



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DANIELA ROCIO VILLARREAL CERDIO

Licenciatura en Enfermería

PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Tapachula, Chiapas a 03 de OCTUBRE de 2020

## 1. INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK.

El Inventario de ansiedad de Beck ( BAI ), creado por Aaron T. Beck y otros colegas, es un inventario de autoinforme de opción múltiple de 21 preguntas que se utiliza para medir la gravedad de la ansiedad en niños y adultos. Las preguntas utilizadas en esta medida se refieren a síntomas comunes de ansiedad que el sujeto ha tenido durante la última semana (incluido el día que lo toma) (como entumecimiento y hormigueo, sudoración no debida al calor y miedo a que ocurra lo peor).

Está diseñado para personas mayores de 17 años y se completa en 5 a 10 minutos. Varios estudios han encontrado que el Inventario de ansiedad de Beck es una medida precisa de los síntomas de ansiedad en niños y adultos.

El BAI contiene 21 preguntas, cada respuesta se puntúa en un valor de escala de 0 (en absoluto) a 3 (severamente). Las puntuaciones totales más altas indican síntomas de ansiedad más severos. Los puntos de corte estandarizados son:

Cada pregunta posee una escala del 0 al 3, siendo la más baja y la más alta respectivamente. Por consiguiente, un puntaje alto es indicador de una elevada ansiedad en el individuo. Las medidas del cuestionario son las siguientes:<sup>4</sup>

- 0-7: ansiedad mínima
- 8-15: ansiedad leve
- 16-25: ansiedad moderada
- 26-63: ansiedad grave

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)					
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1	Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Acalorado.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Con temblor en las piernas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6	Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
10	Nervioso.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11	Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
12	Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
15	Con sensación de ahogo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Con temor a morir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Con miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Con problemas digestivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
19	Con desvanecimientos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Con rubor facial.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21	Con sudores, fríos o calientes.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## RESULTADOS:

Después de llenar la evaluación procedí a realizar la suma de los resultados y sumados dan la cantidad de 17 puntos que comparándolos con los posibles resultados yo me encuentro en ANSIEDAD MODERADA, sinceramente ya me lo esperaba ya que soy una persona muy nerviosa, temerosa y muy susceptible a lo que me dicen, gracias a dios he trabajado en mejorar ciertos aspectos que en mi pasados creí no poder superar y ahora puedo decir que solo es eso, sucesos del pasado, se que la ansiedad no es un juego y puede causar consecuencias a largoplazo pero estoy aprendiendo poco a poco a superar ese tipo de situaciones.

### 2. INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK.

El Inventario de Depresión de Beck (BDI, BDI-II), creado por el psiquiatra, investigador y fundador de la Terapia Cognitiva, Aaron T. Beck, es un cuestionario autoadministrado que consta de 21 preguntas de respuesta múltiple. Es uno de los instrumentos más comúnmente utilizados para medir la severidad de una depresión. Las versiones más actuales de este cuestionario pueden ser utilizadas en personas de a partir de 13 años de edad. Está compuesto por ítems relacionados con síntomas depresivos, como la desesperanza e irritabilidad, cogniciones como culpa o sentimientos como estar siendo castigado, así como síntomas físicos relacionados con la depresión (por ejemplo, fatiga, pérdida de peso y de apetito sexual). Este test consta de 21 preguntas con respuesta múltiple, donde el sujeto en cuestión que realiza el test deberá valorar en una escala de 0 a 3 el grado en el cual se identifica personalmente con la respuesta que ha contestado en el mismo (donde 0 es que no te identificas en absoluto, pudiendo concluir que no presentas los síntomas sobre los que versa la pregunta; y 3 es que hay una identificación absoluta, por lo cual, el sujeto padecería los síntomas). Es un test de fácil realización, en el que el sujeto no emplearía más de 10 o 15 minutos en hacerlo, dependiendo eso sí de las características del propio sujeto, ya que las preguntas son de fácil comprensión y realización.

Este test puede ser usado, además, para

seguir la evaluación del paciente. Esto se consigue mediante el uso periódico del mismo, permitiendo así comparar los resultados obtenidos a lo largo del tiempo y evaluar si el tratamiento al que se ha sometido al sujeto ha tenido el efecto deseado o no

Una vez realizado el test, se deben sumar los resultados obtenidos en la escala de valoración del sujeto, obteniendo un máximo posible de puntos de 63, ya que hay 21 preguntas y cada pregunta puede ser valorada con un máximo de 3 puntos:

- Valoración de 0 a 13: el sujeto no padece depresión.
- Valoración de 14 a 19: el sujeto padece una depresión tenue.
- Valoración de 20 a 28: el sujeto padece una depresión moderada.
- Valoración de 29 a 63: el sujeto padece una depresión severa.

Identificación ..... Fecha .....

*En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante esta última semana, incluido el día de hoy. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márkela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de efectuar la elección.*

1.  No me siento triste.  
 Me siento triste.  
 Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.  
 Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.
2.  No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.  
 Me siento desanimado respecto al futuro.  
 Siento que no tengo que esperar nada.  
 Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.
3.  No me siento fracasado.  
 Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.  
 Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.  
 Me siento una persona totalmente fracasada.
4.  Las cosas me satisfacen tanto como antes.  
 No disfruto de las cosas tanto como antes.  
 Ya no obtengo una satisfacción auténtica de las cosas.  
 Estoy insatisfecho o aburrido de todo.
5.  No me siento especialmente culpable.  
 Me siento culpable en bastantes ocasiones.  
 Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.  
 Me siento culpable constantemente.
6.  No creo que esté siendo castigado.  
 Me siento como si fuese a ser castigado.  
 Espero ser castigado.  
 Siento que estoy siendo castigado.
7.  No estoy decepcionado de mí mismo.  
 Estoy decepcionado de mí mismo.  
 Me da vergüenza de mí mismo.  
 Me detesto.

**Identificación** ..... **Fecha** .....

8.  No me considero peor que cualquier otro.  
 Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.  
 Continuamente me culpo por mis faltas.  
 Me culpo por todo lo malo que sucede.
9.  No tengo ningún pensamiento de suicidio.  
 A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería.  
 Desearía suicidarme.  
 Me suicidaría si tuviese la oportunidad.
10.  No lloro más de lo que solía.  
 Ahora lloro más que antes.  
 Lloro continuamente.  
 Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.
11.  No estoy más irritado de lo normal en mí.  
 Me molesto o irrito más fácilmente que antes.  
 Me siento irritado continuamente.  
 No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.
12.  No he perdido el interés por los demás.  
 Estoy menos interesado en los demás que antes.  
 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.  
 He perdido todo el interés por los demás.
13.  Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho.  
 Evito tomar decisiones más que antes.  
 Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.  
 Ya me es imposible tomar decisiones.
14.  No creo tener peor aspecto que antes.  
 Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo.  
 Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo  
 Creo que tengo un aspecto horrible.

**Identificación** ..... **Fecha** .....

15.  Trabajo igual que antes.  
 Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.  
 Tengo que obligarme mucho para hacer algo.  
 No puedo hacer nada en absoluto.
16.  Duermo tan bien como siempre.  
 No duermo tan bien como antes.  
 Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.  
 Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.
17.  No me siento más cansado de lo normal.  
 Me canso más fácilmente que antes.  
 Me canso en cuanto hago cualquier cosa.  
 Estoy demasiado cansado para hacer nada.
18.  Mi apetito no ha disminuido.  
 No tengo tan buen apetito como antes.  
 Ahora tengo mucho menos apetito.  
 He perdido completamente el apetito.
19.  Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.  
 He perdido más de 2 kilos y medio.  
 He perdido más de 4 kilos.  
 He perdido más de 7 kilos.
- Estoy a dieta para adelgazar: SI  NO
20.  No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.  
 Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.  
 Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar en algo más.  
 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.
21.  No he observado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo  
 Estoy menos interesado por el sexo que antes  
 Estoy mucho menos interesado por el sexo  
 He perdido totalmente mi interés por el sexo

**TOTAL:**

## RESULTADOS:

De acuerdo a la sumatoria de los resultados, esta evaluación del inventario de Depresión nos arrojó un resultado de 17 lo cual entra en el nivel de **DEPRESIÓN TENUE**, lo cual según los resultados no es ni un estado alarmante ni tampoco un tema que debemos dejar pasar, la depresión es un problema del que si no se sale a tiempo puede provocar hasta la muerte. Anteriormente estaba en un estado verdaderamente alarmante de codependencia y depresión pero gracias ayuda adecuada pude recuperarme a tiempo y más adelante podre con más trabajo seguir superando inseguridades que en el pasado me agobiaban.

### 3. ESCALA DE DEPRESIÓN DE ZUNG.

La Escala de Depresión de Zung (ZDS) fue creada por William W. K. Zung en el año 1965, siendo posiblemente una de los primeras escalas de depresión en validarse en España.

Se centra en los síntomas somáticos y los cognitivos. También permite identificar síntomas de depresión, pero no la intensidad de estos.

Algunos autores dicen que, en cierto modo, deriva de la escala de Depresión de Hamilton, ya que también enfoca su atención al factor somático-conductual del trastorno depresivo.

La escala cuenta con 20 enunciados relacionados con la depresión. Estos enunciados están divididos en dos partes: la mitad formuladas en negativo, y la otra mitad en positivo.

Cada enunciado esta puntuado en una escala del 1-4, la cual se corresponde de la siguiente manera: 1-muy pocas veces, 2-algunas veces, 3-muchas veces y 4-casi siempre.

El rango de los resultados puede oscilar en una puntuación entre 20-80 puntos. Y los resultados pueden indicar los siguiente:

- Menor o igual a 28 puntos (ausencia de depresión)
- Entre 28-41 puntos (depresión leve)
- Entre 42-53 puntos (depresión moderada)
- Mayor o igual a 53 (depresión grave)

Esta escala tiene el objetivo de medir de manera cuantitativa la depresión. La escala es útil al emplearse en cualquier tipo de pacientes que muestren síntomas físicos sin ninguna base, ya que puede medir las “depresiones ocultas”, ahorrando tiempo en clínicas y en entrevistas.

El test puede realizarse de manera sencilla y rápida, lo que permite calificar al paciente de forma inmediata.

#### Modelo de Escala de Depresión de Zung

##### Formulaciones en negativo

1. Me siento triste y deprimido. ( 2 )

2. Por las mañanas me siento mejor que por las tardes. ( 2 )

3. Frecuentemente tengo ganas de llorar y a veces lloro.( 3 )

4. Me cuesta mucho dormir o duermo mal por las noches. ( 2 )

5. Ahora tengo tanto apetito como antes. ( 1 )

6. Todavía me siento atraído por el sexo opuesto. ( 4 )

7. Creo que estoy adelgazando. ( 1 )

8. Estoy estreñado. ( 3 )

9. Tengo palpitaciones. ( 2 )

10. Me canso por cualquier cosa. ( 3 )

Formulaciones en positivo

11. Mi cabeza está tan despejada como antes. ( 1 )

112. Hago las cosas con la misma facilidad que antes. ( 2 )

13. Me siento agitado e intranquilo y no puedo estar quieto. ( 2 )

14. Tengo esperanza y confío en el futuro. ( 4 )

15. Me siento más irritable que habitualmente. ( 4 )

16. Encuentro fácil tomar decisiones. ( 2 )



17. Me creo útil y necesario para la gente. ( 4 )
18. Encuentro agradable vivir, mi vida es plena. ( 3 )
19. Creo que sería mejor para los demás si me muriera. ( 1 )
20. Me gustan las mismas cosas que solían agradarme. ( 3 )

## RESULTADOS:

De acuerdo a las preguntas establecidas se calculó un resultado de 49 puntos en la evaluación, de acuerdo a los parámetros esta en un nivel de **DEPRESIÓN MODERADA** el cual como ya dijimos no es un estado ni muy alarmante pero tampoco que se tome a la ligera.

## 4. Cuestionario de salud sf-36

El SF-36 es un cuestionario de salud. Es utilizado en investigaciones médicas, de salud mental y, en general, en investigaciones relacionadas con la salud.

Ofrece una perspectiva general del estado de salud de la persona con la ventaja de que es fácil y rápido de rellenar, a la vez que también es sencillo de evaluar.

A la vez, al permitir valorar numéricamente diferentes aspectos en relación a la salud de la persona, se convierte en una herramienta excelente para cualquier investigación relacionada con la salud.

Contiene 36 preguntas que abordan diferentes aspectos relacionados con la vida cotidiana de la persona que rellena el cuestionario.

Estas preguntas se agrupan y miden en 8 apartados que se valoran independientemente y dan lugar a 8 dimensiones que mide el cuestionario.

Las 8 dimensiones son:<sup>1</sup>

- Funcionamiento físico.
- Limitación por problemas físicos.
- Dolor corporal.
- Funcionamiento o rol social.
- Salud mental.
- Limitación por problemas emocionales.

- Vitalidad, energía o fatiga.
- Percepción general de la salud.

Han aparecido 2 versiones de este cuestionario. Siendo muy parecidas entre sí, aunque la versión 2 incorpora mejoras.

Las preguntas del cuestionario piden respuestas relacionadas con el mes anterior. Sin embargo, tanto para la versión 1 y como para la versión 2 hay una adaptación (llamada versión águda), cuya diferencia radica en que pide las respuestas con relación a la semana anterior.

Este cuestionario se ha empleado de forma individual, colectiva y, en ocasiones, se ha utilizado por vía telefónica.

Hay dos formas de evaluar el cuestionario. La más avanzada exige un cálculo más complejo. La forma sencilla permite hacer los cálculos con una simple calculadora.

Las puntuaciones de cada una de las 8 dimensiones del SF-36 oscilan entre los valores 0 y 100. Siendo 100 un resultado que indica una salud óptima y 0 reflejaría un estado de salud muy malo.

Existen versiones simplificadas del SF-36 en las que se reducen el número de preguntas.

#### DONDE ENCONTRAR EL CUESTIONARIO:

[http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/03/SF36\\_CUESTIONARIOpdf.pdf](http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/03/SF36_CUESTIONARIOpdf.pdf)

De acuerdo a lo que respondí en el cuestionario que se encuentra en el link de arriba hice la sumatoria de lo que respondí y nos dio que tuve 89 puntos de 100 lo que nos establece como 100 una salud estable y 0 una salud deplorable, 89 entra dentro de los parámetros de lo que se considera una salud medianamente estable.

### **Guía de entrevista en terapia individual**

Fue elaborado a partir de libros con entrevistas de Psicólogos y Psicoterapeutas en sus distintas sesiones, casos y años de experiencia. Se describen varios modelos, con ejemplos de POTENCIALES PREGUNTAS y cuestionamientos que el entrevistador podrá tener en cuenta utilizar dentro de sus criterios, observaciones y expectativas hacia el “Paciente-Cliente-Usuario del servicio” entrevistado, como en la determinación de las circunstancias del conflicto, etapas para el cambio, el manejo de ansiedad-recaídas, distorsiones cognitivas y resistencias. Estos ejemplos no obedecen a un intento de imposición, ni su uso es estricto para las entrevistas, anamnesis e informes, únicamente se presenta como alternativa de apoyo y queda a criterio del Profesor/a a cargo de la cátedra, la utilización u omisión de cualquiera de los ítems.

#### DONDE ENCONTRAR LA ENTREVISTA:

<http://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1QVVKW9QQ-1M81V9J-2POB/Preguntas%20utilizadas%20en%20la%20entrevista20y%0tera>

#### RESULTADOS:

De acuerdo a las notas que hice en los datos que respondí de dicha entrevista podemos dejar en claro las respuestas negativas fueron menos comunes que las positivas, referente a sustancias nocivas para la salud estoy totalmente aislada de ese tema, referente a la salud mental estoy medianamente estable y salud física igual, se podría decir que de acuerdo a los resultados entro en un rango estable.

