué hacer</p> <p>605F7CST Cuando me piden un trabajo en corto tiempo yo: 6) Organizo mis actividades para realizarlo 1) Me estreso y hago mal el trabajo 5) Me concentro en la tarea asignada 2) Me molesto y la entrego a destiempo 4) Aunque me esfuerzo no logro entregarla a tiempo 3) Me presiono y pido una prorroga</p>
		Diferencial	<p>El sueldo que gano es: 606F7CDT+ Malo 1 2 3 4 5 6 Bueno 607F7CDT- Suficiente 6 5 4 3 2 1 Insuficiente 608F7CDT+ Injusto 1 2 3 4 5 6 Justo 609F7CDT- Adecuado 6 5 4 3 2 1 Inadecuado 610F7CDT+ Inestable 1 2 3 4 5 6 Estable</p> <p>Considero que mi trabajo es: 611F7CDC- Bueno 6 5 4 3 2 1 Malo 612F7CDC+ Cansado 1 2 3 4 5 6 Da energía 613F7CDC+ Enfermizo 1 2 3 4 5 6 Saludable 614F7CDC- Satisfactorio 6 5 4 3 2 1 Insatisfactorio</p>
		Frecuencia	<p>615F7CFT+ El sueldo que percibo cubre mis necesidades: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces</p>

			<p>2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>616F7CFT+ Respetan mi horario de trabajo: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>617F7CFT+ Mi horario de trabajo me permite convivir con mi familia: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>618F7CFT+ Mi horario de trabajo me permite convivir con mis amigos: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>619F7CFT+ Mi horario de trabajo me permite tener actividades recreativas (hacer ejercicio, ir al cine y/o teatro, ir a fiestas, etc.): 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>620F7CFT- En mi trabajo me obligan a cumplir horas extras: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>621F7CFT+ En mi trabajo me evalúan mi desempeño objetivamente: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>622F7CFT- Mi trabajo afecta la relación con mi pareja: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>623F7CFT- Mi trabajo afecta la relación con mis amigos 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>624F7CFT- Mi trabajo afecta la relación con mi familia</p>
--	--	--	--

			<p>1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>625F7CFT- Mi trabajo afecta mi salud</p> <p>1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>626F7CFT- Modifican mi horario de trabajo sin previo aviso afectando mi vida personal:</p> <p>1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>627F7CFT- Modifican mi horario de trabajo sin previo aviso afectando mis actividades:</p> <p>1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>628F7CFT- Modifican mi horario de trabajo sin previo aviso afectando mi descanso:</p> <p>1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>629F7CFT- Temo que no renueven mi contrato:</p> <p>1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>630F7CFT- Temo que en cualquier momento me despidan:</p> <p>1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>631F7CFT- Salgo tarde porque me piden trabajo de último momento:</p> <p>1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>632F7CFT- Tengo tanto trabajo que al salir me siento "molido":</p> <p>1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente</p>
--	--	--	--

			<p>4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>633F7CFT+ Entre más actividades me asignan más útil me siento: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>634F7CFT+ El sueldo que gano me motiva: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>635F7CFT+ El sueldo que gano es insuficiente para cumplir mis necesidades: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
	Desarrollo profesional (D)	Situacional	<p>636F7DST El trabajo que realizo me hace sentir: 4) Importante 6) Realizado 2) Sin importancia 5) Satisfecho 1) Estancado 3) Aburrido</p>
		Frecuencia	<p>637F7DFT+ Soy tomado en cuenta para tomar decisiones en mi organización: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>638F7DFT+ Mis ideas ayudan a la innovación de la empresa: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>639F7DFT+ Cuando implementan mis ideas me siento realizado 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>640F7DFT+ Mi trabajo me hace sentir satisfecho: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>641F7DFT- En mi trabajo frenan mi crecimiento profesional:</p>

		<p>1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>642F7DFT+ Tengo tan poco trabajo que puedo realizar otras actividades que disfruto:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>643F7DFT- Tengo tan poco trabajo que me aburro:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>644F7DFT+ En el lugar en donde trabajo me he podido desarrollar profesionalmente:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p>
--	--	--



## Calidad de Vida



### Instrucciones:

El siguiente cuestionario tiene como propósito conocer su opinión, acerca de una serie de enunciados que buscan medir la calidad de vida a través de 7 factores:

- Ámbito Físico
- Ámbito Psicológico
- Grado de Independencia
- Relaciones Sociales
- Medio
- Espiritualidad
- Ámbito Laboral

La información proporcionada será totalmente confidencial y utilizada con fines académicos, por lo que le pedimos conteste de la manera más honesta posible, para que su respuesta refleje la opinión que tiene de los enunciados, los cuales miden cada factor.

Cada enunciado deberá ser evaluado de acuerdo a la definición presentada al principio de la serie. La calificación otorgada a cada enunciado será tomando en cuenta la siguiente escala:

Corresponde 4	Corresponde poco 3	Casi no corresponde 2	No corresponde 1
------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

Le pedimos marque con una "x" el recuadro correspondiente que refleje su punto de vista con base a la definición presentada.

Ejemplo: **Definición:** Presión temporal: insuficiencia de recursos de procesamiento cognitivo que demanda la tarea, emocional/psicológico y demanda fisiológica.

Pregunta	Corresponde 4	Corresponde poco 3	Casi no corresponde 2	No corresponde 1
Tardo más del tiempo que me asignan en mi trabajo para realizar tareas complejas.	X			

**Nota: Dentro del cuestionario hay 3 tipos de preguntas pero todas se evalúan de la misma manera.**

No hay respuestas buenas o malas, por lo que le pedimos califique todos los enunciados.

Si tiene alguna duda antes, durante o después de responder, por favor pregunte a quien le entregue este cuestionario.

**¡GRACIAS!**



## FACTOR 1. ÁMBITO FÍSICO

**Definición:** Quienes presumen de tener calidad de vida física, es porque han basado sus actividades diarias en buenos hábitos como hacer ejercicio de manera constante, alimentarse a través de una dieta balanceada, no tienen problemas de sueño y cuida su salud. Es este conjunto de características que hacen la diferencia entre el bienestar y el malestar percibido, con frecuencia la falta de alimentación, ejercicio y descanso pueden provocar padecimientos que disminuyen la calidad de vida, a un lado a esto el consumo de alguna sustancia psicoactiva tienen efectos negativos en la salud repercutiendo el ámbito físico.

Núm	Reactivo	Corresponde 4	Corresponde poco 3	Casi no corresponde 2	No corresponde 1
1	F1-Consumo comida no balanceada (papas, refresco, alimentos fritos, dulces)				
2	F1+ Tomo agua natural				
3	F1-Tomo refresco				
4	F1+ Tomo jugos naturales				
5	F1+ Consumo carne				
6	F1+ Consumo pescado				
7	F1+ Consumo verduras				
8	F1+ Consumo frutas				
9	F1+ Consumo cereales (arroz, tortillas, pan)				
10	F1- Consumo comida rápida (hot dog, hamburguesas, pizza, tacos, tortas)				
11	F1- Evito la actividad física				
12	F1+ Voy al Gimnasio				
13	F1+ Hago ejercicio al aire libre				
14	F1+ Hago ejercicio en casa				
15	F1+ Puedo trasladar objetos (libros, cajas, bolsas del mandado, mochilas, etc.) sin esforzarme demasiado				
16	F1+ Me cuido para evitar enfermarme				
17	F1- Me enfermo más fácilmente que otras personas				
18	F1 Me siento mal de salud				
19	F1- Me enfermo				
20	F1+ Me considero una persona saludable				
21	F1+ Mi descanso es optimo				
22	F1+ Suelo dormir sin problema por las noches				
23	F1- Tengo sueño durante el día				
24	F1+ Cuando duermo tengo un buen descanso				
25	F1+ Tengo suficiente energía para mis actividades diarias				
26	F1 La cantidad de comida que nutritiva que consumo (cereales, carnes, vegetales, frutas, etc.) es 6) Suficiente 5) Necesaria 4) Insuficiente 3) Poca 2) Escasa 1) Nula				
27	F1 Cuando salgo a comer, prefiero una comida 4) Tacos, tortas, tamales, quesadillas 2) Papas, refresco, galletas, dulces				

	<p>3) Hot dog, hamburguesas, pizzas</p> <p>5) Sopa, guisado, tortillas, agua de sabor, postre</p> <p>1) Prefiero no comer</p> <p>6) Carne, cereal, verdura, fruta , agua natural</p>				
28	<p>F1 Hago ejercicio</p> <p>6) Suficiente para mantenerme en forma</p> <p>5) Necesario</p> <p>4) Insuficiente</p> <p>3) Poco</p> <p>2) Escaso</p> <p>1) Nula</p>				
29	<p>F1 Cuando tengo que caminar yo me</p> <p>2) Fatigo</p> <p>3) Canso</p> <p>1) Sofoco</p> <p>5) Activo</p> <p>4) Relajo</p> <p>6) Fortalezco</p>				
30	<p>F1 Cuando me enfermo</p> <p>2) Me auto médico</p> <p>5) Voy con un Médico</p> <p>1) No le doy importancia</p> <p>4) Voy con un especialista inmediatamente</p> <p>3) Pido consejo de que puedo tomar a alguien (el de la farmacia, familiar)</p> <p>6) Voy con un médico y llevo a cabo todos los cuidados (tomo los medicamentos, reposo, etc.)</p>				
31	<p>F1 Al despertarme me siento:</p> <p>1) Con dolor</p> <p>6) Vitalizado</p> <p>2) Fatigado</p> <p>3) Sin energía</p> <p>5) Descansado</p> <p>4) Relajado</p>				
32	<p>F1 Regularmente duermo:</p> <p>1) Menos de 2 horas diarias</p> <p>6) 8 horas diarias</p> <p>2) 2 horas diarias</p> <p>5) 6 horas diarias</p> <p>3) Más de 10 horas diarias</p> <p>4) 4 horas diarias</p>				
Mi nutrición puede describirse como					
33	F1- Saludable 6 5 4 3 2 1 Insalubre				
34	F1+ Antihigiénica 1 2 3 4 5 6 Higiénica				
35	F1- Nutritiva 6 5 4 3 2 1 No nutritiva				
36	F1+ Grasas 1 2 3 4 5 6 Proteínas				
37	F1- Vitaminas 6 5 4 3 2 1 Calorías				
38	F1+ No balanceada 1 2 3 4 5 6 Balanceada				
Normalmente consumo alimentos					
39	F1- Balanceados 6 5 4 3 2 1 No balanceada				
40	F1+ Calóricos 1 2 3 4 5 6 Nutritivos				
41	F1- Agua 6 5 4 3 2 1 Refresco				
42	F1+ Dulces 1 2 3 4 5 6 Frutas				
43	F1- Verduras 6 5 4 3 2 1 Almidones				
Mi actividad física se asocia con					

44	F1- Deporte 6 5 4 3 2 1 Sedentarismo				
45	F1+ Fatiga 1 2 3 4 5 6 Condición				
46	F1- Entrenamiento 6 5 4 3 2 1 Flojera				
47	F1- Actividad 6 5 4 3 2 1 Apatía				
48	F1+ Reposo 1 2 3 4 5 6 Ejercicio				
La inactividad me hace sentir					
49	F1- Ansioso 6 5 4 3 2 1 Estable				
50	F1+ Alegre 1 2 3 4 5 6 Triste				
51	F1- Flojera 6 5 4 3 2 1 Energético				
52	F1+ Diversión 1 2 3 4 5 6 Desganado				
53	F1- Desmotivado 6 5 4 3 2 1 Motivado				
54	F1+ Enojado 1 2 3 4 5 6 Entretenido				
Mi salud física puede describirse					
55	F1+ Inestable 1 2 3 4 5 6 Estable				
56	F1- Atención médica 6 5 4 3 2 1 Desatención médica				
57	F1+ Enfermo 1 2 3 4 5 6 Saludable				
58	F1- Higiénico 6 5 4 3 2 1 Antihigiénico				
La enfermedad en mi vida es					
59	F1 Inconstante 6 5 4 3 2 1 Constante				
60	F1 Descontrolada 1 2 3 4 5 6 Controlada				
61	F1- Inusual 6 5 4 3 2 1 Habitual				
62	F1+ Dolor 1 2 3 4 5 6 Alivio				
63	F1- Calma 6 5 4 3 2 1 Alteración				
64	F1+ Invalidez 1 2 3 4 5 6 Utilidad				
El descanso es para mí					
65	F1- Frecuente 6 5 4 3 2 1 Nulo				
66	F1+ Innecesario 1 2 3 4 5 6 Indispensable				
67	F1- Dormir 6 5 4 3 2 1 Insomnio				
68	F1- Relajante 6 5 4 3 2 1 Tensión				
69	F1+ Desalentador 1 2 3 4 5 6 Vigorizante				

## FACTOR 2. ÁMBITO PSICOLÓGICO

**Definición (F2):** La calidad de vida psicológica, está basada principalmente en las emociones, como son la felicidad demostrada a través de la alegría y capacidad de diversión, la capacidad cognitiva expresada en la inteligencia y madurez, así también en los logros y éxitos obtenidos de la persona. En la contraparte la deficiencia de la calidad de vida psicológica afecta a través de los sentimientos negativos hacia su persona y los demás, se aísla debido a su falta de habilidad para manejar el entorno en el que se desenvuelve, ya que en ocasiones el ser mal humorada, agresiva, ansiosa y fácilmente irritable, lo cual la aleja de presenciar experiencias importantes.

Núm	Reactivo	Corresponde 4	Corresponde poco 3	Casi no corresponde 2	No corresponde 1
1	F2- Me irrito fácilmente				
2	F2- Me considero una persona intolerante				
3	F2- Soy una persona que se enoja fácilmente				
4	F2+ Me considero una persona feliz				
5	F2- Me siento triste				
6	F2- Soy una persona estresada				
7	F2+ Soy una persona satisfecha				
8	F2+ Me considero una persona tranquila				
9	F2+ Me considero una persona optimista				

10	F2- Soy una persona solitaria				
11	F2+ Resuelvo mis problemas de la mejor manera				
12	F2+ Tomo buenas decisiones				
13	F2+ Soy bueno memorizando				
14	F2+ Me concentro fácilmente				
15	F2+ Aprendo rápido				
16	F2- Cuando tengo que escribir algo, no me vienen ideas a la cabeza				
17	F2+ Cuando piden ideas nuevas participo				
18	F2+ Tengo pensamientos positivos				
19	F2- Tengo pensamientos sexuales que pueden ser ofensivos				
20	F2- Tengo pensamientos negativos				
21	F2- He pensado en el suicidio				
22	F2- Me deprimó				
23	F2+ Cumplo mis metas con facilidad				
24	F2- Mi peso me hace sentir restringido				
25	F2+ Pienso que tengo una buena imagen				
26	F2- Creo que las personas con las que convivo no están a mi altura				
27	F2- Pienso que hay muchas personas inútiles a mi alrededor				
28	F2- Me considero una persona poco hábil				
29	F2- Creo que tengo pocas posibilidades de ser alguien en la vida				
30	F2+ Me considero una persona segura de mí misma:				
31	F2+ Me siento una persona deseada				
32	F2+ Confío en que puedo cumplir mis objetivos				
33	F2+ Me considero una persona amada				
34	F2+ Soy una persona reconocida por los demás				
35	F2+ Las personas con las que convivo me respetan				
36	F2- Creo que no valgo nada				
37	F2- Creo que no soy suficiente para mi pareja				
38	F2- Me compadezco a mí mismo				
39	F2- Cometo el mismo error dos o más ocasiones				
40	F2- Me dicen que soy una persona que tropieza con la misma piedra				
41	F2+ Tengo el deseo de superarme				
42	F2+ Estoy conforme con mi apariencia				
43	F2- Me considero una persona poco agraciada				
44	F2+ Me considero una persona guapa				
45	F2 Cuando me siento triste yo: 3) Me aílo 4) Busco compañía 5) Voy a un lugar para distraerme 1) Tengo pensamientos suicidas 6) Pienso que todo mejorará 2) Consumo alguna sustancia como alcohol, tabaco, marihuana, heroína, anfetaminas, etc.				
46	F2 Generalmente me siento: 1) Solo 6) Querido 4) Respetado				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2) Atemorizado</li> <li>3) Incomprendido</li> <li>5) Admirado</li> </ul>				
47	<p>F2 La mayor parte del tiempo soy una persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Alegre</li> <li>5) Amable</li> <li>3) Seria</li> <li>2) Enojona</li> <li>1) Quejumbrosa</li> <li>4) Tranquila</li> </ul>				
48	<p>F2 Las decisiones que tomo me:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5) Agradan</li> <li>1) Traen problemas</li> <li>3) Inquietan</li> <li>6) Satisfacen</li> <li>4) Convencen</li> <li>2) Desagradan</li> </ul>				
49	<p>F2 Cuando tengo que memorizar algo yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Me estreso</li> <li>2) No me puedo concentrar</li> <li>6) Lo memorizo fácilmente</li> <li>5) Aunque me cuesta trabajo, lo puedo recordar</li> <li>4) Lo repaso varias veces para poderlo recordar</li> <li>3) No lo puedo recordar</li> </ul>				
50	<p>F2 Cuando me veo en el espejo me percibo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2) Gordo(a) o Flaco(a)</li> <li>3) Poco atractivo (a)</li> <li>1) Feo (a)</li> <li>5) Guapo (a)</li> <li>6) Atractivo (a)</li> <li>4) Lindo (a)</li> </ul>				
51	<p>F2 Cuando me ponen un reto yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Lo cumplo fácilmente</li> <li>1) No le doy importancia, porque sé que no lo cumpliré</li> <li>3) No lo logro aun que me esfuerzo</li> <li>5) Me empeño hasta cumplirlo</li> <li>2) Me da igual si lo cumplo o no</li> <li>4) Busco cumplirlo aunque no siempre lo logre</li> </ul>				
52	<p>F2 Cuando voy por la calle camino con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Seguridad</li> <li>1) Vulnerabilidad</li> <li>2) Miedo</li> <li>3) Agresividad</li> <li>4) Tranquilidad</li> <li>5) Confianza</li> </ul>				
53	<p>F2 Cuando estoy con otras personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3) Me preocupa no tener nada interesante que decir</li> <li>2) Me preocupa mi imagen (Vestimenta, apariencia física)</li> <li>1) Me ignoran</li> <li>4) Entablo conversación fácilmente</li> <li>6) Me siento cómodo</li> <li>5) Me siento parte del grupo</li> </ul>				
54	<p>F2 Pienso que las personas de mi alrededor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2) Me ignoran</li> <li>1) Me humillan</li> <li>3) No me dan la importancia que merezco</li> </ul>				

	6) Me incluyen en su grupo 5) Conviven conmigo 4) Me ponen atención				
55	F2 Pienso que soy un(a): 2) Improductivo 3) Conformista 1) Alguien que no vale nada 6) Alguien exitoso 4) Alguien útil 5) Alguien importante				
56	F2 Mi cuerpo: 2) Me hace sentir incomodo 4) Me gusta 1) Me da pena 3) No me gusta 5) Me hace sentir atractivo 6) Me enorgullece				
Soy una persona:					
57	F2+ Apagada 1 2 3 4 5 6 Alegre				
58	F2+ Desidiosa 1 2 3 4 5 6 Decidida				
59	F2- Satisfecha 6 5 4 3 2 1 Insatisfecha				
60	F2+ Negativa 1 2 3 4 5 6 Positiva				
61	F2- Confiada 6 5 4 3 2 1 Desconfiada				
62	F2+ Antipático 1 2 3 4 5 6 Amable				
63	F2- Tranquila 6 5 4 3 2 1 Irritable				
64	F2+ Enferma 1 2 3 4 5 6 Saludable				
65	F2- Responsable 6 5 4 3 2 1 Irresponsable				
66	F2+ Floja 1 2 3 4 5 6 Trabajadora				
67	F2- Sociable 6 5 4 3 2 1 Antisocial				
68	F2+ Conformista 1 2 3 4 5 6 Emprendedora				
69	F2- Amigable 6 5 4 3 2 1 Grosera				
70	F2+ Cerrada 1 2 3 4 5 6 Abierta				
71	F2- Tolerante 6 5 4 3 2 1 Intolerante				
72	F2+ Envidiosa 1 2 3 4 5 6 Generosa				
73	F2- Motivada 6 5 4 3 2 1 Desmotivada				
74	F2+ Infeliz 1 2 3 4 5 6 Feliz				
75	F2- Fuerte 6 5 4 3 2 1 Débil				
76	F2+ Callada 1 2 3 4 5 6 Conversadora				
77	F2+ Aburrida 1 2 3 4 5 6 Divertida				
Soy una persona:					
78	F2- Racional 6 5 4 3 2 1 Poco racional				
79	F2+ Fantasiosa 1 2 3 4 5 6 Realista				
80	F2- Culta 6 5 4 3 2 1 Inculta				
81	F2+ Distraída 1 2 3 4 5 6 Concentrada				
82	F2- Analítica 6 5 4 3 2 1 Desordenada				
83	F2+ Irreflexiva 1 2 3 4 5 6 Razonable				
Me describiría como una persona					
84	F2+ Poco exitoso 1 2 3 4 5 6 Exitosa				
85	F2- Simpática 6 5 4 3 2 1 Desagradable				
86	F2+ Sumisa 1 2 3 4 5 6 Líder				
87	F2- Segura 6 5 4 3 2 1 Insegura				
88	F2+ Vulnerable 1 2 3 4 5 6 Fuerte				

### FACTOR 3. GRADO DE INDEPENDENCIA

**Definición F3:** Ser dependiente a cualquier sustancia, persona o grupo es detonante de alguno o varios padecimientos a futuro, tanto en el ámbito físico como en lo social y laboral, aunque la independencia no siempre es lo que mejora la calidad de vida, pues esta misma puede orillar a no tener límites y traer consigo consecuencias

negativas como la depresión, irresponsabilidad e inseguridad. El grado de independencia de una persona llega a beneficiar su calidad de vida siempre y cuando madure, sea autosuficiente, segura de sí misma y responsable, para ser libre de tomar sus propias decisiones.

Núm	Reactivo	Corresponde 4	Corresponde poco 3	Casi no corresponde 2	No corresponde 1
1	F3+ Me considero una persona independiente				
2	F3- Cuando salgo a la calle necesito ayuda de alguien				
3	F3+ Puedo tomar solo cualquier decisión				
4	F3- Cuando tomo decisiones importantes pregunto a alguien qué hacer				
5	F3- Mis decisiones se ven influenciadas por otras personas				
6	F3+ Puedo viajar cuando lo requiero o lo necesito sin problema				
7	F3- Pido la autorización de mi familia y/o pareja para viajar				
8	F3- Pido la aprobación de mi familia y/o pareja para comprar algo				
9	F3+ Puedo decidir dónde vivir				
10	F3+ Decido la ropa que uso				
11	F3+ En mi trabajo tomo decisiones importantes				
12	F3- Padezco alguna enfermedad o discapacidad por la cual necesito cuidados especiales				
13	F3+ Me siento feliz con la familia que tengo				
14	F3+ Me siento contento con las amistades que he forjado a través del tiempo				
15	F3+ Me gusta mi trabajo				
16	F3+ Mis éxitos son gracias a mi esfuerzo				
17	F3- Mis éxitos son gracias a otros				
18	F3- Actúo sin pensar				
19	F3+ Analizo cualquier situación				
20	F3+ Enfrento la responsabilidad de mis actos				
21	F3+ Me gustan los compromisos				
22	F3+ Tengo un equilibrio entre lo que deseo y lo que quiero				
23	F3+ Doy solución a mis errores				
24	F3+ Soy feliz con lo que hago				
25	F3+ Estoy satisfecho con mis actividades diarias				
26	F3+ Termino todo lo que empiezo				
27	F3- Me rindo fácilmente ante cualquier situación				
28	F3+ Me considero una persona madura				
29	F3- Cuando me enfermo es por descuido propio				
30	F3+ Tomo medicamentos cuando me lo receta el doctor				
31	F3- Tomo medicamentos sin receta medica				

32	F3- Mi salud está controlada por medicamentos				
33	F3- Cuando me enfermo, soy hospitalizado				
34	F3- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.) con mis amigos				
35	F3- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.) con mis compañeros de escuela o trabajo				
36	F3- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.) cuando estoy con familiares				
37	F3- Fumo marihuana				
38	F3- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.)				
39	F3 Dependo económicamente de 5) Puedo solventar mis gastos 1) Dependo de lo que me quieran dar los demás 2) Dependo mis amigos y/o pareja 3) Dependo de mi familia 6) Solvento mis gastos y apoyo a mi familia 4) Comparto gastos con alguien más				
40	F3 Si tengo o quiero salir de casa yo 6) Dependo de que alguien pueda acompañarme 1) No salgo 2) Puedo salir solo sin ningún problema 5) Cuando es necesario salgo acompañado 3) Salgo sólo, aunque en ocasiones tienen que ayudarme desconocidos 4) Aunque necesito compañía trato de ser independiente				
41	F3 Cuando prometo algo yo: 6) Lo cumplo sin problema alguno 5) La mayoría de las ocasiones no lo cumplo 4) Lo cumplo si me insisten mucho 2) Alargo el periodo para cumplir 5) Lo cumplo para no sentirme culpable 1) No lo cumplo				
42	F3 Cuando tengo un sueño, meta u objetivo yo: 6) Lo alcanzo sin ningún problema 5) Me esfuerzo mucho para lograrlo 2) Nunca lo alcanzo 3) Si no lo alcanzo prontamente me rindo 4) Pido ayuda a mi familia, amigos y/o pareja para alcanzarlo 1) No tengo sueños, metas u objetivos				
43	F3 Cuando me enfermo: 6) Puedo cuidar de mí mismo 2) Necesito de alguien me ayude todo el tiempo 5) Pido ayuda para cosas que no pueda hacer yo				



	1) Me hospitalizan 4) Si tengo que salir, voy acompañado 3) No puedo salir de casa				
44	F3 Para mantener mi salud necesito medicarme: 1) Todo el tiempo (varias veces por día, todos los días) 6) No necesito medicarme 5) Solo cuando me siento con malestar 4) Durante un periodo corto 5) Ocasionalmente entre periodos largos de tiempo 2) Una vez por día				
45	F3 Suelo fumar: 6) Diario 5) 5 ó 4 días a la semana 4) 3 ó 2 días a la semana 3) Un día a la semana 2) Sólo en reuniones 1) No fumo				
46	F3 Fumo a la semana: 6) Más 40 cigarros 5) 31 a 40 cigarros 4) 21 a 30 cigarros 3) 11 a 20 cigarros 2) 1 a 10 cigarros 1) No fumo				
47	F3 Consumo alcohol: 6) Diario 5) 5 ó 4 días a la semana 4) 3 ó 2 días a la semana 3) Un día a la semana 2) Una vez al mes aproximadamente 1) No bebo alcohol				
48	F3 Consumo drogas (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc): 6) Diario 5) 5 ó 4 días a la semana 4) 3 ó 2 días a la semana 3) Un día a la semana 2) Una vez al mes aproximadamente 1) No consumo				
Soy alguien					
49	F3- Prudente 6 5 4 3 2 1 Imprudente				
50	F3+ Miedoso 1 2 3 4 5 6 Seguro				
51	F3+ Desconfiado 1 2 3 4 5 6 Confianza				
52	F3- Fuerte 6 5 4 3 2 1 Vulnerable				
53	F3+ Frustrado 1 2 3 4 5 6 Exitoso				
54	F3- Estable 6 5 4 3 2 1 Inestable				
55	F3+ Desequilibrada 1 2 3 4 5 6 Equilibrada				
56	F3- Sociable 6 5 4 3 2 1 Antisocial				
57	F3+ Estresado 1 2 3 4 5 6 Relajado				
58	F3- Responsable 1 2 3 4 5 6 Desobligado				
59	F3+ Deudor 1 2 3 4 5 6 Solvente				

	económicamente				
Me considero una persona					
60	F3- Realizada 6 5 4 3 2 1 Fracasada				
61	F3-Madura 6 5 4 3 2 1 Inmadura				
62	F3+Autosuficiente 1 2 3 4 5 6 Dependiente				
63	F3 Motivada 6 5 4 3 2 1 Desmotivada				
64	F3+Irrracional 1 2 3 4 5 6 Racional				
Los medicamentos para mí son					
65	F3- Buenos 6 5 4 3 2 1 Malos				
66	F3- Importantes 6 5 4 3 2 1 Sin importancia				
67	F3+Costoso 1 2 3 4 5 6 Barato				
68	F3- Alivian 6 5 4 3 2 1 Dañan				
69	F3- Mejoran 6 5 4 3 2 1 Empeoran				
70	F3+Enferman 1 2 3 4 5 6 Curan				
71	F3+Desequilibrio 1 2 3 4 5 6 Equilibrio				
72	F3- Controlan 6 5 4 3 2 1 Descontrolan				
73	F3+Debilitan 1 2 3 4 5 6Fortalecen				
Ciertas sustancias que consumo me					
74	F3+ Deterioran 1 2 3 4 5 6 Favorecen				
75	F3- Dan Vida 6 5 4 3 2 1 Matan				
76	F3- Favorecen 6 5 4 3 2 1 Destruyen				
77	F3+ Aísla 1 2 3 4 5 6 Socializa				
78	F3+ Deprimen 1 2 3 4 5 6 Animan				
79	F3+ Alteran 1 2 3 4 5 6 Tranquilizan				
80	F3- Animan 6 5 4 3 2 1 Entristecen				
81	F3- Aclaran realidad 6 5 4 3 2 1 Distorsionan realidad				

#### FACTOR 4. RELACIONES SOCIALES

**Definición (F4):** Las relaciones sociales ayudan a la calidad de vida gracias a que de ellas se obtiene apoyo a través del vínculo amistoso, amoroso, sexual o compañerismo, entre otros, se dice que una persona la cual tiene buenas relaciones sociales es porque es amorosa, convive, sonríe, escucha, da cariño, coopera y orienta, características que ayudan a amortiguar situaciones que afectan la calidad de vida de una persona. También existe la otra parte, en donde en lugar de ayudar, causa conflictos cuando la otra persona es agresiva, indiferente, ignora las situaciones, es deshonesto, descuidado, reprime, influye de manera negativa e impone tanto actividades como ideas y emociones.

Núm	Reactivo	Corresponde 4	Corresponde poco 3	Casi no corresponde 2	No corresponde 1
1	F4+ Mi pareja me hace sentir importante				
2	F4+ Mi pareja me apoya en mis planes				
3	F4+ Mi pareja me hace sentir bien				
4	F4+ Me relaciono fácilmente con otras personas				
5	F4+ Me gusta convivir con mis amigos				
6	F4+ Me gusta relacionarme con mi familia				
7	F4+ Me gusta relacionarme con mis compañeros de trabajo y/o escuela				
8	F4+ Me gusta relacionarme con mis vecinos				
9	F4+ Me gusta relacionarme con nuevas personas				

10	F4+ Me divierto con mis amigos				
11	F4+ Mis amigos me motivan				
12	F4+ Mis amigos me hacen sentir querido				
13	F4+ Mi familia es unida				
14	F4+ Mi familia me pone atención				
15	F4+ Mi familia me demuestra amor				
16	F4+ Mi familia me escucha				
17	F4+ Mi familia me cuida				
18	F4+ Mi familia me aconseja				
19	F4+ Mi familia me motiva				
20	F4+ Mi familia me comprende				
21	F4+ Mi familia me respeta				
22	F4+ Mi familia confía en mí				
23	F4+ Recibo apoyo social				
24	F4+ Recibo apoyo de mis amigos				
25	F4+ Recibo apoyo de mi familia				
26	F4+ Recibo apoyo de mis compañeros de trabajo y/o escuela				
27	F4+ Recibo apoyo de mis vecinos				
28	F4+ Cuando tengo un problema económico, mi familia me apoya				
29	F4+ Cuando tengo un problema económico, mis amigos me apoyan				
30	F4+ Cuando tengo un problema económico, mis vecinos me apoyan				
31	F4+ Cuando tengo un problema de salud, mi familia me ayuda				
32	F4+ Cuando tengo un problema de salud, mis amigos me ayudan				
33	F4+ He recurrido a una institución para que me ayuden a resolver mis problemas (becas, seguro, despensas)				
34	F4+ Pienso que tengo relaciones personales cercanas				
35	F4+ Cuento con alguien que me ayude cuando me enfermo				
36	F4+ Cuento con alguien que me escucha				
37	F4+ Cuento con alguien que me aconseja, cuando lo necesito				
38	F4+ Tengo personas confiables a mi alrededor				
39	F4+ Cuento con personas que me demuestran su afecto				
40	F4+ Cuento con alguien que me ayuda a relajarme				
41	F4+ Cuento con alguien con quien divertirme				
42	F4+ Me siento satisfecho cuando ayudo a alguien				
43	F4+ Si tuviera algún conflicto, cuento con alguien que me ayudaría				
44	F4+ Las relaciones sexuales con mi pareja son placenteras				
45	F4+ Me siento satisfecho al tener relaciones sexuales				

46	F4+ Disfruto tener relaciones sexuales				
47	F4+ Puedo tener relaciones sexuales libremente, sin tabús ni prejuicios				
48	F4- Mi pareja me cela, provocándome problemas				
49	F4- Mi pareja me engaña				
50	F4- Mi pareja me agrede verbalmente				
51	F4- Me pareja me golpea				
52	F4- Con mis amigos soy "desastroso"				
53	F4- Tengo poco contacto con mis amigos				
54	F4- En mi familia me regañan sin motivo alguno				
55	F4- Mi familia me ignora				
56	F4- Mis amigos me mal aconsejan				
57	F4- Mi familia me deprime				
58	F4- Mi familia me exige demasiado				
59	F4- Pienso que me hace falta relacionarme con personas cercanas				
60	F4- Con nadie comparto mis intereses				
61	F4- Tener relaciones sexuales con mi pareja me molesta o incomoda				
62	F4- Tengo una única pareja sexual aunque me siento insatisfecho				
63	F4- Tengo problemas para relacionarme sexualmente				
64	F4- Para poder tener relaciones sexuales tengo que esconderme				
65	F4- Estoy insatisfecho con las relaciones sexuales sin importar la persona con la que este				
66	F4- Cuando tengo relaciones sexuales tengo pensamientos que me reprimen:				
67	F4- Cuando tengo relaciones sexuales me duele físicamente:				
68	F4- Después de tener relaciones sexuales me siento mal físicamente:				
69	F4- Después de tener relaciones sexuales me siento incómodo con la persona con la que estuve				
70	F4- Me gusta tener relaciones sexuales				
71	F4 Con mi pareja me siento: 5) Feliz 2) Abrumado 3) Sin libertad 6) Completo 1) Infeliz 4) Conforme				
72	F4 Cuando termino una relación de pareja: 1) No deseo salir, ni conocer a nadie más 3) Inmediatamente busco una nueva relación, porque no me gusta estar solo 5) Intento que ninguno de los dos				

	<p>salga lastimado</p> <p>6) Me doy un tiempo para establecer una nueva relación</p> <p>4) Es porque ya no estoy cómodo</p> <p>2) Aunque este incomodo no termino la relación para no hacer sufrir a la otra persona</p>				
73	<p>F4 Cuando hay un desacuerdo entre mi pareja y yo:</p> <p>2) Discutimos</p> <p>1) Nos agredimos verbal y/o físicamente</p> <p>6) Llegamos a un acuerdo</p> <p>3) Siempre gana uno, aunque no tenga la razón</p> <p>4) Discutimos, pero llegamos a un acuerdo</p> <p>5) Buscamos otras opciones</p>				
74	<p>F4 La relación con mi pareja es:</p> <p>6) Divertida</p> <p>3) Rutinaria</p> <p>2) Aburrida</p> <p>1) De peleas constantes</p> <p>5) Llena de cosas nuevas</p> <p>4) Conservadora</p>				
75	<p>F4 Cuando estoy con mis amigos yo:</p> <p>1) Me drogo</p> <p>4) Me entretengo</p> <p>2) Tomo o fumo</p> <p>6) Soy feliz</p> <p>3) Me aburro</p> <p>5) Me divierto</p>				
76	<p>F4 Cuando voy a una fiesta:</p> <p>2) Me aíso</p> <p>4) Entablo nuevas amistades</p> <p>1) No voy a fiestas</p> <p>3) Sólo hablo con mis conocidos</p> <p>6) Soy el alma de la fiesta</p> <p>5) Convivo y con mis amigos y se presenta la oportunidad entablo nuevas amistades</p>				
77	<p>F4 En la escuela y/o trabajo:</p> <p>6) Tengo amigos y conocidos de varios grupos y/o áreas</p> <p>3) Sólo convivo con un grupo limitado de personas</p> <p>1) No tengo amigos</p> <p>2) A pocos les caigo bien</p> <p>4) Tengo pocos pero buenos amigos</p> <p>5) Cuando tengo oportunidad convivo con personas fuera de mi grupo y/o área</p>				
78	<p>F4 Cuando tengo un problema mis amigos:</p> <p>3) Ignoran</p> <p>5) Escuchan</p>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2) Abandonan</li> <li>6) Apoyan</li> <li>4) Acompañan</li> <li>1) Agreden</li> </ul>				
79	<p>F4 Convivo con mi familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) A diario, en cualquier momento</li> <li>3) En reuniones familiares</li> <li>4) En la hora de comer (desayuno, comida y/o cena)</li> <li>2) Cuando hay una emergencia</li> <li>1) No convivo con mi familia</li> <li>5) Los fines de semana</li> </ul>				
80	<p>F4 Mi familia me hace sentir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Amado</li> <li>2) Ignorado</li> <li>5) Apoyado</li> <li>1) Humillado</li> <li>4) Motivado</li> <li>3) Avergonzado</li> </ul>				
81	<p>F4 Mi familia es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4) Alegre</li> <li>2) Amargada</li> <li>5) Cordial</li> <li>3) Cerrada</li> <li>6) Afectuosa</li> <li>1) Hostigosa</li> </ul>				
82	<p>F4 Si tengo un problema, mis amigos me:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5) Animam</li> <li>3) Critican</li> <li>2) Ignoran</li> <li>6) Ayudan</li> <li>1) Buscan más problemas</li> <li>4) Escuchan</li> </ul>				
83	<p>F4 Si tengo un problema, mis vecinos me:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5) Animam</li> <li>3) Critican</li> <li>2) Ignoran</li> <li>6) Ayudan</li> <li>1) Buscan más problemas</li> <li>4) Escuchan</li> </ul>				
84	<p>F4 Si tengo un problema, mi familia me:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5) Animam</li> <li>3) Critican</li> <li>2) Ignoran</li> <li>6) Ayudan</li> <li>1) Buscan más problemas</li> <li>4) Escuchan</li> </ul>				
85	<p>F4 Si tengo un problema, mis compañeros de trabajo me:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5) Animam</li> <li>3) Critican</li> <li>2) Ignoran</li> <li>6) Ayudan</li> <li>1) Buscan más problemas</li> <li>4) Escuchan</li> </ul>				

86	F4 Tener relaciones sexuales me hace sentir: 1) Insatisfecho 6) Satisfecho 2) Con dolor físico 3) Incómodo 5) Relajado 4) Bien				
Con mi pareja me siento:					
87	F4- Satisfecho (a) 6 5 4 3 2 1 Insatisfecho(a)				
88	F4+ Incomprendido (a) 1 2 3 4 5 6 Comprendido (a)				
89	F4- Apoyado (a) 6 5 4 3 2 1 Ignorado (a)				
90	F4+ Infeliz 1 2 3 4 5 6 Feliz				
91	F4- Amado (a) 6 5 4 3 2 1 Despreciado (a)				
92	F4- Importante 6 5 4 3 2 1 Sin importancia				
93	F4+ Desconfiado(a) 1 2 3 4 5 6 Confiado(a)				
94	F4- Inspirado (a) 6 5 4 3 2 1 Confundido (a)				
95	F4+ Manipulado(a) 1 2 3 4 5 6 Libre				
96	F4- Respetado(a) 6 5 4 3 2 1 Humillado(a)				
97	F4+ Insatisfecho(a) 1 2 3 4 5 6 Satisfecho(a)				
98	F4- Valorado (a) 6 5 4 3 2 1 Insignificante				
99	F4+ Estresado (a) 1 2 3 4 5 6 Relajado (a)				
100	F4- Completo (a) 6 5 4 3 2 1 Incompleto (a)				
101	F4+ Juzgado (a) 1 2 3 4 5 6 Aceptado (a)				
102	F4- Protegido(a) 6 5 4 3 2 1 Desprotegido(a)				
103	F4+ Chantajeado(a) 1 2 3 4 5 6 Independiente				
104	F4- Motivado(a) 6 5 4 3 2 1 Desmotivado(a)				
Los amigos:					
105	F4- Ayudan 6 5 4 3 2 1 Desamparan				
106	F4+ Distraen 1 2 3 4 5 6 Atienden				
107	F4- Acompañan 6 5 4 3 2 1 Dejan solo				
108	F4+ Desmotivan 1 2 3 4 5 6 Motivan				
109	F4- Son necesarios 6 5 4 3 2 1 Innecesarios				
110	F4+ No importas 1 2 3 4 5 6 Se preocupan				
111	F4- Son buenos 6 5 4 3 2 1 Son malos				
112	F4+ Envician 1 2 3 4 5 6 Regeneran				
113	F4- Escuchan 6 5 4 3 2 1 Ignoran				
114	F4+ Pelean 1 2 3 4 5 6 Reconcilian				
115	F4- Quieren 6 5 4 3 2 1 No quieren				
116	F4+ Mienten 1 2 3 4 5 6 Son honestos				
117	F4- Aconsejan 6 5 4 3 2 1 Mal aconsejan				
118	F4+ Reprimen 1 2 3 4 5 6 Impulsan				
119	F4- Alegran 6 5 4 3 2 1 Entristecen				
120	F4+ No comprenden 1 2 3 4 5 6 Comprenden				
121	F4- Divierten 6 5 4 3 2 1 Aburren				
122	F4+ Desaniman 1 2 3 4 5 6 Animam				
En mi familia me:					
123	F4- Aman 6 5 4 3 2 1 Odian				
124	F4+ Mal aconsejan 1 2 3 4 5 6 Aconsejan				
125	F4- Cuidan 6 5 4 3 2 1 Descuidan				
126	F4+ Reprimen 1 2 3 4 5 6 Estimulan				
127	F4- Acompañan 6 5 4 3 2 1 Abandonan				

128	F4+ No comprenden 1 2 3 4 5 6 Comprenden				
129	F4- Comparten 6 5 4 3 2 1 Monopolizan				
130	F4+ Maltratan 1 2 3 4 5 6 Respeta				
131	F4- Educan 6 5 4 3 2 1 Mal educan				
132	F4+ Ignoran 1 2 3 4 5 6 Escuchan				
133	F4- Comunican 6 5 4 3 2 1 No comunican				
134	F4+ No platican 1 2 3 4 5 6 Platican				
135	F4- Confían 6 5 4 3 2 1 Desconfían				
136	F4+ Desunida 1 2 3 4 5 6 Unida				
137	F4- Protegen 6 5 4 3 2 1 Agreden				
138	F4+ Inequidad 1 2 3 4 5 6 Equidad				
139	F4- Apoyan 6 5 4 3 2 1 Desaprueban				
Mis relaciones sexuales son:					
140	F4- Cómodas 6 5 4 3 2 1 Incomodas				
141	F4+ Dolorosas 1 2 3 4 5 6 Placenteras				
142	F4- Vigorosas 6 5 4 3 2 1 Aburridas				
143	F4+ Desagradables 1 2 3 4 5 6 Satisfactorias				
144	F4- Abiertas 6 5 4 3 2 1 Con restricciones				
145	F4+ Por obligación 1 2 3 4 5 6 Por acuerdo				
146	F4- Con amor 6 5 4 3 2 1 Con repugnancia				
147	F4+ Deprimentes 1 2 3 4 5 6 Románticas				

## FACTOR 5. MEDIO

**Definición (F5):** La calidad de vida en el medio se refiere a diferentes factores en el cual el individuo se desenvuelve, como el lugar en donde vive y las actividades que realiza, los recursos financieros y las aptitudes adquiridas, así como cada parte de la ciudad o del país es diferente, también la forma de percibir de las personas, se podría decir en general que si los factores son positivos, las personas son alegres, divertida, positiva y realiza diferentes tipos de actividades recreativas como el deporte, que ayuda en otra parte a la calidad de vida; sin embargo, si los factores que la rodean son negativos se percibe un lugar en donde hay violencia, vandalismo, lo que la mantiene molesta, agresiva y estresada, incluso el traslado a cualquier parte que se desea puede llegar a ser desde relajante y corto hasta incomodo, largo, y fastidioso.

Núm	Reactivo	Corresponde 4	Corresponde poco 3	Casi no corresponde 2	No corresponde 1
1	F5+ El lugar en donde vivo es seguro				
2	F5+ El lugar en donde vivo es limpio				
3	F5+ El lugar en donde vivo es tranquilo				
4	F5+ En el lugar donde vivo el alumbrado público funciona correctamente				
5	F5+ En mi casa cuento con servicio de luz eficiente				
6	F5+ En el lugar donde vivo hay servicio de agua potable				
7	F5+ En el lugar donde vivo el sistema de drenaje funciona correctamente				
8	F5+ Soy feliz en el lugar donde vivo				
9	F5+ En el lugar en donde vivo mis vecinos son unidos				
10	F5+ En mi comunidad tengo acceso a bibliotecas				
11	F5+ En mi comunidad tengo acceso a				



	internet				
12	F5+ En mi comunidad tengo acceso a la educación				
13	F5+ En mi comunidad hay seguridad (Patrullaje vecinal, policías, bomberos, vigilancia, sistemas de alarmas, etc.)				
14	F5+ En mi comunidad tengo acceso a servicio médico				
15	F5+ En mi comunidad tengo fácil acceso a mercados, supermercados y/o tiendas				
16	F5+ En mi comunidad tengo acceso a centros deportivos				
17	F5+ Mi traslado es seguro				
18	F5+ El transporte es limpio				
19	F5+ El transporte es barato				
20	F5+ En el lugar en donde vivo se realizan conciertos				
21	F5+ Asisto a las actividades deportivas que realizan en mi comunidad				
22	F5+ Asisto a las actividades artísticas que realizan en mi comunidad				
23	F5+ Asisto a las actividades culturales que realizan en mi comunidad				
24	F5+ Asisto a las actividades familiares que realizan en mi comunidad				
25	F5+ Asisto a las actividades de salud (examen de la vista, campañas de vacunación, mastografías, Papanicolaou, etc.) que realizan en mi comunidad				
26	F5+ Asisto a ferias que se realizan en mi comunidad				
27	F5- El lugar en donde vivo es peligroso				
28	F5- El lugar en donde vivo es sucio				
29	F5- El lugar en donde vivo es ruidoso				
30	F5- El lugar en donde vivo es peligroso				
31	F5- Mi traslado es lento				
32	F5- El transporte que utilizo es insuficiente				
33	F5- El transporte me desgasta				
34	F5- El transporte que utilizo es incómodo				
35	F5- El traslado es ruidoso				
36	F5- El traslado es aglomerado				
37	F5- En el lugar en donde vivo hay manifestaciones				
38	F5 El lugar donde vivo es: 1) Peligroso 2) Sucio 6) Seguro 4) Limpio 5) Tranquilo 3) Ruidoso				
39	F5 El lugar en donde vivo me hace sentir: 5) Alegre 6) Seguro 4) Tranquilo				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3) Triste</li> <li>1) Preocupado</li> <li>2) Inseguro</li> </ul>				
40	<p>F5 En el lugar en donde vivo hay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Unión</li> <li>3) Vandalismo</li> <li>1) Delincuencia</li> <li>4) Fiestas</li> <li>5) Convivencia</li> <li>2) Violencia</li> </ul>				
41	<p>F5 El material del que está mayormente construida mi casa es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Cartón y/o materiales reciclados</li> <li>2) Lamina</li> <li>3) Madera</li> <li>4) Adobe</li> <li>5) Tabique y/o tabicón</li> <li>6) Cemento</li> </ul>				
42	<p>F5 Cuando mi traslado es muy largo yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3) Me aburro</li> <li>6) Me divierto</li> <li>1) Me estreso</li> <li>5) Leo</li> <li>4) Duermo</li> <li>2) Me desespero</li> </ul>				
43	<p>F5 Mi traslado de casa a escuela y/o trabajo es de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) De 15 a 30 minutos</li> <li>5) De 30 a 60 minutos</li> <li>4) De 60 a 90 minutos</li> <li>3) De 90 a 120 minutos</li> <li>2) De 120 a 150 minutos</li> <li>1) Más de 150 minutos</li> </ul>				
44	<p>F5 El traslado a mi casa es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4) Relajado</li> <li>2) Fastidioso</li> <li>1) Inseguro</li> <li>6) Seguro</li> <li>3) Cansado</li> <li>5) Agradable</li> </ul>				
45	<p>F5 El transporte que utilizo es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Alto en costo</li> <li>5) Accesible en cuanto a costo</li> <li>3) Sucio</li> <li>4) Limpio</li> <li>2) Lento</li> <li>6) Rápido y seguro</li> </ul>				
46	<p>F5 El transporte me hace sentir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Inseguro</li> <li>6) Seguro</li> <li>4) Cómodo</li> <li>3) Incomodo</li> <li>2) Estresado</li> <li>5) Relajado</li> </ul>				
47	<p>F5 Espero el transporte:</p>				

	1) Menos de 5 minutos 2) 10 minutos 3) 20 minutos 4) 30 minutos 5) 40 minutos 6) Más de 1 hora				
48	F5 En las actividades que se realizan en mi comunidad hay: 4) Acuerdos 5) Convivencia 6) Seguridad 3) No se realizan 1) Inseguridad 2) Desacuerdos				
El lugar donde vivo me hace sentir:					
49	F5+ Alegre 6 5 4 3 2 1 Triste				
50	F5- Inseguro 1 2 3 4 5 6 Seguro				
51	F5+ Despreocupado 6 5 4 3 2 1 Preocupado				
52	F5- Desagradable 1 2 3 4 5 6 Carismático				
53	F5+ Tranquilo 6 5 4 3 2 1 Intranquila				
54	F5- Hosco 1 2 3 4 5 6 Amistoso				
55	F5+ Estable 6 5 4 3 2 1 Inestable				
56	F5- Dependiente 1 2 3 4 5 6 Independiente				
57	F5+ Sano 6 5 4 3 2 1 Insano				
58	F5- Lento 1 2 3 4 5 6 Activo				
59	F5+ Competitivo 6 5 4 3 2 1 Incompetente				
60	F5- Cerrado 1 2 3 4 5 6 Mente abierta				
El lugar en donde vivo es:					
61	F5- Peligroso 1 2 3 4 5 6 Seguro				
62	F5+ Tranquilo 6 5 4 3 2 1 Violento				
63	F5- Inseguro 1 2 3 4 5 6 Seguro				
64	F5+ Acatado 6 5 4 3 2 1 Delictuoso				
65	F5- Descuidado 1 2 3 4 5 6 Cuidado				
66	F5+ Limpio 1 2 3 4 5 6 Sucio				
67	F5- Accidentes 1 2 3 4 5 6 Cuidadoso				
68	F5+ Purificado 1 2 3 4 5 6 Contaminado				
Regularmente mi traslado es:					
69	F5- Rápido 6 5 4 3 2 1 Lento				
70	F5- Corto 6 5 4 3 2 1 Largo				
71	F5+ Lejano 1 2 3 4 5 6 Cercano				
72	F5- Seguro 6 5 4 3 2 1 Inseguro				
73	F5+ Conflictivo 1 2 3 4 5 6 Tranquilo				
74	F5- Entretenido 6 5 4 3 2 1 Aburrido				
75	F5+ Incómodo 1 2 3 4 5 6 Cómodo				
76	F5- Agradable 6 5 4 3 2 1 Desagradable				
77	F5+ Caro 1 2 3 4 5 6 Barato				
78	F5+ Sucio 1 2 3 4 5 6 Limpio				
79	F5- Abastecido 6 5 4 3 2 1 Insuficiente				
80	F5- Con recursos 6 5 4 3 2 1 Sin recursos				
81	F5+ Poca gente 1 2 3 4 5 6 Mucha gente				
82	F5+ Rutinario 1 2 3 4 5 6 Novedoso				
83	F5+ Ruidoso 1 2 3 4 5 6 Silencioso				
En las actividades en mi comunidad hay:					

84	F5- Convivencia 6 5 4 3 2 1 No convivencia				
85	F5+ Aburrimiento 1 2 3 4 5 6 Recreación				
86	F5- Unión 6 5 4 3 2 1 Desunión				
87	F5+ No cooperación 1 2 3 4 5 6 Cooperación				
88	F5- Apoyo 6 5 4 3 2 1 No apoyo				
89	F5+ Aburrimiento 1 2 3 4 5 6 Diversión				
90	F5- Respeto 6 5 4 3 2 1 Groserías				
91	F5+ Inseguridad 1 2 3 4 5 6 Seguridad				
92	F5- Juegos 6 5 4 3 2 1 Aburrimiento				
93	F5+ Desarmonía 1 2 3 4 5 6 Armonía				
94	F5- Información 6 5 4 3 2 1 Sin información				
95	F5+ Vandalismo 1 2 3 4 5 6 Seguridad				
Las actividades en mi comunidad son:					
96	F5- Culturales 6 5 4 3 2 1 Incultas				
97	F5+ Incultas 1 2 3 4 5 6 Intelectuales				
98	F5- Artísticas 6 5 4 3 2 1 No artísticas				
99	F5+ Insalubres 1 2 3 4 5 6 Saludables				
100	F5- Interesantes 6 5 4 3 2 1 Insulsas				
101	F5+ Anti religión 1 2 3 4 5 6 Religiosas				
102	F5- Familiares 6 5 4 3 2 1 Sin familia				
103	F5+ Anti deporte 1 2 3 4 5 6 Deportivas				
104	F5- Continuas 6 5 4 3 2 1 No hay				

## FACTOR 6. ESPIRITUALIDAD

**Definición (F6):** El tema de la calidad de vida espiritual resulta ser controversial, ya que esto incluye opiniones encontradas para el mismo tema, el creer, aunque se le da un sentido totalmente religioso con la fe, esperanza, devoción y serenidad o en su contraparte el miedo, la obsesión, los estigmas y la no apertura de la mente; también se refiere a creer en la ciencia, en otra persona, en un objeto incluso, porque se refiere a las creencias personales, a lo que en cada persona desea creer según su necesidad, ya que según la literatura el creer en un ser supremo, por ejemplo, ayuda a enfrentar una enfermedad, es parte de mantener un equilibrio entre la realidad y la subjetividad, poner una parte del destino a lo divino es parte esencial en el bienestar o malestar de las personas y como se perciben a sí mismas de acuerdo a su creencia, esta conducta humana es vista desde un punto más objetivo. Cuando alguien culpa a otro (ser divino, suerte, cosa, persona, etc.) por las cosas que le pasan (buenas o malas), esto se refiere a una creencia externa, mientras que las personas que se responsabilizan por toda consecuencia en su vida, tienen una creencia externa.

Núm	Reactivo	Corresponde 4	Corresponde poco 3	Casi no corresponde 2	No corresponde 1
1	F6+ Consigo trabajo gracias a mis habilidades				
2	F6+ Los problemas que tengo son debido a mis malas decisiones				
3	F6+ He obtenido con mucho trabajo el reconocimiento de la gente				
4	F6+ Solo obtengo oportunidades gracias a mi dedicación				
5	F6+ Mi herencia genética ha determinado mi personalidad				
6	F6+ Confío en mis actos más que en el destino				

7	F6+ Planeo mi futuro porque no creo en la suerte				
8	F6+ Admito mis errores sin culpar a un ser divino				
9	F6+ La ciencia es la verdad absoluta				
10	F6+ Evito creer en cosas que no estén comprobadas científicamente				
11	F6+ Solo creo en lo que veo				
12	F6+ Mis creencias personales (por ejemplo científicas o religiosas) me dan esperanza y optimismo				
13	F6+ Mis creencias personales (por ejemplo científicas o religiosas) me ayuda a disminuir el sentimiento de soledad				
14	F6- Admito mis errores, pensando en que así lo decidió un ser divino				
15	F6- Cuando tengo que tomar una decisión importante lanzo una moneda al aire para que la suerte me guie				
16	F6- La suerte define mi vida				
17	F6- Mi destino está escrito				
18	F6- Soy guiado por un ser divino				
19	F6- Me consta que las "limpias" ayudan a mejorar la salud				
20	F6- Me consta que las "limpias" ayudan a mejorar la suerte				
21	F6- Cuando lo considero pertinente, recorro a técnicas esotéricas (lectura de tarot, mano, café, runas, i ching, etc.)				
22	F6- Para conseguir trabajo, recorro a rituales de brujería				
23	F6- Para conseguir trabajo, me encomiendo a un ser divino				
24	F6- El trabajo que tengo actualmente es gracias a mi buena suerte				
25	F6- Pruebo mi suerte en actos o juegos de azar				
26	F6- Consigo oportunidades por caerle bien a las personas				
27	F6- Evito pasar debajo de una escalera, por miedo a tener mala suerte				
28	F6- Debido a mi religión se me dificulta la convivencia con otras personas				
29	<p>Cuando he buscado trabajo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Prendo una vela a algún Santo (San Judas Tadeo, San Cayetano, San Charbel, Cristo Obrero, etc.)</li> <li>5) Preparo mi entrevista</li> <li>4) Busco la recomendación de algún</li> </ol>				

	conocido 2) Espero que sea el lugar y el momento adecuado 6) Confío en mis habilidades y conocimientos 3) Confío que el destino me guíe}				
30	Cuando supero los obstáculos en mí vida, es gracias a: 6) Mi esfuerzo y perseverancia 3) El destino 5) Ayuda de amigos y/o familiares 2) Mis oraciones 2) Suerte 4) Mi esfuerzo y que me encomiendo a un ser divino				
Para mí la ciencia es:					
31	F6+ Necesaria 6 5 4 3 2 1 Innecesaria				
32	F6- Opcional 1 2 3 4 5 6 Indispensable				
33	F6+ Útil 6 5 4 3 2 1 Inútil				
34	F6- Insignificante 1 2 3 4 5 6 Importante				
35	F6 + Comprensible 6 5 4 3 2 1 Incomprensible				
36	F6- Inalcanzable 1 2 3 4 5 6 Accesible				
37	F6 + Real 6 5 4 3 2 1 Irreal				
38	F6 - Teórica 1 2 3 4 5 6 Practica				
Mi vida en este momento la considero con					
39	F6 + Fe 6 5 4 3 2 1 Incredulidad				
40	F6- Desesperanza 1 2 3 4 5 6 Esperanza				
41	F6+ Creer 6 5 4 3 2 1 Dudar				
42	F6- Intranquilidad 1 2 3 4 5 6 Tranquilidad				
43	F6+ Generosidad 6 5 4 3 2 1 Egoísmo				
44	F6- Soberbia 1 2 3 4 5 6 Humildad				
45	F6+ Consuelo 6 5 4 3 2 1 Desconsuelo				
46	F6- Desconfianza 6 5 4 3 2 1 Confianza				

### FACTOR 7. CALIDAD DE VIDA EN TRABAJO

**Definición (F7):** Un factor importante y aun poco estudiado es la calidad de vida en el trabajo, y es que es tan importante porque esto incluye un medio en el cual valorarse y autorrealizarse, lo que ayuda a la autoestima, mantiene a una persona motivada, entusiasmada y feliz; compartiendo el trabajo con personas que pueden ayudar, motivar y que son amistosos y respetuosos. Además de eso, se considera en este tiempo importante el trabajo ya que por su remuneración se pueden obtener o adquirir bienes importantes para hoy en día. Esta cuestión de cubrir ciertas necesidades también trae consigo consecuencias como el cansancio o la agresión, además de la competencia que hace a algunos compañeros de trabajo actuar de manera grosera o con flojera, incluso llegar al acoso.

Núm	Reactivo	Corresponde 4	Corresponde poco 3	Casi no corresponde 2	No corresponde 1
1	F7+ Me gusta ir a las reuniones fuera del trabajo con mis compañeros				

2	F7+ Cuando tengo algún logro mi jefe me lo reconoce				
3	F7+ Cuando tengo algún logro mis compañeros me lo reconoce				
4	F7+ Mi jefe me felicita por mi trabajo				
5	F7+ Cuando tengo algún logro la empresa me lo reconoce				
6	F7+ El ambiente de mi trabajo es tan bueno que me hace sentir bien en el				
7	F7+ Realizo mi trabajo con gusto				
8	F7+ En mi trabajo puedo realizar mis actividades sin supervisión constante				
9	F7+ El sueldo que percibo cubre mis necesidades				
10	F7+ Respetan mi horario de trabajo				
11	F7+ Mi horario de trabajo me permite convivir con mi familia				
12	F7+ Mi horario de trabajo me permite convivir con mis amigos				
13	F7+ Mi horario de trabajo me permite tener actividades recreativas (hacer ejercicio, ir al cine y/o teatro, ir a fiestas, etc.)				
14	F7+ En mi trabajo evalúan mi desempeño objetivamente				
15	F7+ Entre más actividades me asignan más útil me siento				
16	F7+ El sueldo que gano me motiva				
17	F7+ El sueldo que gano es insuficiente para cumplir mis necesidades				
18	F7+ Soy tomado en cuenta para tomar decisiones en mi organización				
19	F7+ Mis ideas ayudan a la innovación de la empresa				
20	F7+ Cuando implementan mis ideas me siento realizado				
21	F7+ Mi trabajo me hace sentir satisfecho				
22	F7+ Tengo tan poco trabajo que puedo realizar otras actividades que disfruto				
23	F7+ En el lugar en donde trabajo me he podido desarrollar profesionalmente				
24	F7- Me peleo con mis compañeros de trabajo				
25	F7- La convivencia con mis compañeros afecta mi trabajo				
26	F7- Me llaman la atención por platicar con mis compañeros de trabajo				
27	F7- Mis compañeros de trabajo me hacen enojar				
28	F7- Mis compañeros de trabajo se burlan de mi				
29	F7- Mis compañeros de trabajo son groseros conmigo				
30	F7- Mi jefe me humilla				
31	F7- Mis compañeros me ignoran				

32	F7- Mi jefe de trabajo me ignora				
33	F7- Mi jefe me acosa sexualmente				
34	F7- Alguno(s) de mis compañeros me acosa sexualmente				
35	F7- Mi jefe me culpa por sus errores				
36	F7- Mis compañeros de trabajo me culpan por sus errores				
37	F7- Mi jefe me da más trabajo del que puedo realizar				
38	F7- Mis compañeros de trabajo inventan chismes de mí				
39	F7- Mi jefe me desacredita				
40	F7- Mi jefe me amenaza				
41	F7- Cuando cometo algún error en mí trabajo, toman represalias				
42	F7- Realizo mi trabajo con desagrado				
43	F7- En mi trabajo realizo mis actividades bajo presión constante				
44	F7- En mi trabajo me obligan a cumplir horas extras				
45	F7- Mi trabajo afecta la relación con mi pareja				
46	F7- Mi trabajo afecta la relación con mis amigos				
47	F7- Mi trabajo afecta la relación con mi familia				
48	F7- Mi trabajo afecta mi salud				
49	F7- Modifican mi horario de trabajo sin previo aviso afectando mi vida personal				
50	F7- Modifican mi horario de trabajo sin previo aviso afectando mis actividades				
51	F7- Modifican mi horario de trabajo sin previo aviso afectando mi descanso				
52	F7- Temo que no renueven mi contrato				
53	F7- Temo que en cualquier momento me despidan				
54	F7- Salgo tarde porque me piden trabajo de último momento				
55	F7- Tengo tanto trabajo que al salir me siento "molido"				
56	F7- En mi trabajo frenan mi crecimiento profesional				
57	F7- Tengo tan poco trabajo que me aburro				
58	F7 Mis compañeros de trabajo se portan conmigo: 3) Desinteresados 1) Groseros 4) Amables 2) Holgazanes 6) Cooperativos 5) Alegres				
59	F7 Cuando tengo algún problema en el trabajo mis compañeros se muestran: 5) Cooperativos				



	<ul style="list-style-type: none"> <li>2) Groseros</li> <li>6) Leales</li> <li>4) Optimistas</li> <li>3) Hipócritas</li> <li>1) No ayudan</li> </ul>				
60	<p>F7 Mis compañeros de trabajo me hacen sentir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5) Apoyado</li> <li>1) Humillado</li> <li>4) Alegre</li> <li>6) Motivado</li> <li>2) Ofendido</li> <li>3) Incomodo</li> </ul>				
61	<p>F7 El ambiente del trabajo me hacen sentir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4) Tranquilo</li> <li>3) Incomodo</li> <li>2) inseguro</li> <li>6) Motivado</li> <li>5) Estable</li> <li>1) Fastidiado</li> </ul>				
62	<p>F7 El ambiente de trabajo me hace sentir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3) Cansado</li> <li>1) Enfermo (con dolor de cabeza, estreñimiento, dolor en el estómago, náuseas)</li> <li>5) Con energía</li> <li>6) Saludable</li> <li>2) Estresado</li> <li>4) Desestresado</li> </ul>				
63	<p>F7 El dinero que gano en mi trabajo me alcanza para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Alimentación</li> <li>4) Lo básico y diversión</li> <li>5) Lo básico y educación</li> <li>2) Servicios básicos, vestido y calzado.</li> <li>5) Para todo lo anterior.</li> <li>6) Los anteriores y ahorrar.</li> </ul>				
64	<p>F7 Mi trabajo en general es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4) Bien remunerado</li> <li>2) Cansado</li> <li>3) Monótono</li> <li>1) Inestable</li> <li>5) Bueno</li> <li>6) Satisfactorio</li> </ul>				
65	<p>F7 Cuando no tengo las herramientas necesarias para realizar mi trabajo yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6) Busco la solución</li> <li>5) Pido ayuda</li> <li>2) Espero a que alguien lo resuelva</li> <li>3) Me enojo y ya no termino mi trabajo</li> <li>4) Me molesto pero busco solucionarlo</li> <li>1) No se qué hacer</li> </ul>				

66	F7 Cuando me piden un trabajo en corto tiempo yo: 6) Organizo mis actividades para realizarlo 1) Me estreso y hago mal el trabajo 5) Me concentro en la tarea asignada 2) Me molesto y la entrego a destiempo 4) Aunque me esfuerzo no logro entregarla a tiempo 3) Me presiono y pido una prorroga				
67	F7 El trabajo que realizo me hace sentir: 4) Importante 6) Realizado 2) Sin importancia 5) Satisfecho 1) Estancado 3) Aburrido				
Mis compañeros de trabajo son conmigo:					
68	F7- Cordiales 6 5 4 3 2 1 Groseros				
69	F7- Cooperativos 6 5 4 3 2 1 No ayudan				
70	F7- Respetuosos 6 5 4 3 2 1 Groseros				
71	F7+ Tristes 1 2 3 4 5 6 Alegres				
72	F7- Amistosos 6 5 4 3 2 1 Inamistosos				
73	F7+ Envidiosos 1 2 3 4 5 6 Generosos				
74	F7- Responsables 6 5 4 3 2 1 Irresponsables				
75	F7+ Malos 1 2 3 4 5 6 Buenos				
76	F7- Sociables 6 5 4 3 2 1 Antisociales				
77	F7+ Dishonestos 1 2 3 4 5 6 Confiables				
78	F7+ Holgazanes 1 2 3 4 5 6 Cooperativos				
79	F7- Leales 6 5 4 3 2 1 Desleales				
80	F7+ Arrogantes 1 2 3 4 5 6 Sencillos				
81	F7+ Enojones 1 2 3 4 5 6 Contentos				
El ambiente de mi trabajo me:					
82	F7- Motiva 6 5 4 3 2 1 Desmotiva				
83	F7+ Desgasta 1 2 3 4 5 6 Satisface				
84	F7- Entusiasmo 6 5 4 3 2 1 Desanima				
85	F7+ Distrae 1 2 3 4 5 6 Concentra				
86	F7- Supera 6 5 4 3 2 1 Obstaculiza				
87	F7+ Inseguridad 1 2 3 4 5 6 Da seguridad				
88	F7- Enseña 6 5 4 3 2 1 Hace inculto				
89	F7- Responsabiliza 6 5 4 3 2 1 Da igual				
90	F7+ Estresa 1 2 3 4 5 6 Tranquiliza				
91	F7+ Enferma 1 2 3 4 5 6 Da salud				
En el ambiente de mi trabajo hay:					
92	F7- Tranquilidad 6 5 4 3 2 1 Estrés				
93	F7+ Aislamiento 1 2 3 4 5 6 Apoyo				
94	F7- Aprendizaje 6 5 4 3 2 1 Olvido				
95	F7+ Incomodidad 1 2 3 4 5 6 Comodidad				
96	F7- Respeto 6 5 4 3 2 1 Acoso				
97	F7+ Suciedad 1 2 3 4 5 6 Limpieza				
98	F7- Amistad 6 5 4 3 2 1 Enemistad				
99	F7+ Desacuerdos 1 2 3 4 5 6 Convivencia				
100	F7- Bienestar 6 5 4 3 2 1 Malestar				

El sueldo que gano es:

101	F7+ Malo 1 2 3 4 5 6 Bueno				
102	F7- Suficiente 6 5 4 3 2 1 Insuficiente				
103	F7+ Injusto 1 2 3 4 5 6 Justo				
104	F7- Adecuado 6 5 4 3 2 1 Inadecuado				
105	F7+ Inestable 1 2 3 4 5 6 Estable				

Considero que mi trabajo es:

106	F7- Bueno 6 5 4 3 2 1 Malo				
107	F7+ Cansado 1 2 3 4 5 6 Da energía				
108	F7+ Enfermizo 1 2 3 4 5 6 Saludable				
109	F7- Satisfactorio 6 5 4 3 2 1 Insatisfactorio				

**Anexo 5: Banco de reactivos versión 2**

FACTOR	SUBFACTOR	TIPO DE REACTIVO	REACTIVOS
<p align="center"><b>F1</b> <b>ÁMBITO FÍSICO</b></p>	<p align="center">Nutrición (A)</p>	<p align="center">Situacional</p>	<p>1F1ASC La cantidad de comida nutritiva que consumo (cereales, carnes, vegetales, frutas, etc.) es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Suficiente</li> <li>5) Necesaria</li> <li>4) Insuficiente</li> <li>3) Poca</li> <li>2) Escasa</li> <li>1) Nula</li> </ol> <p>2F1A ST Cuando salgo a comer, prefiero una comida:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4) Tacos, tortas, tamales, quesadillas</li> <li>2) Papas, refresco, galletas, dulces</li> <li>3) Hot dog, hamburguesas, pizzas</li> <li>5) Sopa, guisado, tortillas, agua de sabor, postre</li> <li>1) Prefiero no comer</li> <li>6) Carne, cereal, verdura, fruta , agua natural</li> </ol>
		<p align="center">Diferencial</p>	<p>Mi nutrición puede describirse como:</p> <p>3F1ADC- Saludable 6 5 4 3 2 1_Insalubre</p> <p>4F1ADC+ Antihigiénica 1 2 3 4 5 6 Higiénica</p> <p>5F1ADC- Nutritiva 6 5 4 3 2 1 No nutritiva</p> <p>6F1ADC+ Grasas 1 2 3 4 5 6 Proteínas</p> <p>7F1ADC- Vitaminas 6 5 4 3 2 1 Calorías</p> <p>8F1ADC+ No balanceada 1 2 3 4 5 6 Balanceada</p> <p>Normalmente consumo alimentos:</p> <p>9F1ADC- Balanceados 6 5 4 3 2 1 No balanceada</p> <p>10F1ADC+ Calóricos 1 2 3 4 5 6 Nutritivos</p> <p>11F1ADC- Agua 6 5 4 3 2 1 Refresco</p> <p>12F1ADC+ Dulces 1 2 3 4 5 6 Frutas</p> <p>13F1ADC- Verduras 6 5 4 3 2 1 Almidones</p>
		<p align="center">Frecuencia</p>	<p>14F1AFC- Consumo comida no balanceada (papas, refresco, alimentos fritos, dulces):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>15F1AFC+ Tomo agua natural:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>16F1AFC- Tomo refresco:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>17F1AFC+ Tomo jugos naturales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Frecuentemente</li> <li>5) Regularmente</li> <li>4) Ocasionalmente</li> <li>3) Raras ocasiones</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>18F1AFC+ Consumo carne:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Frecuentemente</li> <li>5) Regularmente</li> <li>4) Ocasionalmente</li> <li>3) Raras ocasiones</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>19F1AFC+ Consumo pescado:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Frecuentemente</li> </ol>

			<p>5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>20F1AFC+ Consumo verduras:  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>21F1AFC+ Consumo frutas:  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>22F1AFC+ Consumo cereales (arroz, tortillas, pan):  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>23F1AFC- Consumo comida rápida (hot dog, hamburguesas, pizza, tacos, tortas):  1) Frecuentemente  2) Regularmente  3) Ocasionalmente  4) Raras ocasiones  5) Casi nunca  6) Nunca</p>
Ejercicio (B)	Situacional	<p>24F1BSC Hago ejercicio:  6) Suficiente para mantenerme en forma  5) Necesario  4) Insuficiente  3) Poco  2) Escaso  1) Nula</p> <p>25F1BSC Cuando tengo que caminar yo me:  2) Fatigo  3) Canso  1) Sofoco  5) Activo  4) Relajo  6) Fortalezco</p>	
	Diferencial	<p>Mi actividad física se asocia con:  26F1BDC- Deporte 6 5 4 3 2 1 Sedentarismo  27F1BDC+ Fatiga 1 2 3 4 5 6 Condición  28F1BDC- Entrenamiento 6 5 4 3 2 1 Flojera  29F1BDC- Actividad 6 5 4 3 2 1 Apatía  30F1BDC+ Reposo 1 2 3 4 5 6 Ejercicio</p> <p>La inactividad me hace sentir:  31F1BDC- Ansioso 6 5 4 3 2 1 Estable  32F1BDC+ Alegre 1 2 3 4 5 6 Triste  33F1BDC- Flojera 6 5 4 3 2 1 Energético  34F1BDC+ Diversión 1 2 3 4 5 6 Desganado  35F1BDC- Desmotivado 6 5 4 3 2 1 Motivado  36F1BDC+ Enojado 1 2 3 4 5 6 Entretenido</p>	
	Frecuencia	<p>37F1BFC- Evito la actividad física:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p>	

		<p>38F1BFC+ Voy al Gimnasio:  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>39F1BFT+ Hago ejercicio al aire libre:  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>40F1BFT+ Hago ejercicio en casa:  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>41F1BFT+ Puedo trasladar objetos (libros, cajas, bolsas del mandado, mochilas, etc.) sin esforzarme demasiado:  6) Frecuentemente  5) Regularmente  4) Ocasionalmente  3) Raras ocasiones  2) Casi nunca  1) Nunca</p>
Salud (C)	Situacional	<p>42F1CST Cuando me enfermo:  2) Me auto médico  5) Voy con un Médico  1) No le doy importancia  4) Voy con un especialista inmediatamente  3) Pido consejo de que puedo tomar a alguien (el de la farmacia, familiar)  6) Voy con un médico y llevo a cabo todos los cuidados (tomo los medicamentos, reposo, etc.)</p>
	Diferencial	<p>Mi salud física puede describirse:  43F1CDC+ Inestable 1 2 3 4 5 6 Estable  44F1CDC- Atención médica 6 5 4 3 2 1 Desatención médica  45F1CDC+ Enfermo 1 2 3 4 5 6 Saludable  46F1CDC- Higiénico 6 5 4 3 2 1 Antihigiénico</p> <p>La enfermedad en mi vida es:  47F1CDC- Inconstante 6 5 4 3 2 1 Constante  48F1CDC+ Descontrolada 1 2 3 4 5 6 Controlada  49F1CDC- Inusual 6 5 4 3 2 1 Habitual  50F1CDC+ Dolor 1 2 3 4 5 6 Alivio  51F1CDC- Calma 6 5 4 3 2 1 Alteración  52F1CDC+ Invalidez 1 2 3 4 5 6 Utilidad</p>
	Frecuencia	<p>53F1CFT+ Me cuido para evitar enfermarme:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>54F1CFT- Me enfermo:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>55F1CFT+ Me considero una persona saludable:  6) Siempre</p>

			5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca
	Descanso (D)	Situacional	56F1DSC Al despertarme me siento: 1) Con dolor 6) Vitalizado 2) Fatigado 3) Sin energía 5) Descansado 4) Relajado 57F1DST Regularmente duermo: 1) Menos de 2 horas diarias 6) 8 horas diarias 2) 2 horas diarias 5) 6 horas diarias 3) Más de 10 horas diarias 4) 4 horas diarias
		Diferencial	El descanso es para mí: 58F1DDC- Frecuente 6 5 4 3 2 1 Nulo 59F1DDC+ Innecesario 1 2 3 4 5 6 Indispensable 60F1DDC- Dormir 6 5 4 3 2 1 Insomnio 61F1DDC- Relajante 6 5 4 3 2 1 Tensión 62F1DDC+ Desalentador 1 2 3 4 5 6 Vigorizante
		Frecuencia	63F1DFT+ Mi descanso es optimo 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca 64F1DFT+ Suelo dormir sin problema por las noches 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca 65F1DFT- Tengo sueño durante el día 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca 66F1DFT+ Cuando duermo tengo un buen descanso 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca 67F1DFT+ Tengo suficiente energía para mis actividades diarias: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca
<b>F2 ÁMBITO PSICOLÓGICO</b>	Sensaciones positivas y negativas (A)	Situacional	68F2AST Cuando me siento triste yo: 3) Me aílo 4) Busco compañía 5) Voy a un lugar para distraerme 1) Tengo pensamientos suicidas 6) Pienso que todo mejorará

			<p>2) Consumo alguna sustancia como alcohol, tabaco, marihuana, heroína, anfetaminas, etc.</p> <p>69F2ASC La mayor parte del tiempo soy una persona:</p> <p>6) Alegre 5) Amable 3) Seria 2) Enojona 1) Quejumbrosa 4) Tranquila</p>
		Diferencial	<p>Soy una persona:</p> <p>70F2ADC+ Apagada 1 2 3 4 5 6 Alegre 71F2ADC+ Desidiosa 1 2 3 4 5 6 Decidida 72F2ADC- Satisfecha 6 5 4 3 2 1 Insatisfecha 73F2ADC+ Negativa 1 2 3 4 5 6 Positiva 74F2ADC+ Antipático 1 2 3 4 5 6 Amable 75F2ADC- Tranquila 6 5 4 3 2 1 Irritable 76F2ADC+ Enferma 1 2 3 4 5 6 Saludable 77F2ADC- Responsable 6 5 4 3 2 1 Irresponsable 78F2ADC+ Floja 1 2 3 4 5 6 Trabajadora 79F2ADC- Sociable 6 5 4 3 2 1 Antisocial 80F2ADC+ Conformista 1 2 3 4 5 6 Emprendedora 81F2ADC- Amigable 6 5 4 3 2 1 Grosera 82F2ADC+ Cerrada 1 2 3 4 5 6 Abierta 83F2ADC- Tolerante 6 5 4 3 2 1 Intolerante 84F2ADC+ Envidiosa 1 2 3 4 5 6 Generosa 85F2ADC- Motivada 6 5 4 3 2 1 Desmotivada 86F2ADC+ Infeliz 1 2 3 4 5 6 Feliz 87F2ADC- Fuerte 6 5 4 3 2 1 Débil 88F2ADC+ Callada 1 2 3 4 5 6 Conversadora 89F2ADC+ Aburrida 1 2 3 4 5 6 Divertida</p>
		Frecuencia	<p>90F2AFT- Me irrito fácilmente:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>91F2AFT- Me considero una persona intolerante:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>92F2AFT- Soy una persona que se enoja fácilmente:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>93F2AFT+ Me considero una persona feliz:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>94F2AFT- Me siento triste:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>95F2AFT- Soy una persona estresada:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre</p>



			<p>3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>96F2AFT+ Soy una persona satisfecha:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>97F2AFT+ Me considero una persona tranquila:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>98F2AFT+ Me considero una persona optimista:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>99F2AFT- Soy una persona solitaria:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p>
Funciones cognitivas (B)	Situacional	100F2BST Cuando tengo que memorizar algo yo: 1) Me estreso 2) No me puedo concentrar 6) Lo memorizo fácilmente 5) Aunque me cuesta trabajo, lo puedo recordar 4) Lo repaso varias veces para poderlo recordar 3) No lo puedo recordar	
	Diferencial	Soy una persona: 101F2BDC- Racional 6 5 4 3 2 1 Poco racional 102F2BDC+ Fantasiosa 1 2 3 4 5 6 Realista 103F2BDC- Culta 6 5 4 3 2 1 Inculta 104F2BDC+ Distraída 1 2 3 4 5 6 Concentrada 105F2BDC- Analítica 6 5 4 3 2 1 Desordenada	
	Frecuencia	106F2BFT+ Resuelvo mis problemas de la mejor manera: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca	
			107F2BFT+ Tomo buenas decisiones: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca
			108F2BFT+ Aprendo rápido: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca
Pensamiento (C)	Frecuencia	109F2CFT+ Tengo pensamientos positivos: 6) Siempre	

			<p>5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>110F2CFT- Tengo pensamientos negativos:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>111F2CFT- He pensado en el suicidio:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>112F2CFT- Me deprimó:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p>
Seguridad (autoestima, concepto que la persona tiene de su cuerpo) (D)	Situacional	<p>113F2DST Cuando me veo en el espejo me percibo:  2) Gordo(a) o Flaco(a)  3) Poco atractivo (a)  1) Feo (a)  5) Guapo (a)  6) Atractivo (a)  4) Lindo (a)</p> <p>114F2DST Cuando me ponen un reto yo:  6) Lo cumplo fácilmente  1) No le doy importancia, porque sé que no lo cumpliré  3) No lo logro aun que me esfuerzo  5) Me empeño hasta cumplirlo  2) Me da igual si lo cumplo o no  4) Busco cumplirlo aunque no siempre lo logre</p> <p>115F2DST Cuando voy por la calle camino con:  6) Seguridad  1) Vulnerabilidad  2) Miedo  3) Agresividad  4) Tranquilidad  5) Confianza</p> <p>116F2DST Cuando estoy con otras personas:  3) Me preocupa no tener nada interesante que decir  2) Me preocupa mi imagen (Vestimenta, apariencia física)  1) Me ignoran  4) Entablo conversación fácilmente  6) Me siento cómodo  5) Me siento parte del grupo</p> <p>117F2DST Pienso que las personas de mi alrededor:  2) Me ignoran  1) Me humillan  3) No me dan la importancia que merezco  6) Me incluyen en su grupo  5) Conviven conmigo  4) Me ponen atención</p> <p>118F2DST Mi cuerpo:  2) Me hace sentir incomodo  4) Me gusta  1) Me da pena  3) No me gusta  5) Me hace sentir atractivo</p>	

			6) Me enorgullece
	Diferencial		Me describiría como una persona 119F2DDC+ Poco exitoso 1 2 3 4 5 6 Exitosa 120F2DDC- Simpática 6 5 4 3 2 1 Desagradable 121F2DDC+ Sumisa 1 2 3 4 5 6 Líder 122F2DDC- Segura 6 5 4 3 2 1 Insegura 123F2DDC+ Vulnerable 1 2 3 4 5 6 Fuerte
	Frecuencia		124F2DFT+ Cumpló mis metas con facilidad: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca 125F2DFT- Mi peso me hace sentir restringido: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca 126F2DFT+ Pienso que tengo una buena imagen 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca 127F2DFT- Creo que tengo pocas posibilidades de ser alguien en la vida 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca 128F2DFT+ Me considero una persona segura de mi misma: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca 129F2DFT+ Me siento una persona deseada: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca 130F2DFT+ Confío en que puedo cumplir mis objetivos: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca 131F2DFT+ Me considero una persona amada: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca 132F2DFT+ Soy una persona reconocida por los demás: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente

			<p>3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>133F2DFT+ Las personas con las que convivo me respetan: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>134F2DFT- Creo que no valgo nada: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>135F2DFT+ Tengo el deseo de superarme: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>136F2DFT+ Estoy conforme con mi apariencia: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>137F2DFT+ Me considero una persona guapa: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p>
<b>F3 GRADO DE INDEPENDENCIA</b>	Movilidad y toma de decisiones (A)	Situacional	<p>138F3AST Si tengo o quiero salir de casa yo: 6) Dependo de que alguien pueda acompañarme 1) No salgo 2) Puedo salir solo sin ningún problema 5) Cuando es necesario salgo acompañado 3) Salgo sólo, aunque en ocasiones tienen que ayudarme desconocidos 4) Aunque necesito compañía trato de ser independiente</p> <p>139F3AST Dependo económicamente de: 5) Puedo solventar mis gastos 1) Dependo de lo que me quieran dar los demás 2) Dependo mis amigos y/o pareja 3) Dependo de mi familia 6) Solvento mis gastos y apoyo a mi familia 4) Comparto gastos con alguien más</p>
		Diferencial	<p>Soy alguien</p> <p>140F3ADC- Prudente 6 5 4 3 2 1 Imprudente 141F3ADC+ Miedoso 1 2 3 4 5 6 Seguro 142F3ADC+ Desconfiado 1 2 3 4 5 6 Confianza 143F3ADC- Fuerte 6 5 4 3 2 1 Vulnerable 144F3ADC- Estable 6 5 4 3 2 1 Inestable 145F3ADC+ Frustrado 1 2 3 4 5 6 Exitoso 146F3ADC+ Desequilibrada 1 2 3 4 5 6 Equilibrada 147F3ADC- Sociable 6 5 4 3 2 1 Antisocial 148F3ADC+ Estresado 1 2 3 4 5 6 Relajado 149F3ADC+ Desobligado 1 2 3 4 5 6 Responsable 150F3ADC+ Deudor 1 2 3 4 5 6 Solvente económicamente</p>
		Frecuencia	151F3AFT+ Me considero una persona independiente:

			<p>6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>152F3AFT- Cuando salgo a la calle necesito ayuda de alguien:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>153F3AFT+ Puedo tomar solo cualquier decisión:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>154F3AFT- Cuando tomo decisiones importantes pregunto a alguien qué hacer:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>155F3AFT- Mis decisiones se ven influenciadas por otras personas:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>156F3AFT+ Puedo viajar cuando lo requiero o lo necesito sin problema:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>157F3AFT- Pido la autorización de mi familia y/o pareja para viajar:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>158F3AFT- Pido la aprobación de mi familia y/o pareja para comprar algo:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>159F3AFT+ Puedo decidir dónde vivir:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>160F3AFT+ Decido la ropa que uso:</p>
--	--	--	---

			6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca 161F3AFT+ En mi trabajo tomo decisiones importantes: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca
Realización (Madurez) (B)	Situacional	162F3BST Cuando prometo algo yo: 6) Lo cumplo sin problema alguno 5) La mayoría de las ocasiones no lo cumplo 4) Lo cumplo si me insisten mucho 2) Alargo el periodo para cumplir 5) Lo cumplo para no sentirme culpable 1) No lo cumplo 163F3BST Cuando tengo un sueño, meta u objetivo yo: 6) Lo alcanzo sin ningún problema 5) Me esfuerzo mucho para lograrlo 2) Nunca lo alcanzo 3) Si no lo alcanzo prontamente me rindo 4) Pido ayuda a mi familia, amigos y/o pareja para alcanzarlo 1) No tengo sueños, metas u objetivos	
	Diferencial	Me considero una persona: 164F3BDC- Realizada 6 5 4 3 2 1 Fracasada 165F3BDC-Madura 6 5 4 3 2 1 Inmadura 166F3BDC+Autosuficiente 1 2 3 4 5 6 Dependiente 167F3BDC-Motivada 6 5 4 3 2 1 Desmotivada 168F3BDC+Irracional 1 2 3 4 5 6 Racional	
	Frecuencia	169F3BFT+ Me siento feliz con la familia que tengo: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre 170F3BFT+ Me siento contento con las amistades que he forjado a través del tiempo: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre 171F3BFT+ Me gusta mi trabajo: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre 172F3BFT+ Mis éxitos son gracias a mi esfuerzo: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre 173F3BFT- Mis éxitos son gracias a otros: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces	

			<p>5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>174F3BFT- Actúo sin pensar: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>175F3BFT+ Análizo cualquier situación: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre</p> <p>176F3BFT+ Enfrento la responsabilidad de mis actos: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre</p> <p>177F3BFT+ Me gustan los compromisos: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre</p> <p>178F3BFT+ Tengo un equilibrio entre lo que deseo y lo que quiero: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre</p> <p>179F3BFT+ Doy solución a mis errores: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre</p> <p>180F3BFT+ Soy feliz con lo que hago: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre</p> <p>181F3BFT+ Estoy satisfecho con mis actividades diarias: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre</p> <p>182F3BFT+ Terminó todo lo que empiezo: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre</p> <p>183F3BFT- Me rindo fácilmente ante cualquier situación: 1) Siempre</p>
--	--	--	--

			<p>2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>184F3BFT+ Me considero una persona madura: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Alguna veces 4) Regularmente 5) Casi siempre 6) Siempre</p>
Control de enfermedad (C)	Situacional	<p>185F3CST Cuando me enfermo: 6) Puedo cuidar de mí mismo 2) Necesito de alguien me ayude todo el tiempo 5) Pido ayuda para cosas que no pueda hacer yo 1) Me hospitalizan 4) Si tengo que salir, voy acompañado 3) No puedo salir de casa</p> <p>186F3CST Para mantener mi salud necesito medicarme: 1) Todo el tiempo (varias veces por día, todos los días) 6) No necesito medicarme 5) Solo cuando me siento con malestar 4) Durante un periodo corto 5) Ocasionalmente entre periodos largos de tiempo 2) Una vez por día</p>	
	Diferencial	<p>Los medicamentos para mí son: 187F3CDC- Buenos 6 5 4 3 2 1 Malos 188F3CDC- Importantes 6 5 4 3 2 1 Sin importancia 189F3CDC+Costoso 1 2 3 4 5 6 Barato 190F3CDC- Alivian 6 5 4 3 2 1 Dañan 191F3CDC- Mejoran 6 5 4 3 2 1 Empeoran 192F3CDC+Enferman 1 2 3 4 5 6 Curan 193F3CDC+Desequilibrio 1 2 3 4 5 6 Equilibrio 194F3CDC- Controlan 6 5 4 3 2 1 Descontrolan 195F3CDC+Debilitan 1 2 3 4 5 6Fortalecen</p>	
	Frecuencia	<p>196F3CFT- Cuando me enfermo es por descuido propio: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>197F3CFT+ Tomo medicamentos cuando me lo receta el doctor: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>198F3CFT- Tomo medicamentos sin receta medica 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>199F3CFT- Mi salud está controlada por medicamentos 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>	
Drogas (D)	Situacional	<p>200F3DST- Suelo fumar: 6) Diario</p>	



			<p>5) 5 ó 4 días a la semana  4) 3 ó 2 días a la semana  3) Un día a la semana  2) Sólo en reuniones  1) No fumo</p> <p>201F3DST- Fumo a la semana:  6) Más 40 cigarros  5) 31 a 40 cigarros  4) 21 a 30 cigarros  3) 11 a 20 cigarros  2) 1 a 10 cigarros  1) No fumo</p> <p>202F3DST- Consumo alcohol:  6) Diario  5) 5 ó 4 días a la semana  4) 3 ó 2 días a la semana  3) Un día a la semana  2) Una vez al mes aproximadamente  1) No bebo alcohol</p> <p>203F3DST- Consumo drogas (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc):  6) Diario  5) 5 ó 4 días a la semana  4) 3 ó 2 días a la semana  3) Un día a la semana  2) Una vez al mes aproximadamente  1) No consumo</p>
	Diferencial		<p>Ciertas sustancias que consumo me:  204F3DDC+ Deterioran 1 2 3 4 5 6 Favorecen  205F3DDC- Dan Vida 6 5 4 3 2 1 Matan  206F3DDC- Favorecen 6 5 4 3 2 1 Destruyen  207F3DDC+ Aísla 1 2 3 4 5 6 Socializa  208F3DDC+ Deprimen 1 2 3 4 5 6 Animar  209F3DDC+ Alteran 1 2 3 4 5 6 Tranquilizan  210F3DDC- Animar 6 5 4 3 2 1 Entristecen  211F3DDC- Aclaran realidad 6 5 4 3 2 1 Distorsionan realidad</p>
	Frecuencia		<p>212F3DFT- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.) con mis amigos:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>213F3DFT- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.) con mis compañeros de escuela o trabajo:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>214F3DFT- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.) cuando estoy con familiares:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>215F3DFT- Fumo marihuana:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca</p>

			<p>6) Nunca</p> <p>216F3DFT- Consumo sustancias (mariguana, cocaína, anfetaminas, solventes, etc.):</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) Alguna veces</p> <p>5) Casi nunca</p> <p>6) Nunca</p>
<b>F4 RELACIONES SOCIALES</b>	Relaciones personales (A)	Situacional	<p>217F4AST Con mi pareja me siento:</p> <p>5) Feliz</p> <p>2) Abrumado</p> <p>3) Sin libertad</p> <p>6) Completo</p> <p>1) Infeliz</p> <p>4) Conforme</p> <p>218F4AST Cuando termino una relación de pareja:</p> <p>1) No deseo salir, ni conocer a nadie más</p> <p>3) Inmediatamente busco una nueva relación, porque no me gusta estar solo</p> <p>5) Intento que ninguno de los dos salga lastimado</p> <p>6) Me doy un tiempo para establecer una nueva relación</p> <p>4) Es porque ya no estoy cómodo</p> <p>2) Aunque este incomodo no termino la relación para no hacer sufrir a la otra persona</p> <p>219F4AST Cuando hay un desacuerdo entre mi pareja y yo:</p> <p>2) Discutimos</p> <p>1) Nos agredimos verbal y/o físicamente</p> <p>6) Llegamos a un acuerdo</p> <p>3) Siempre gana uno, aunque no tenga la razón</p> <p>4) Discutimos, pero llegamos a un acuerdo</p> <p>5) Buscamos otras opciones</p> <p>220F4AST La relación con mi pareja es:</p> <p>6) Divertida</p> <p>3) Rutinaria</p> <p>2) Aburrida</p> <p>1) De peleas constantes</p> <p>5) Llena de cosas nuevas</p> <p>4) Conservadora</p> <p>221F4AST Cuando estoy con mis amigos yo:</p> <p>1) Me drogo</p> <p>4) Me entretengo</p> <p>2) Tomo o fumo</p> <p>6) Soy feliz</p> <p>3) Me aburro</p> <p>5) Me divierto</p> <p>222F4AST Cuando voy a una fiesta:</p> <p>2) Me aíso</p> <p>4) Entablo nuevas amistades</p> <p>1) No voy a fiestas</p> <p>3) Sólo hablo con mis conocidos</p> <p>6) Soy el alma de la fiesta</p> <p>5) Convivo y con mis amigos y se presenta la oportunidad entablo nuevas amistades</p> <p>223F4AST En la escuela y/o trabajo:</p> <p>6) Tengo amigos y conocidos de varios grupos y/o áreas</p> <p>3) Sólo convivo con un grupo limitado de personas</p> <p>1) No tengo amigos</p> <p>2) A pocos les caigo bien</p> <p>4) Tengo pocos pero buenos amigos</p> <p>5) Cuando tengo oportunidad convivo con personas fuera de mi grupo y/o área</p> <p>224F4AST Cuando tengo un problema mis amigos:</p> <p>3) Ignoran</p> <p>5) Escuchan</p> <p>2) Abandonan</p>

			<p>6) Apoyan 4) Acompañan 1) Agreden</p> <p>225F4AST Convivo con mi familia: 6) A diario, en cualquier momento 3) En reuniones familiares 4) En la hora de comer (desayuno, comida y/o cena) 2) Cuando hay una emergencia 1) No convivo con mi familia 5) Los fines de semana</p> <p>226F4AST Mi familia me hace sentir: 6) Amado 2) Ignorado 5) Apoyado 1) Humillado 4) Motivado 3) Avergonzado</p> <p>227F4AST Mi familia es: 4) Alegre 2) Amargada 5) Cordial 3) Cerrada 6) Afectuosa 1) Hostigosa</p>
		Diferenciales	<p>Con mi pareja me siento:</p> <p>228F4ADC- Satisfecho (a) 6 5 4 3 2 1 Insatisfecho(a) 229F4ADC+ Incomprendido (a) 1 2 3 4 5 6 Comprendido (a) 230F4ADC- Apoyado (a) 6 5 4 3 2 1 Ignorado (a) 231F4ADC+ Infeliz 1 2 3 4 5 6 Feliz 232F4ADC- Amado (a) 6 5 4 3 2 1 Despreciado (a) 233F4ADC- Importante 6 5 4 3 2 1 Sin importancia 234F4ADC+ Desconfiado(a) 1 2 3 4 5 6 Confiado(a) 235F4ADC- Inspirado (a) 6 5 4 3 2 1 Confundido (a) 236F4ADC+ Manipulado(a) 1 2 3 4 5 6 Libre 237F4ADC- Respetado(a) 6 5 4 3 2 1 Humillado(a) 238F4ADC+ Insatisfecho(a) 1 2 3 4 5 6 Satisfecho(a) 239F4ADC- Valorado (a) 6 5 4 3 2 1 Insignificante 240F4ADC+ Estresado (a) 1 2 3 4 5 6 Relajado (a) 241F4ADC- Completo (a) 6 5 4 3 2 1 Incompleto (a) 242F4ADC+ Juzgado (a) 1 2 3 4 5 6 Aceptado (a) 243F4ADC- Protegido(a) 6 5 4 3 2 1 Desprotegido(a) 244F4ADC+ Chantajeado(a) 1 2 3 4 5 6 Independiente 245F4ADC- Motivado(a) 6 5 4 3 2 1 Desmotivado(a)</p> <p>Los amigos:</p> <p>246F4ADC- Ayudan 6 5 4 3 2 1 Desamparan 247F4ADC+ Distraen 1 2 3 4 5 6 Atienden 248F4ADC- Acompañan 6 5 4 3 2 1 Dejan solo 249F4ADC+ Desmotivan 1 2 3 4 5 6 Motivan 250F4ADC- Son necesarios 6 5 4 3 2 1 Innecesarios 251F4ADC+ No importas 1 2 3 4 5 6 Se preocupan 252F4ADC- Son buenos 6 5 4 3 2 1 Son malos 253F4ADC+ Envían 1 2 3 4 5 6 Regeneran 254F4ADC- Escuchan 6 5 4 3 2 1 Ignoran 255F4ADC+ Pelean 1 2 3 4 5 6 Reconcilian 256F4ADC- Quieren 6 5 4 3 2 1 No quieren 257F4ADC+ Mienten 1 2 3 4 5 6 Son honestos 258F4ADC- Aconsejan 6 5 4 3 2 1 Mal aconsejan 259F4ADC+ Reprimen 1 2 3 4 5 6 Impulsan 260F4ADC- Alegran 6 5 4 3 2 1 Entristecen 261F4ADC+ No comprenden 1 2 3 4 5 6 Comprenden 262F4ADC- Divierten 6 5 4 3 2 1 Aburren 263F4ADC+ Desaniman 1 2 3 4 5 6 Animam</p> <p>En mi familia me:</p> <p>264F4ADC- Aman 6 5 4 3 2 1 Odian 265F4ADC+ Mal aconsejan 1 2 3 4 5 6 Aconsejan 266F4ADC- Cuidan 6 5 4 3 2 1 Descuidan 267F4ADC+ Reprimen 1 2 3 4 5 6 Estimulan</p>

			<p>268F4ADC- Acompañan 6 5 4 3 2 1 Abandonan  269F4ADC+ No comprenden 1 2 3 4 5 6 Comprenden  270F4ADC- Comparten 6 5 4 3 2 1 Monopolizan  271F4ADC+ Maltratan 1 2 3 4 5 6 Respetan  272F4ADC- Educan 6 5 4 3 2 1 Mal educan  273F4ADC+ Ignoran 1 2 3 4 5 6 Escuchan  274F4ADC- Comunican 6 5 4 3 2 1 No comunican  275F4ADC+ No platican 1 2 3 4 5 6 Platican  276F4ADC- Confían 6 5 4 3 2 1 Desconfían  277F4ADC+ Desunida 1 2 3 4 5 6 Unida  278F4ADC- Protegen 6 5 4 3 2 1 Agreden  279F4ADC+ Inequidad 1 2 3 4 5 6 Equidad  280F4ADC- Apoyan 6 5 4 3 2 1 Desaprueban</p>
		Frecuencia	<p>281F4AFT+ Mi pareja me hace sentir importante:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>282F4AFT+ Mi pareja me apoya en mis planes:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>283F4AFT- Mi pareja me cela, provocándome problemas:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>284F4AFT+ Mi pareja me hace sentir bien:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>285F4AFT- Mi pareja me engaña:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>286F4AFT- Mi pareja me agrede verbalmente:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>287F4AFT- Me pareja me golpea:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>288F4AFT+ Me relaciono fácilmente con otras personas:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca</p>

			<p>1) Nunca</p> <p>289F4AFT+ Me gusta convivir con mis amigos:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>290F4AFT+ Me gusta relacionarme con mi familia:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>291F4AFT+ Me gusta relacionarme con mis compañeros de trabajo y/o escuela:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>292F4AFT+ Me gusta relacionarme con mis vecinos:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>293F4AFT+ Me gusta relacionarme con nuevas personas:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>294F4AFT- Con mis amigos soy "desastroso":</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) A veces</p> <p>5) Pocas veces</p> <p>6) Nunca</p> <p>295F4AFT- Tengo poco contacto con mis amigos:</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) A veces</p> <p>5) Pocas veces</p> <p>6) Nunca</p> <p>296F4AFT+ Me divierto con mis amigos:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Pocas veces</p> <p>1) Nunca</p> <p>297F4AFT- Mis amigos me mal aconsejan:</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) A veces</p> <p>5) Pocas veces</p> <p>6) Nunca</p> <p>298F4AFT+ Mis amigos me motivan:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p>
--	--	--	---

			<p>4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>299F4AFT+ Mis amigos me hacen sentir querido:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>300F4AFT+ Mi familia es unida:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>301F4AFT- Mi familia me ignora:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Pocas veces  6) Nunca</p> <p>302F4AFT+ Mi familia me pone atención:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>303F4AFT+ Mi familia me demuestra amor:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>304F4AFT+ Mi familia me escucha:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>305F4AFT+ Mi familia me cuida:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>306F4AFT+ Mi familia me aconseja:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>307F4AFT+ Mi familia me motiva:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>308F4AFT+ Mi familia me comprende:</p>
--	--	--	---

			<p>6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>309F4AFT+ Mi familia me respeta:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>310F4AFT+ Mi familia confía en mí:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Pocas veces  1) Nunca</p> <p>311F4AFT- En mi familia me regañan sin motivo alguno:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Pocas veces  6) Nunca</p> <p>312F4AFT- Mi familia me deprime:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Pocas veces  6) Nunca</p> <p>313F4AFT- Mi familia me exige demasiado:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Pocas veces  6) Nunca</p>
	<p>Apoyo social  (gobierno, familia,  amigos,  instituciones,  vecinos, etc.) (B)</p>	<p>Situacional</p>	<p>314F4BST Si tengo un problema, mis amigos me:  5) Animam  3) Critican  2) Ignoran  6) Ayudan  1) Buscan más problemas  4) Escuchan</p> <p>315F4BST Si tengo un problema, mis vecinos me:  5) Animam  3) Critican  2) Ignoran  6) Ayudan  1) Buscan más problemas  4) Escuchan</p> <p>316F4BST Si tengo un problema, mi familia me:  5) Animam  3) Critican  2) Ignoran  6) Ayudan  1) Buscan más problemas  4) Escuchan</p> <p>317F4BST Si tengo un problema, mis compañeros de trabajo me:  5) Animam  3) Critican  2) Ignoran  6) Ayudan</p>

		<p>1) Buscan más problemas 4) Escuchan</p>
	Frecuencia	<p>318F4BFT+ Recibo apoyo social: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>319F4BFT+ Recibo apoyo de mis amigos: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>320F4BFT+Recibo apoyo de mi familia: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>321F4BFT+Recibo apoyo de mis compañeros de trabajo y/o escuela: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>322F4BFT+Recibo apoyo de mis vecinos: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>323F4BFT+Cuando tengo un problema económico, mi familia me apoya: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>324F4BFT+Cuando tengo un problema económico, mis amigos me apoyan: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>325F4BFT+ Cuando tengo un problema económico, mis vecinos me apoyan: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>326F4BFT+ Cuando tengo un problema de salud, mi familia me ayuda: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces</p>



		<p>2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>327F4BFT+ Cuando tengo un problema de salud, mis amigos me ayudan:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>328F4BFT+ Pienso que tengo relaciones personales cercanas:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>329F4BFT- Pienso que me hace falta relacionarme con personas cercanas:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>330F4BFT+ Cuento con alguien que me ayude cuando me enfermo:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>331F4BFT+ Cuento con alguien que me escucha:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>332F4BFT+ Cuento con alguien que me aconseja, cuando lo necesito:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>333F4BFT+ Tengo personas confiables a mi alrededor:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>334F4BFT+ Cuento con personas que me demuestran su afecto:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>335F4BFT+ Cuento con alguien que me ayuda a relajarme:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces</p>
--	--	--

			<p>2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>336F4BFT+ Cuento con alguien con quien divertirme: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>337F4BFT+ Me siento satisfecho cuando ayudo a alguien: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>338F4BFT+ Si tuviera algún conflicto, cuento con alguien que me ayudaría: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>339F4BFT- Con nadie comparto mis intereses: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
Relaciones sexuales (C)	Situacional	340F4CST Tener relaciones sexuales me hace sentir: 1) Insatisfecho 6) Satisfecho 2) Con dolor físico 3) Incómodo 5) Relajado 4) Bien	
	Diferencial	<p>Mis relaciones sexuales son:</p> <p>341F4CDC- Cómodas 6 5 4 3 2 1 Incomodas 342F4CDC+ Dolorosas 1 2 3 4 5 6 Placenteras 343F4CDC- Vigorosas 6 5 4 3 2 1 Aburridas 344F4CDC+ Desagradables 1 2 3 4 5 6 Satisfactorias 345F4CDC- Abiertas 6 5 4 3 2 1 Con restricciones 346F4CDC+ Por obligación 1 2 3 4 5 6 Por acuerdo 347F4CDC- Con amor 6 5 4 3 2 1 Con repugnancia 348F4CDC+ Deprimentes 1 2 3 4 5 6 Románticas</p>	
	Frecuencia	<p>349F4CFT+ Las relaciones sexuales con mi pareja son placenteras: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>350F4CFT- Tener relaciones sexuales con mi pareja me molesta o incomoda: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>351F4CFT+ Me siento satisfecho al tener relaciones: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces</p>	

			<p>2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>352F4CFT- Tengo una única pareja sexual aunque me siento insatisfecho: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>353F4CFT+ Disfruto tener relaciones sexuales: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>354F4CFT+ Puedo tener relaciones sexuales libremente, sin tabús ni prejuicios: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>355F4CFT- Para poder tener relaciones sexuales tengo que esconderme: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
<b>F5 MEDIO</b>	Lugar donde vive (A)	Situacional	<p>356F5AST El lugar donde vivo es: 1) Peligroso 2) Sucio 6) Seguro 4) Limpio 5) Tranquilo 3) Ruidoso</p> <p>357F5AST El lugar en donde vivo me hace sentir: 5) Alegre 6) Seguro 4) Tranquilo 3) Triste 1) Preocupado 2) Inseguro</p> <p>358F5AST En el lugar en donde vivo hay: 6) Unión 3) Vandalismo 1) Delincuencia 4) Fiestas 5) Convivencia 2) Violencia</p> <p>359F5AST El material del que está mayormente construida mi casa es: 1) Cartón y/o materiales reciclados 2) Lamina 3) Madera 4) Adobe 5) Tabique y/o tabicón 6) Cemento</p>
		Diferencial	<p>El lugar donde vivo me hace sentir: 360F5ADC+ Alegre 6 5 4 3 2 1 Triste 361F5ADC- Inseguro 1 2 3 4 5 6 Seguro 362F5ADC+ Despreocupado 6 5 4 3 2 1 Preocupado 363F5ADC- Desagradable 1 2 3 4 5 6 Carismático 364F5ADC+ Tranquilo 6 5 4 3 2 1 Intranquila</p>

			<p>365F5ADC- Hosco 1 2 3 4 5 6 Amistoso  366F5ADC+ Estable 6 5 4 3 2 1 Inestable  367F5ADC- Dependiente 1 2 3 4 5 6 Independiente  368F5ADC+ Sano 6 5 4 3 2 1 Insano  369F5ADC- Lento 1 2 3 4 5 6 Activo  370F5ADC+ Competitivo 6 5 4 3 2 1 Incompetente  371F5ADC- Cerrado 1 2 3 4 5 6 Mente abierta</p> <p>El lugar en donde vivo es:</p> <p>372F5ADC- Peligroso 1 2 3 4 5 6 Seguro  373F5ADC+Tranquilo 6 5 4 3 2 1 Violento  374F5ADC- Inseguro 1 2 3 4 5 6 Seguro  375F5ADC+ Acatado 6 5 4 3 2 1 Delictuoso  376F5ADC- Descuidado 1 2 3 4 5 6 Cuidado  377F5ADC+ Limpio 1 2 3 4 5 6 Sucio  378F5ADC- Accidentes 1 2 3 4 5 6 Cuidadoso  379F5ADC+ Higienico 1 2 3 4 5 6 Contaminado</p>
		<p>Frecuencia</p>	<p>380F5AFT- El lugar en donde vivo es peligroso:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>381F5AFT- El lugar en donde vivo es sucio:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>382F5AFT+ El lugar en donde vivo es seguro:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>383F5AFT+ El lugar en donde vivo es limpio:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>384F5AFT+ El lugar en donde vivo es tranquilo:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>385F5AFT- El lugar en donde vivo es ruidoso:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>386F5AFT+ En el lugar donde vivo el alumbrado público funciona correctamente:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>387F5AFT+ En mi casa cuento con servicio de luz eficiente:  6) Siempre</p>

			<p>5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>388F5AFT+ En el lugar donde vivo hay servicio de agua potable:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>389F5AFT+ En el lugar donde vivo el sistema de drenaje funciona correctamente:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>390F5AFT+ Soy feliz en el lugar donde vivo:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>391F5AFT- El lugar en donde vivo es peligroso:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>392F5AFT+ En el lugar en donde vivo mis vecinos son unidos:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>393F5AFT+ En mi comunidad tengo acceso a bibliotecas:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>394F5AFT+ En mi comunidad tengo acceso a internet:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>395F5AFT+ En mi comunidad tengo acceso a la educación:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>396F5AFT+ En mi comunidad hay seguridad (Patrullaje vecinal, policías, bomberos, vigilancia, sistemas de alarmas, etc.):  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente</p>
--	--	--	---

			<p>3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>397F5AFT+ En mi comunidad tengo acceso a servicio médico: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>398F5AFT+ En mi comunidad tengo fácil acceso a mercados, supermercados y/o tiendas: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>399F5AFT+ En mi comunidad tengo acceso a centros deportivos: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p>
	Traslado y transporte (B)	Situacional	<p>400F5BSC Cuando mi traslado es muy largo yo: 3) Me aburro 6) Me divierto 1) Me estreso 5) Leo 4) Duermo 2) Me desespero</p> <p>401F5BST Mi traslado de casa a escuela y/o trabajo es de: 6) De 15 a 30 minutos 5) De 30 a 60 minutos 4) De 60 a 90 minutos 3) De 90 a 120 minutos 2) De 120 a 150 minutos 1) Más de 150 minutos</p> <p>402F5BSC El traslado a mi casa es: 4) Relajado 2) Fastidioso 1) Inseguro 6) Seguro 3) Cansado 5) Agradable</p> <p>403F5BSC El transporte que utilizo es: 1) Alto en costo 5) Accesible en cuanto a costo 3) Sucio 4) Limpio 2) Lento 6) Rápido y seguro</p> <p>404F5BST El transporte me hace sentir: 1) Inseguro 6) Seguro 4) Cómodo 3) Incomodo 2) Estresado 5) Relajado</p> <p>405F5BST Espero el transporte: 1) Menos de 5 minutos 2) 10 minutos 3) 20 minutos 4) 30 minutos 5) 40 minutos 6) Más de 1 hora</p>

		Diferencial	<p>Regularmente mi traslado es:</p> <p>406F5BDC- Rápido 6 5 4 3 2 1 Lento</p> <p>407F5BDC- Corto 6 5 4 3 2 1 Largo</p> <p>408F5BDC+ Lejano 1 2 3 4 5 6 Cercano</p> <p>409F5BDC- Seguro 6 5 4 3 2 1 Inseguro</p> <p>410F5BDC+ Conflictivo 1 2 3 4 5 6 Tranquilo</p> <p>411F5BDC- Entretenido 6 5 4 3 2 1 Aburrido</p> <p>412F5BDC+ Incómodo 1 2 3 4 5 6 Cómodo</p> <p>413F5BDC- Agradable 6 5 4 3 2 1 Desagradable</p> <p>414F5BDC+ Caro 1 2 3 4 5 6 Barato</p> <p>415F5BDC+ Sucio 1 2 3 4 5 6 Limpio</p> <p>416F5BDC- Abastecido 6 5 4 3 2 1 Insuficiente</p> <p>417F5BDC- Con recursos 6 5 4 3 2 1 Sin recursos</p> <p>418F5BDC+ Poca gente 1 2 3 4 5 6 Mucha gente</p> <p>419F5BDC+ Rutinario 1 2 3 4 5 6 Novedoso</p> <p>420F5BDC+ Ruidoso 1 2 3 4 5 6 Silencioso</p>
		Frecuencia	<p>421F5BFC- Mi traslado es lento:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>422F5BFT- El transporte que utilizo es insuficiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>423F5BFC- El transporte me desgasta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>424F5BFC+ Mi traslado es seguro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>425F5BFC+ El transporte es limpio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>426F5BFC- El transporte que utilizo es incómodo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>427F5BFT+ El transporte es barato:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>428F5BFC- El traslado es ruidoso:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> </ol>

			3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca 429F5BFT- El traslado es aglomerado: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca
	Actividades en la comunidad (C)	Situacional	430F5CST En las actividades que se realizan en mi comunidad hay: 4) Acuerdos 5) Convivencia 6) Seguridad 3) No se realizan 1) Inseguridad 2) Desacuerdos
		Diferencial	En las actividades en mi comunidad hay: 431F5CDC- Convivencia 6 5 4 3 2 1 No convivencia 432F5CDC+ Aburrimiento 1 2 3 4 5 6 Recreación 433F5CDC- Unión 6 5 4 3 2 1 Desunión 434F5CDC+ No cooperación 1 2 3 4 5 6 Cooperación 435F5CDC- Apoyo 6 5 4 3 2 1 No apoyo 436F5CDC+ Aburrimiento 1 2 3 4 5 6 Diversión 437F5CDC- Respeto 6 5 4 3 2 1 Groserías 438F5CDC+ Inseguridad 1 2 3 4 5 6 Seguridad 439F5CDC- Juegos 6 5 4 3 2 1 Aburrimiento 440F5CDC+ Desarmonía 1 2 3 4 5 6 Armonía 441F5CDC- Información 6 5 4 3 2 1 Sin información 442F5CDC+ Vandalismo 1 2 3 4 5 6 Seguridad Las actividades en mi comunidad son: 443F5CDC- Culturales 6 5 4 3 2 1 Incultas 444F5CDC+ Incultas 1 2 3 4 5 6 Intelectuales 445F5CDC- Artísticas 6 5 4 3 2 1 No artísticas 446F5CDC+ Insalubres 1 2 3 4 5 6 Saludables 447F5CDC- Interesantes 6 5 4 3 2 1 Insulsas 448F5CDC+ Anti religión 1 2 3 4 5 6 Religiosas 449F5CDC- Familiares 6 5 4 3 2 1 Sin familia 450F5CDC+ Anti deporte 1 2 3 4 5 6 Deportivas 451F5CDC- Continuas 6 5 4 3 2 1 No hay
		Frecuencia	452F5CFT- En el lugar en donde vivo hay manifestaciones: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca 1) Nunca 453F5CFT+ Asisto a las actividades artísticas que realizan en mi comunidad: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca
<b>F6 Espiritualidad</b>	Creencia Interna, Creencia externa (A)	Situacional	454F6AST Cuando he buscado trabajo: 1) Prendo una vela a algún Santo (San Judas Tadeo, San Cayetano, San Charbel, Cristo Obrero, etc.) 5) Preparo mi entrevista 4) Busco la recomendación de algún conocido 2) Espero que sea el lugar y el momento adecuado 6) Confío en mis habilidades y conocimientos 3) Confío que el destino me guíe} 455F6BST Cuando supero los obstáculos en mí vida, es gracias a:



			<p>6) Mi esfuerzo y perseverancia  3) El destino  5) Ayuda de amigos y/o familiares  2) Mis oraciones  3) Suerte  4) Mi esfuerzo y que me encomiendo a un ser divino</p>
	Diferencial		<p>Para mí la ciencia es:  456F6ADC- Necesaria 6 5 4 3 2 1 Innecesaria  457F6ADC+ Opcional 1 2 3 4 5 6 Indispensable  458F6ADC- Útil 6 5 4 3 2 1 Inútil  459F6ADC+ Insignificante 1 2 3 4 5 6 Importante  460F6ADC- Comprensible 6 5 4 3 2 1 Incomprensible  461F6ADC+ Inalcanzable 1 2 3 4 5 6 Accesible  462F6ADC- Real 6 5 4 3 2 1 Irreal  463F6ADC+ Teórica 1 2 3 4 5 6 Practica  Mi vida en este momento la considero con:  464F6ADC- Fe 6 5 4 3 2 1 Incredulidad  465F6ADC+ Desesperanza 1 2 3 4 5 6 Esperanza  466F6ADC- Creer 6 5 4 3 2 1 Dudar  467F6ADC+ Intranquilidad 1 2 3 4 5 6 Tranquilidad  468F6ADC- Generosidad 6 5 4 3 2 1 Egoísmo  469F6ADC+ Soberbia 1 2 3 4 5 6 Humildad  470F6ADC- Consuelo 6 5 4 3 2 1 Desconsuelo  471F6ADC- Desconfianza 6 5 4 3 2 1 Confianza</p>
	Frecuencia		<p>472F6AFT+ Consigo trabajo gracias a mis habilidades:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca  473F6AFT+ Los problemas que tengo son debido a mis malas decisiones:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca  474F6AFT+ He obtenido con mucho trabajo el reconocimiento de la gente:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca  475F6AFT+ Solo obtengo oportunidades gracias a mi dedicación:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca  476F6AFT+ Mi herencia genética ha determinado mi personalidad:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca  477F6AFT+ Confío en mis actos más que en el destino:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente</p>

			<p>3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>478F6AFT+ Planeo mi futuro porque no creo en la suerte:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>479F6AFT+ Admito mis errores sin culpar a un ser divino:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>480F6AFT+ La ciencia es la verdad absoluta:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>481F6AFT+ Evito creer en cosas que no estén comprobadas científicamente:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>482F6AFT+ Solo creo en lo que veo:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) Alguna veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>483F6AFT- Admito mis errores, pensando en que así lo decidió un ser divino:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>484F6AFT- La suerte define mi vida:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>485F6AFT- Mi destino está escrito:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>486F6AFT- Soy guiado por un ser divino:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) Alguna veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p>
--	--	--	--

			<p>487F6AFT- Me consta que las "limpias" ayudan a mejorar la salud:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>488F6AFT- Me consta que las "limpias" ayudan a mejorar la suerte:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>489F6AFT- Cuando lo considero pertinente, recorro a técnicas esotéricas (lectura de tarot, mano, café, runas, i ching, etc.):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>490F6AFT- Para conseguir trabajo, recorro a rituales de brujería:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>491F6AFT- Para conseguir trabajo, me encomiendo a un ser divino:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>492F6AFT- El trabajo que tengo actualmente es gracias a mi buena suerte:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>493F6AFT- Pruebo mi suerte en actos o juegos de azar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>494F6AFT- Consigo oportunidades por caerle bien a las personas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) Alguna veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>495F6AFT- Evito pasar debajo de una escalera, por miedo a tener mala suerte:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> </ol>
--	--	--	---

			<p>4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
	Impacto (Religiosidad) (B)	Frecuencia	<p>496F6BFT+ Mis creencias personales (por ejemplo científicas o religiosas) me dan esperanza y optimismo: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) Alguna veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>497F6BFT+ Mis creencias personales (por ejemplo científicas o religiosas) me ayuda a disminuir el sentimiento de soledad: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) Alguna veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>498F6BFT- Debido a mi religión se me dificulta la convivencia con otras personas: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) Alguna veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
<b>F7 TRABAJO</b>	Relaciones con Jefes y Compañeros de trabajo (A)	Situacional	<p>499F7ASC Mis compañeros de trabajo se portan conmigo: 3) Desinteresados 1) Groseros 4) Amables 2) Holgazanes 6) Cooperativos 5) Alegres</p> <p>500F7ASC Cuando tengo algún problema en el trabajo mis compañeros se muestran: 5) Cooperativos 2) Groseros 6) Leales 4) Optimistas 3) Hipócritas 1) No ayudan</p> <p>501F7ASC Mis compañeros de trabajo me hacen sentir 5) Apoyado 1) Humillado 4) Alegre 6) Motivado 2) Ofendido 3) Incomodo</p>
		Diferencial	<p>Mis compañeros de trabajo son conmigo: 502F7ADC- Cordiales 6 5 4 3 2 1 Groseros 503F7ADC- Cooperativos 6 5 4 3 2 1 No ayudan 504F7ADC- Respetuosos 6 5 4 3 2 1 Groseros 505F7ADC+ Tristes 1 2 3 4 5 6 Alegres 506F7ADC- Amistosos 6 5 4 3 2 1 Inamistosos 507F7ADC+ Envidiosos 1 2 3 4 5 6 Generosos 508F7ADC- Responsables 6 5 4 3 2 1 Irresponsables 509F7ADC+ Malos 1 2 3 4 5 6 Buenos 510F7ADC- Sociables 6 5 4 3 2 1 Antisociales 511F7ADC+ Deshonestos 1 2 3 4 5 6 Confiables 512F7ADC+ Holgazanes 1 2 3 4 5 6 Cooperativos 513F7ADC- Compañerismo 6 5 4 3 2 1 Anti compañerismo 514F7ADC+ Arrogantes 1 2 3 4 5 6 Sencillos 515F7ADC+ Enojones 1 2 3 4 5 6 Contentos</p>

		Frecuencia	<p>516F7AFT- Me peleo con mis compañeros de trabajo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>517F7AFT+ Me gusta ir a las reuniones fuera del trabajo con mis compañeros:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Siempre</li> <li>5) Casi siempre</li> <li>4) Regularmente</li> <li>3) A veces</li> <li>2) Casi nunca</li> <li>1) Nunca</li> </ol> <p>518F7AFT- La convivencia con mis compañeros afecta mi trabajo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>519F7AFT- Me llaman la atención por platicar con mis compañeros de trabajo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>520F7AFT- Mis compañeros de trabajo me hacen enojar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>521F7AFT- Mis compañeros de trabajo se burlan de mi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>522F7AFT- Mis compañeros de trabajo son groseros conmigo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>523F7AFT- Mi jefe me humilla:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>524F7AFT- Mis compañeros me ignoran:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> <li>2) Casi siempre</li> <li>3) Regularmente</li> <li>4) A veces</li> <li>5) Casi nunca</li> <li>6) Nunca</li> </ol> <p>525F7AFT- Mi jefe de trabajo me ignora:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siempre</li> </ol>
--	--	------------	--

			<p>2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>526F7AFT- Mi jefe me acosa sexualmente:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>527F7AFT- Alguno(s) de mis compañeros me acosa sexualmente:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>528F7AFT- Mi jefe me culpa por sus errores:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>529F7AFT- Mis compañeros de trabajo me culpan por sus errores:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>530F7AFT- Mi jefe me da más trabajo del que puedo realizar:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>531F7AFT+ Cuando tengo algún logro mi jefe me lo reconoce:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>532F7AFT+ Cuando tengo algún logro mis compañeros me lo reconoce:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>533F7AFT- Mis compañeros de trabajo inventan chismes de mí:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>534F7AFT- Mi jefe me desacredita:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente</p>
--	--	--	---

			<p>4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>535F7AFT- Mi jefe me amenaza: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>536F7AFT+ Mi jefe me felicita por mi trabajo: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p>
	Ambiente de trabajo (B)	Situacional	<p>537F7BSC El ambiente del trabajo me hacen sentir: 4) Tranquilo 3) Incomodo 2) inseguro 6) Motivado 5) Estable 1) Fastidiado</p> <p>538F7BSC El ambiente de trabajo me hace sentir: 3) Cansado 1) Enfermo (con dolor de cabeza, estreñimiento, dolor en el estómago, náuseas) 5) Con energía 6) Saludable 2) Estresado 4) Desestresado</p>
		Diferencial	<p>El ambiente de mi trabajo me: 539F7BDC- Motiva 6 5 4 3 2 1 Desmotiva 540F7BDC+ Desgasta 1 2 3 4 5 6 Satisface 541F7BDC- Entusiasma 6 5 4 3 2 1 Desanima 542F7BDC+ Distrae 1 2 3 4 5 6 Concentra 543F7BDC- Supera 6 5 4 3 2 1 Obstaculiza 544F7BDC+ Inseguridad 1 2 3 4 5 6 Da seguridad 545F7BDC- Enseña 6 5 4 3 2 1 Ignora 546F7BDC- Responsabiliza 6 5 4 3 2 1 Da igual 547F7BDC+ Estresa 1 2 3 4 5 6 Tranquiliza 548F7BDC+ Enferma 1 2 3 4 5 6 Da salud</p> <p>En el ambiente de mi trabajo hay: 549F7BDC- Tranquilidad 6 5 4 3 2 1 Estrés 550F7BDC+ Dejan solo 1 2 3 4 5 6 Apoyo 551F7BDC- Aprendizaje 6 5 4 3 2 1 Olvido 552F7BDC+ Incomodidad 1 2 3 4 5 6 Comodidad 553F7BDC- Respeto 6 5 4 3 2 1 Acoso 554F7BDC+ Suciedad 1 2 3 4 5 6 Limpieza 555F7BDC- Amistad 6 5 4 3 2 1 Enemistad 556F7BDC+ Desacuerdos 1 2 3 4 5 6 Convivencia 557F7BDC- Bienestar 6 5 4 3 2 1 Malestar</p>
		Frecuencia	<p>558F7BFT- Cuando cometo algún error en mí trabajo, toman represalias: 1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>559F7BFT+ Cuando tengo algún logro la empresa me lo reconoce: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca</p>

			<p>1) Nunca</p> <p>560F7BFT+ El ambiente de mi trabajo es tan bueno que me hace sentir bien en el:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>561F7BFT+ Realizo mi trabajo con gusto:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>562F7BFT- Realizo mi trabajo con desagrado:</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) A veces</p> <p>5) Casi nunca</p> <p>6) Nunca</p> <p>563F7BFT+ En mi trabajo puedo realizar mis actividades sin supervisión constante:</p> <p>6) Siempre</p> <p>5) Casi siempre</p> <p>4) Regularmente</p> <p>3) A veces</p> <p>2) Casi nunca</p> <p>1) Nunca</p> <p>564F7BFT- En mi trabajo realizo mis actividades bajo presión constante:</p> <p>1) Siempre</p> <p>2) Casi siempre</p> <p>3) Regularmente</p> <p>4) A veces</p> <p>5) Casi nunca</p> <p>6) Nunca</p>
	Condiciones de trabajo (C)	Situacional	<p>565F7CST El dinero que gano en mi trabajo me alcanza para:</p> <p>1) Alimentación</p> <p>4) Lo básico y diversión</p> <p>5) Lo básico y educación</p> <p>2) Servicios básicos, vestido y calzado.</p> <p>5) Para todo lo anterior.</p> <p>6) Los anteriores y ahorrar.</p> <p>566F7CST Mi trabajo en general es:</p> <p>4) Bien remunerado</p> <p>2) Cansado</p> <p>3) Monótono</p> <p>1) Inestable</p> <p>5) Bueno</p> <p>6) Satisfactorio</p> <p>567F7CST Cuando no tengo las herramientas necesarias para realizar mi trabajo yo:</p> <p>6) Busco la solución</p> <p>5) Pido ayuda</p> <p>2) Espero a que alguien lo resuelva</p> <p>3) Me enoja y ya no termino mi trabajo</p> <p>4) Me molesto pero busco solucionarlo</p> <p>1) No se qué hacer</p> <p>568F7CST Cuando me piden un trabajo en corto tiempo yo:</p> <p>6) Organizo mis actividades para realizarlo</p> <p>1) Me estreso y hago mal el trabajo</p> <p>5) Me concentro en la tarea asignada</p> <p>2) Me molesto y la entrego a destiempo</p> <p>4) Aunque me esfuerzo no logro entregarla a tiempo</p> <p>3) Me presiono y pido una prórroga</p>



	Diferencial	<p>El sueldo que gano es:  569F7CDT+ Malo 1 2 3 4 5 6 Bueno  570F7CDT- Suficiente 6 5 4 3 2 1 Insuficiente  571F7CDT+ Injusto 1 2 3 4 5 6 Justo  572F7CDT- Adecuado 6 5 4 3 2 1 Inadecuado  573F7CDT+ Inestable 1 2 3 4 5 6 Estable</p> <p>Considero que mi trabajo es:  574F7CDC- Bueno 6 5 4 3 2 1 Malo  575F7CDC+ Cansado 1 2 3 4 5 6 Da energía  576F7CDC+ Enfermizo 1 2 3 4 5 6 Saludable  577F7CDC- Satisfactorio 6 5 4 3 2 1 Insatisfactorio</p>
	Frecuencia	<p>578F7CFT+ El sueldo que percibo cubre mis necesidades:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>579F7CFT+ Respetan mi horario de trabajo:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>580F7CFT+ Mi horario de trabajo me permite convivir con mi familia:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>581F7CFT+ Mi horario de trabajo me permite convivir con mis amigos:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>582F7CFT+ Mi horario de trabajo me permite tener actividades recreativas (hacer ejercicio, ir al cine y/o teatro, ir a fiestas, etc.):  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>583F7CFT- En mi trabajo me obligan a cumplir horas extras:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente  4) A veces  5) Casi nunca  6) Nunca</p> <p>584F7CFT+ En mi trabajo me evalúan mi desempeño objetivamente:  6) Siempre  5) Casi siempre  4) Regularmente  3) A veces  2) Casi nunca  1) Nunca</p> <p>585F7CFT- Mi trabajo afecta la relación con mi pareja:  1) Siempre  2) Casi siempre  3) Regularmente</p>

			<p>4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>586F7CFT- Mi trabajo afecta la relación con mi familia</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>587F7CFT- Mi trabajo afecta mi salud</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>588F7CFT- Modifican mi horario de trabajo sin previo aviso afectando mi vida personal:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>589F7CFT- Modifican mi horario de trabajo sin previo aviso afectando mis actividades:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>590F7CFT- Modifican mi horario de trabajo sin previo aviso afectando mi descanso:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>591F7CFT- Temo que no renueven mi contrato:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>592F7CFT- Temo que en cualquier momento me despidan:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>593F7CFT- Salgo tarde porque me piden trabajo de último momento:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>594F7CFT- Tengo tanto trabajo que al salir me siento "molido":</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces</p>
--	--	--	--

			<p>5) Casi nunca 6) Nunca</p> <p>595F7CFT+ Entre más actividades me asignan más útil me siento:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>596F7CFT+ El sueldo que gano me motiva:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>597F7CFT+ El sueldo que gano es insuficiente para cumplir mis necesidades:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>
	Desarrollo profesional (D)	Situacional	<p>598F7DST El trabajo que realizo me hace sentir:</p> <p>4) Importante 6) Realizado 2) Sin importancia 5) Satisfecho 1) Estancado 3) Aburrido</p>
		Frecuencia	<p>599F7DFT+ Soy tomado en cuenta para tomar decisiones en mi organización:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>600F7DFT+ Mis ideas ayudan a la innovación de la empresa:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>601F7DFT+ Cuando implementan mis ideas me siento realizado</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>602F7DFT+ Mi trabajo me hace sentir satisfecho:</p> <p>6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca</p> <p>603F7DFT- En mi trabajo frenan mi crecimiento profesional:</p> <p>1) Siempre 2) Casi siempre 3) Regularmente 4) A veces 5) Casi nunca 6) Nunca</p>

			604F7DFT+ En el lugar en donde trabajo me he podido desarrollar profesionalmente: 6) Siempre 5) Casi siempre 4) Regularmente 3) A veces 2) Casi nunca 1) Nunca
--	--	--	--