

El sedentarismo y su relación en el desarrollo de trastornos mentales en los
adolescentes de la Institución Educativa De Ceilán - año 2023

Nayibe Buitrago Mondragón

Julio Andrés Álvarez Echeverri

Trabajo de investigación previa a la obtención del título de psicólogo

Tutor: Dr. Laura Maria Castro Gonzalez

Universidad Antonio Nariño

Carrera de Psicología

Guadalajara De Buga, Colombia

2023

Tabla de contenido

Título	6
Planteamiento del problema	6
Objetivos	9
General	9
Objetivos específicos	9
Justificación	10
Marco referencial	12
Marco Teórico	12
Salud mental	17
Sedentarismo	23
Marco contextual	26
Marco Metodológico	28
Enfoque	28
Tipo	29
Fuentes de información	29
Instrumento	30
Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)	30
Inventario de Depresión de Beck-II (BDI)	33
Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)	34
Procedimiento	35
Aspectos éticos	36
Referencias	63
Anexos	68

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Variables</i>	29
Tabla 2. <i>Criterios</i>	29
Tabla 3. <i>Categorías</i>	37

Índice de anexos

ANEXO A. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)	44
ANEXO B. Inventario de Depresión de Beck-II (BDI)	47
ANEXO C. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)	55

Resumen

La pubertad es una época de diversos cambios fisiológicos, como la activación y estimulación de la hormona del crecimiento, las características sexuales masculinas y femeninas, y los adolescentes durante este ciclo se preocupan por sus relaciones con sus compañeros y cómo las superan. ya que reconoce que una de las principales razones es que el comportamiento sedentario reduce la producción de endorfinas, hormona responsable de la salud en general, ayudando a reducir la fatiga o irritabilidad y a mejorar el estado de ánimo debido al sedentarismo. puede contribuir a la aparición o exacerbación de trastornos mentales existentes, incluyendo depresión generalizada, apatía persistente, estrés, cansancio y/o fatiga, insomnio y dificultad para conciliar el sueño, procrastinación, aislamiento social, falta de motivación y frustración en el logro de objetivos, ansiedad y/o depresión y deterioro de la memoria.

Como resultados relevantes, en la descripción del nivel de actividad física de los participantes, se encontró que el grado de sedentarismo correspondiente al 20%, representa una proporción relativamente alta tanto en mujeres como en hombres, con una leve tendencia a ser superior en las mujeres. Así como los trastornos mentales de ansiedad y depresión en los adolescentes participantes de la investigación, se presenta mayoritariamente en niveles bajos de depresión y poca ansiedad, presentándose además proporciones muy bajas de depresión alta y ansiedad severa. Donde de forma concluyente, en el análisis estadístico inferencial se encontró que no existe una correlación entre las variables actividad física y los trastornos de depresión y ansiedad, específicamente entre el sedentarismo y los trastornos mentales.

Palabras Clave: Estudiante, pubertad, sedentarismo, depresión, ansiedad.

Abstract

Puberty is a time of various physiological changes, such as the activation and stimulation of growth hormone, male and female sexual characteristics, and adolescents during this cycle worry about their relationships with their peers and how they overcome them. Since it recognizes that one of the main reasons is that sedentary behavior reduces the production of endorphins, a hormone responsible for general health, helping to reduce fatigue or irritability and improve mood due to a sedentary lifestyle. It may contribute to the onset or exacerbation of existing mental disorders. illness, including generalized depression, persistent apathy, stress, tiredness and/or fatigue, insomnia and difficulty falling asleep, procrastination, social isolation, lack of motivation and frustration in achieving goals, anxiety and/or depression and impairment of memory.

As relevant results, in the description of the level of physical activity of the participants, it was found that the degree of sedentary lifestyle corresponding to 20% represents a relatively high proportion in both women and men, with a slight tendency to be higher in women. . As well as the mental disorders of anxiety and depression in the adolescents participating in the research, it occurs mainly in low levels of depression and little anxiety, also presenting very low proportions of high depression and severe anxiety. Where conclusively, in the inferential statistical analysis it was found that there is no correlation between the physical activity variables and depression and anxiety disorders, specifically between sedentary lifestyle and mental disorders.

Keywords: Students, puberty, sedentary lifestyle, depression

Título

El sedentarismo y su relación en el desarrollo de trastornos mentales en los adolescentes de la institución educativa de Ceilán, año 2023

Planteamiento del problema

El ser humano experimenta en cada uno de sus niveles de desarrollo diferentes estilos de vida teniendo en cuenta que se encuentra en una permanente transición que va al mismo tiempo con la evolución tecnológica y otros factores influyentes; por lo que Josefina Galeano (2010), publica que, el hombre ha evolucionado potencialmente a través de los años, y ahora con la actual tecnología ha logrado agilizar y automatizar procesos que le resultaban complejos. Ahora bien, por su libre albedrío el modelo de vida sedentario se hace presente debido a la accesibilidad tecnológica con la que se cuenta, donde se podría o no relacionar con la aparición de los trastornos mentales.

Como se dijo anteriormente, el avance tecnológico ha llevado que las personas, en este caso los jóvenes que son la población a impactar en esta investigación, entre los 15 y 18 años de edad permanecen mucho tiempo frente al computador y/o el televisor provocando así un impacto en la salud mental en diferentes aspectos.

Además, donde la falta de ejercicio regular puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo como la depresión y trastornos de ansiedad. Así mismo, afectando la autoestima y la autoconfianza, entre otros aspectos importantes durante su desarrollo. Por lo que Ramírez et al. (2004), exponen que, el estilo de vida sedentario no sólo impacta contra la calidad de vida de la población en general, sino que también provoca la aparición de enfermedades.

Teniendo en cuenta lo anterior el diario INFOBAE (2022), publica que, en Colombia, el sedentarismo es un problema de salud pública; expresando que alrededor del

39% de la población adulta es sedentaria, y en el caso de las mujeres, la cifra aumenta al 49%.

Es por ello que Pratt (2014) en ponencia tratada en el Simposio Vida Activa y Saludable de la Serie Científica Latinoamericana de Buenos Aires, refiere que si el sedentarismo se reduce un 25% se evitarían 1,3 millones de muertes en el mundo.

La adolescencia es un período de varios cambios fisiológicos, como la activación y estimulación de la hormona del crecimiento, las características sexuales masculinas y femeninas, y los adolescentes en este ciclo se centran en sus relaciones con sus pares y cómo pasan.

Por lo tanto, estos comportamientos y conexiones a las redes sociales pueden conducir al sedentarismo. De hecho, el Laboratorio de Salud y Ejercicio de la Universidad de Iowa (2002) encontró que una de las principales razones es que el comportamiento sedentario reduce la producción de endorfinas, que son hormonas responsables de la salud en general y ayudan a reducir la fatiga o disforia y mejorar el estado de ánimo, debido a que un estilo de vida sedentario puede ser un factor de riesgo para iniciar o empeorar los trastornos psiquiátricos existentes, que incluyen depresión generalizada, apatía persistente, estrés, cansancio y/o fatiga, insomnio y dificultad para conciliar el sueño, procrastinación, aislamiento social, falta de motivación y frustración por lograr objetivos, ansiedad y/o depresión y deterioro de la memoria.

Por lo que la OMS (2011) confirmó que la prevalencia del sedentarismo en adultos corresponde a un 17%, y el ejercicio moderado es del 31,1%. En Colombia, según la Encuesta Nacional de Nutrición (ENSIN) (2008), la prevalencia de baja actividad física entre los jóvenes de 13 a 17 años fue de 26%, con más hombres que mujeres (27,6% y

24,2% respectivamente). Sin embargo, las mayores tasas de baja actividad física se encontraron en adultos de 18 a 64 años (42,6%), en hombres (38,1%) y mujeres (46,4%).

El sedentarismo entonces puede contribuir al desarrollo de algunos trastornos mentales, la falta de actividad física puede afectar negativamente el sistema nervioso y la producción de neurotransmisores en el cerebro, aumentando la alteración el estado de ánimo y los niveles de estrés.

Por esta razón, la Revista científica de la Universidad de Ciencias Médicas UCIMED, (2022) evidenció realizando investigaciones llevadas a cabo en Estados Unidos que demuestran que los niveles de actividad física insuficientes se asocian a un riesgo elevado de decaimiento del estado emocional. Además, se puede observar que la mayoría de las personas con depresión y ansiedad padecen otra comorbilidad, lo que conduce a síntomas más severos, una menor adherencia al tratamiento y recuperación muy lenta.

De hecho, el instituto International Journal of Behavioral Eating and Physical Activity (2014) encontró una relación directa entre los síntomas de depresión y un estilo de vida relacionado con el uso innecesario de dispositivos electrónicos, y agregó que menos tiempo frente a las pantallas digitales se asocia con rechazar la conducta sedentaria. Según estos estudios, los síntomas negativos aparecen después de dos, tres o más horas de uso diario, por lo que el punto de corte se establece entre las horas correspondientes a los dispositivos digitales en minimizar los efectos. Es así, como surge entonces el interés por la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y los trastornos mentales de los adolescentes entre los 15 y 18 años de edad escolarizados en la Institución Educativa de Ceilán?

Objetivos

General

Analizar la relación entre sedentarismo y los trastornos mentales en los adolescentes

Objetivos específicos

- Describir el grado de actividad física de los adolescentes
- Identificar trastornos mentales en los adolescentes (ansiedad -depresión)
- Relacionar el sedentarismo con el desarrollo de trastornos mentales en los adolescentes.

Justificación

El desarrollo del sedentarismo con la relación directa y/o indirecta con los trastornos mentales, se observa principalmente en la etapa de la adolescencia por medio de los diferentes procesos de actividad física y su beneficio en la salud mental; donde se hace inmerso a la formación de diferentes aspectos de su desarrollo corporal, sistema nervioso y cada una de las facultades superiores que una persona puede llegar a construir; por lo que Erikson (1950), dice que la adolescencia se caracteriza por un rápido crecimiento físico, identidad personal, maduración genital y conciencia sexual. Por esto mismo, se busca en grado de investigación sobre la relación del sedentarismo con los trastornos mentales, entre ellos la depresión y la ansiedad, teniendo como objetivo el conocer la importancia de la actividad física en la salud mental.

La OMS (2017) publica que el 23 % de los adultos y el 81 % de los jóvenes en edad escolar no son lo suficientemente activos en el mundo. Seguidamente, el área de la psicología debe conocer, identificar y particularmente profundizar en la investigación de la prevención de trastornos mentales desarrollados por el sedentarismo, entre ellos la depresión y la ansiedad, dentro de la etapa de desarrollo juvenil, con edades entre los 15 y 18 años.

Por lo tanto, la psicología debe estar presta a conocer e intervenir ante cualquier eventualidad que proyecta una afección en la salud mental del ser humano, como lo decía Jiménez (2020) la salud mental es un derecho humano universal y no minoritario, donde la psicología tiene como objetivo mejorar la calidad de vida humana a través de programas preventivos que promuevan el autocontrol y la autorregulación física y psicológica.

Por consiguiente, la presente investigación pretende identificar cómo el sedentarismo en adolescentes entre los 15 y 18 años de edad de la Institución Educativa de

Ceilán puede estar relacionado con el desarrollo de trastornos mentales, teniendo entre sus principales intereses el satisfacer una necesidad académica e institucional al tiempo que aporta dentro del marco de investigación que tiene la Universidad Antonio Nariño llamado como Esperanza y Vida – Categoría B – Clínica y de la Salud.

Por otro lado, es preciso recordar que hoy en día los diferentes estilos de vida se encuentran influenciados por las nuevas tecnologías (celulares, computadores, tv, entre otros), promoviendo de esta manera, una permanencia de inactividad física; la cual trae como resultado el sedentarismo y su relación con los trastornos mentales.

Así pues, la presente investigación tiene por objetivo identificar particularmente las principales relaciones que tiene el sedentarismo en la salud mental de los adolescentes; a fin y efecto de que se caracterice las asociaciones encontradas para tener así un panorama teórico y argumentativo que aumente la comprensión de su relación con la salud mental.

Marco referencial

Marco Teórico

El desarrollo del presente documento se encuentra dentro de la línea de investigación de la Universidad Antonio Nariño llamado como Esperanza y Vida – Categoría B – Clínica y de la Salud.

La ausencia de actividad física regular, conocida como estilo de vida sedentario, se ha asociado a diversos problemas de salud física como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Sin embargo, diferentes investigaciones han indicado que también puede tener efectos perjudiciales sobre la salud mental.

El sedentarismo es un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular, y puede tener un impacto significativo en la liberación de neurotransmisores en el cerebro.; por lo que estas sustancias químicas transmiten señales entre las células nerviosas, y son esenciales para el funcionamiento normal del cerebro y de todo su sistema nervioso (Medicineplus.gov, 2023).

Se pueden identificar 2 estudios que han investigado la relación entre el sedentarismo y la liberación de neurotransmisores en el cerebro. En primera instancia, Rojas (2018), publica que, el sedentarismo está relacionado con diversos cambios en gran parte del cerebro que es clave para la memoria, por lo que durante su investigación reclutaron 35 personas entre 45 y 75 años, a quienes le preguntaron sus niveles de actividad física y el número promedio de horas por día que permanecieron sentados en la semana anterior. Por lo que cada persona se había insertado a una resonancia magnética de alta resolución, logrando observar una vista detallada del lóbulo temporal medial, o MTL, siendo una parte del cerebro involucrada en la formación de nuevos recuerdos. Encontrando así que, el sedentarismo es un importante promotor para disminuir el tamaño

o composición del a MTL y que la actividad física, aun cuando son altos, es insuficiente para compensar los efectos nocivos del sedentarismo de largos periodos. Aunque quizás, dicho estudio no hable directamente de como la inactividad física provoca estructuras del cerebro más delgadas, sino que sí relaciona las horas sedentarias como se asocian con dichas regiones.

Por otro lado, un estudio realizado por la Universidad de Duke (2000), hizo un estudio de seguimiento donde se evaluaron a los participantes durante 6 meses después de una intervención inicial, donde encontraron algunas personas que continuaron su actividad física, vieron una mejora continua frente al trastorno de depresión, y sólo el 8% del grupo de ejercicios recayó, experimentando nuevamente los síntomas de una depresión.

Apuntando que los efectos a largo plazo de la actividad física para la salud mental son muy alentadores.

En general, estos estudios sugieren que el sedentarismo puede estar asociado con una disminución en la liberación de neurotransmisores en el cerebro, lo que puede tener un impacto negativo en la salud mental y física.

Para Ratey (2008), en el que explora los efectos del ejercicio físico en el cerebro, incluyendo la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la noradrenalina, destaca que la falta de actividad física regular puede tener un impacto negativo en la función cognitiva y la salud emocional, y puede aumentar el riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad. Además de esto también señala que el ejercicio físico puede estimular la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la noradrenalina, que pueden mejorar el estado de ánimo, la atención y la memoria. También destaca que el ejercicio físico puede estimular la neuroplasticidad, entendiendo

así que esto puede mejorar la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones neuronales y adaptarse a nuevos desafíos.

En este mismo orden , Hillman (2002), ha investigado los efectos del sedentarismo en la salud mental y ha encontrado que el ejercicio físico puede mejorar la función cognitiva y el rendimiento académico en niños y adultos. Este ha demostrado que la falta de actividad física está asociada con un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, y que el ejercicio físico puede tener efectos positivos en la salud mental al estimular la liberación de neurotransmisores, como la dopamina, la serotonina y la noradrenalina. Además, Hillman ha demostrado que el ejercicio físico puede mejorar la función ejecutiva, que incluye habilidades como el control de la atención, la planificación y la toma de decisiones, lo que puede tener implicaciones importantes en el desempeño académico y laboral.

Por otra parte, Linden (2010), ha investigado sobre cómo la actividad física, o la falta de ella, puede afectar la salud mental y el bienestar emocional. Destaca que el sedentarismo puede tener un impacto negativo en la salud mental, incluyendo el aumento del riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad.

El autor explica que la falta de actividad física puede reducir la liberación de neurotransmisores relacionados con la sensación de bienestar, como la dopamina y la serotonina. Por otro lado, destaca que el ejercicio físico puede aumentar la liberación de endorfinas, que son neurotransmisores relacionados con la sensación de placer y bienestar. Además, el ejercicio físico también puede estimular la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la noradrenalina, que pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

Por último, Suzuki (2015), ha investigado ampliamente sobre los efectos del ejercicio físico en la salud mental y el bienestar emocional. Destaca que el sedentarismo puede aumentar el riesgo de trastornos mentales, incluyendo la depresión y la ansiedad. Asimismo, explica que la falta de actividad física puede reducir la producción de factores de crecimiento en el cerebro, que son esenciales para la neuroplasticidad y la formación de nuevas conexiones neuronales. Por otro lado, destaca que el ejercicio físico regular puede estimular la producción de factores de crecimiento en el cerebro, lo que puede mejorar la función cognitiva y emocional y reducir el riesgo de trastornos mentales.

La dopamina es un neurotransmisor que juega un papel importante en la recompensa y la motivación. Se libera en el cerebro cuando realizamos actividades que nos hacen sentir bien, como el ejercicio físico, la comida o el sexo.

Igualmente, la serotonina es un neurotransmisor que regula el estado de ánimo y el sueño, y también está relacionada con la ansiedad y la depresión, por lo que la falta de actividad física puede llevar a una disminución en la liberación de este neurotransmisor. También puede suceder con la norepinefrina es un neurotransmisor que está relacionado con la respuesta al estrés y la atención.

Por esto mismo, el sedentarismo puede tener un impacto significativo en la liberación de neurotransmisores en el cerebro, lo que puede llevar a una disminución en la motivación, el estado de ánimo, la atención y la capacidad de concentración.

Teniendo en cuenta lo anterior, el sedentarismo puede tener efectos negativos en la salud mental, es por ello que la OMS (2022) con relación a los adolescentes, expresa que quienes pasaban mucho tiempo con inactividad física mostraron un 28.2 % de depresión a los 18 años.

En un estudio de Vidarte (2012), un modelo predictivo del nivel de sedentarismo de la población de 18 a 60 años de la ciudad de Manizales, la tasa de actividad física se estableció de la siguiente manera:

Regularmente activo (63,0%), infrecuentemente activo (34,0%) e inactivo (2,9%). Los hombres son más activos que las mujeres, el dato es similar a la presente encuesta, ya que se encontró que la tasa de sedentarismo es de 72,7%, la distribución por sexo incluye 51,7% de mujeres y 48,3% de hombres. En Colombia los datos sobre sedentarismo son similares a los de otros países, es así como el estudio nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas encontró que el 52% no realiza actividad física, por lo que 35% de la población encuestada si lo hace con una frecuencia de 1 vez por semana, el 21,2% realiza ejercicio medianamente 3 veces por semana.

Por otro lado, Bogotá ubica un 20% de Adolescentes sedentarios, el 50% es básicamente activo, el 19% es medianamente activo y solo el 9,8% es activo.

Recordando la razón por la que nace el Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) fue desarrollado por un grupo de investigadores liderados por Harold W. Kohl III en colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS). El IPAQ es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar la actividad física en jóvenes y adultos.

El cuestionario se divide en cuatro categorías principales para evaluar diferentes tipos y niveles de actividad física, actividad física vigorosa, moderada, caminata, tiempo sedentario. El cuestionario recopila información sobre la duración y la frecuencia de la actividad física en cada una de estas categorías, generalmente durante un período de referencia de los últimos siete días. Estos datos se utilizan para calcular una estimación de la cantidad total de actividad física realizada por una persona.

Salud mental

La salud mental puede ser entendida como el bienestar psicológico que tenga una persona que le permita tomar decisiones acertadas, manejar el estrés y adaptarse a las necesidades del entorno.

Dentro del marco legal se encuentra la Ley 1616 (2003), quien describe que la salud mental como es un estado dinámico que se observa en la vida cotidiana a través del comportamiento y las interacciones que se ponen en práctica la habilidades emocionales, cognitivas y mentales para sobrellevar la vida misma dentro de sus diferentes entornos laborales, relacionales y construcción de comunidades.

De acuerdo con la OMS (2018), una de cada 4 personas posee alguna clase de trastorno mental o neurológico en alguna circunstancia de su vida. Diferentes personas de todo el mundo que padecen de trastornos mentales, quienes se ven privados de sus derechos humanos y a quienes se les señala, estigmatiza, y sufren maltrato físico y emocional tanto en los centros de salud mental como en diferentes entornos globales.

A su vez, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) informó un número significativo de adultos en todo el mundo, concretamente el 17% no realiza actividad física, mientras que el 41% no es lo suficientemente activo físicamente como para obtener beneficios para la salud. La OMS también estima que la inactividad física es responsable de 1,9 millones de muertes prematuras al año en todo el mundo.

En estudio realizado por Delgado (2020) se evidencia que entre más pasa el tiempo de desarrollo del adolescente, se vuelven más sedentarios y aumentan sus síntomas de depresión. Así mismo, se plantea que la vida sedentaria trae problemas de salud.

Así mismo, una investigación realizada por The Lancet Psychiatry (2020), investigaron que los efectos de la vida sedentaria en los jóvenes, produce problemas de

salud mental, como la depresión. Donde tomaron 4257 jóvenes durante seis años, de los 12 a 18 años para analizar dicha connotación. Durante el monitoreo, el estudio descubrió que a los 12 años los jóvenes pasaban un promedio de siete horas y 10 minutos activos; mientras que aquellos de 16 años, las horas de actividad disminuyeron y el sedentarismo aumentó a un intervalo de 8 horas y 43 minutos al día. De acuerdo con esto, la salud mental, los adolescentes que permanecía durante mucho tiempo sentados obtuvieron un 28.2 % más de depresión a los 18 años; teniendo un dato interesante donde los investigadores de The Lancet Psychiatry identifican que, por cada hora adicional sedentaria en su adolescencia, los niveles de depresión aumentaban al llegar a la mayoría de edad. En adolescentes de 12 años un 11%, a los 14 años un 8% y a los 16 años hasta un 10,5%.

Respecto a lo anterior puede recordar, algunos de los instrumentos que existen con relación a los síntomas que hacen parte de la depresión y la ansiedad, Beck (1960) El Inventario de Depresión (IDB) como una herramienta de evaluación psicológica diseñada para medir la gravedad de los síntomas de la depresión en adultos y adolescentes. Por otro lado, Beck (1960) también sugiere un inventario de ansiedad; El BAI no está dividido en categorías específicas, sino que evalúa la presencia e intensidad de síntomas de ansiedad en general.

Los síntomas de ansiedad comunes que menciona el inventario son como Palpitaciones o latidos rápidos del corazón, Dificultad para respirar o sensación de asfixia, Sensación de atragantarse, Opresión o malestar en el pecho, Mareo o desmayo, Sensación de inestabilidad o desvanecimiento, Sensación de hormigueo o entumecimiento, Calambres o tensión muscular, Sudoración excesiva, Temblores o sacudidas, Sensación de calor o escalofríos, Miedo a perder el control o volverse loco, Miedo a morir, Sensación de irrealidad o separación de uno mismo, Preocupación excesiva, Miedo a que ocurra lo peor,

Sensación de incapacidad para relajarse, Inquietud o impaciencia, Irritabilidad, Dificultad para concentrarse, Sensación de que algo terrible va a suceder.

Por consiguiente, la OMS (2018), en sus diferentes datos de investigación a través de los años ha mencionado los peligros que trae un estilo de vida sedentaria entre ellos, podrían ser el incremento del riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, propensión a enfermedades cardiovasculares, muerte prematura debido al estilo de vida sedentario, las mujeres sedentarias se ven más afectadas por los efectos de la menopausia, aumento de probabilidades de cáncer. mayor posibilidad de desarrollar depresión.

En relación con el sedentarismo en Colombia, siguiendo una publicación de El Espectador (2012), informó que el sedentarismo es causante de 5,3 millones de muertes al año en el mundo, eso quiere decir que aproximadamente 63 personas diarias mueren a causa de este fenómeno. Colombia se posiciona como el sexto país latinoamericano donde le atribuyen la mayoría de las muertes por sedentarismo.

Los comportamientos sedentarios en los adolescentes pueden provocar factores de riesgo, para desarrollar enfermedades no transmisibles como es la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico, depresión y ansiedad (Medicineplus.gov, (2023).

Respecto a los Trastornos Mentales provocados por el Sedentarismo, La Universidad De Iowa (2020), reveló que el sedentarismo es una potencia para la aparición de trastornos como la ansiedad o la depresión. Por lo que la conducta sedentaria reduce la producción de endorfinas, hormonas encargadas del bienestar y que colaboran en la reducción del cansancio o irritabilidad, mejorando el estado de ánimo. Teniendo así una serie de consecuencias psicológicas por la ausencia de la actividad física.

Por lo que, en los aspectos clínicos, la actividad física es un aliado para procesos patológicos comunes como el estrés, la ansiedad y la depresión. En segundo lugar, también es un aliado protector contra los efectos sociales y familiares del desarrollo de trastornos de personalidad, estrés laboral y escolar, ansiedad social, déficit de habilidades sociales, pérdida de trabajo y estrés postraumático. Varios epidemiólogos, incluidos Kennedy, Ravelski y Dionea (1994), han sugerido que, en el caso de los trastornos alimentarios, la anorexia nerviosa, todas estas alteraciones en el organismo se reducen con la práctica de deportes. autolesiones.

De modo similar, el Dr. Kubota de la Universidad de Handa (2002), describe su investigación con 7 jóvenes con una calidad de salud óptima frente a un programa de entrenamiento que consistía en realizar actividad física durante 30 minutos, tres veces por semana durante 3 meses, luego aplicaron diferentes "test" que consisten en memorizar objetos y establecer la capacidad intelectual antes y después del plan de entrenamiento. Las pruebas de inteligencia mostraron una mejora gradual en la función del cerebro cuando había mucha actividad física.

La OMS (2022) define los trastornos mentales como "un conjunto de alteraciones de los procesos cognitivos, afectivos y/o comportamentales que afectan significativamente el funcionamiento y bienestar social, laboral y personal de una persona". Así que, los trastornos mentales son entendidos como aquellas ideas y/o comportamientos que pueden tener o desarrollar las personas, donde éstos afectan su bienestar, su socialización y calidad de vida de forma directa o indirectamente.

A su vez, El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2013) define un trastorno mental como "una alteración del funcionamiento psicológico, cognitivo,

emocional o social que afecta el bienestar de la persona, su capacidad para desempeñarse en la vida cotidiana y en el entorno social y laboral en el que se desenvuelve".

En este sentido, el DSM-V describe los trastornos mentales que probablemente pueden desarrollarse y/o relacionarse con el sedentarismo; Trastornos de ansiedad generalizada, caracterizados por su excesiva y persistente, difícil control sobre diferentes eventos u ocurrencias y se asocia con tres o más síntomas de excitación física. Además de la depresión, donde debe haber 5 (o más) síntomas que estuvieron presentes en el mismo período de dos semanas y representan un cambio en el funcionamiento, por ejemplo, los síntomas incluyen una pérdida severa de interés o placer en todas o casi todas las actividades. , insomnio o somnolencia excesiva casi todos los días, retraso psicomotor, pérdida importante de peso, fatiga o debilidad casi todos los días, sentimientos excesivos o insuficientes (falsos) de indiferencia o culpa, disminución de la capacidad de pensar o concentrarse. Es una depresión que alterna entre momentos de depresión y manía, también llamada "maníaco depresivo" o "trastorno afectivo bipolar".

Según DSM-V, El trastorno afectivo estacional es una forma de depresión que es más común a fines del otoño y principios de la primavera en las latitudes del norte y del sur. Los altibajos emocionales menos extremos son causados por el trastorno ciclotímico. Durante la fase premenstrual del ciclo de la mujer, hay cambios de humor e irritabilidad que desaparecen con el inicio de la menstruación. La distimia es una forma de depresión persistente. El trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo es una irritabilidad crónica, grave y persistente en los niños que es inconsistente con la edad del niño.

El DSM-V, define el trastorno depresivo mayor como una afección que se desarrolla a lo largo del tiempo, con una serie de síntomas que pueden variar en intensidad y duración.

Para ser diagnosticado con trastorno depresivo mayor según el DSM-5, una persona debe experimentar al menos 5 de los siguientes síntomas durante al menos dos semanas, y estos síntomas deben ser lo suficientemente graves como para interferir con su vida diaria:

- Sentimientos persistentes de tristeza, vacíos o desesperanza.
- Disminución del interés o placer en actividades de disfrute.
- Cambios en el apetito y/o el peso.
- Dificultades para dormir o dormir demasiado.
- Agitación o retraso psicomotor (movimiento lento o letargo).
- Fatiga o pérdida de energía.
- Pensamientos de inutilidad, culpa excesiva.
- Dificultades para concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

El DSM-V, aborda el trastorno depresivo mayor puede desarrollarse de manera gradual a lo largo de varios meses o años, o puede ocurrir de manera repentina después de un evento traumático o estresante. Los factores que pueden contribuir al desarrollo de la depresión incluyen una combinación de factores biológicos, genéticos, ambientales y psicológicos.

El sedentarismo podría relacionarse también con el desarrollo de varios trastornos de ansiedad teniendo en cuenta el DSM-V, cada uno con sus propias características y

patrones de desarrollo. En general, el trastorno de ansiedad se desarrolla a través de una combinación de factores biológicos, psicológicos y ambientales. Es por esto que los factores biológicos pueden incluir una predisposición genética a la ansiedad, una alteración en la química del cerebro, una respuesta exagerada del sistema nervioso autónomo, entre otros. Los factores psicológicos pueden incluir una personalidad propensa a la ansiedad, experiencias traumáticas previas, una tendencia a preocuparse en exceso, entre otros. Los factores ambientales pueden incluir situaciones estresantes en la vida, eventos traumáticos, cambios importantes en la vida, como el nacimiento de un hijo o un cambio de trabajo, entre otros.

El desarrollo del trastorno de ansiedad también puede estar influenciado por la interacción de estos factores y puede variar según el tipo específico de trastorno de ansiedad. Por ejemplo, el trastorno de ansiedad generalizada puede desarrollarse gradualmente a lo largo del tiempo, mientras que el trastorno de pánico puede desarrollarse rápidamente después de un evento estresante o traumático (Barnhill, 2020).

Sin embargo, los trastornos de la conducta alimentaria están relacionados con la ingesta de alimentos y pueden estar relacionados con el comportamiento relacionado con la alimentación. Los alimentos pueden causar deterioro de la salud física (NIMH, 2021).

Sedentarismo

Desde la antigüedad, el ejercicio físico se ha utilizado terapéuticamente para estudiar sus beneficios para la salud. Sin embargo, a medida que avanzaba la civilización, la actividad física disminuyó y fue reemplazada por actividades automatizadas que facilitaban el trabajo humano.

Las personas sedentarias no realizan suficiente actividad física para mantener un funcionamiento óptimo y tienen "niveles de ejercicio insuficientes y una carga funcional

insuficiente de la actividad física sistemática"(INDER Nacional 1981, p .33). El ser humano puede ser físicamente activo caminando y cargando objetos, pero si no se practica con la intensidad suficiente durante un tiempo, esta actividad se convierte en un estilo de vida sedentario en el que el cuerpo se adapta a la actividad física de baja intensidad, este es el comienzo del estilo.

Los siguientes estudios tienen como objetivo resaltar que la actividad física va más allá del movimiento continuo en intervalos de tiempo específicos. Es importante destacar que las personas que son sedentarias concluyen que no son físicamente activas. Los estudios preliminares han mostrado patrones de prueba para determinar el nivel de vida sedentaria de las personas, y existen patrones de prueba.

Un estilo de vida dictado por hábitos sedentarios estimula un cuerpo débil que no logra brindar una buena terapia a la mente, logrando todo lo que un cuerpo fuerte, enérgico y bien oxigenado puede lograr. Hace tiempo que se sabe que la actividad física mejora el rendimiento mental y estabiliza la mente para hacer frente a situaciones estresantes.

Existe una relación causal entre la actividad física y el fitness. La actividad física es cualquier actividad diaria, como caminar, cargar objetos, subir escaleras o realizar tareas domésticas, combinada con ejercicio que promueve la salud, como aeróbicos, ciclismo, caminatas rápidas o musculación. La forma física, por otro lado, implica la fuerza y la resistencia que posee una persona, y determina las capacidades de esa persona. La aptitud física depende de factores como la genética y el nivel de actividad física. Las personas que comienzan la actividad física temprano tienen menos probabilidades de sufrir enfermedades crónicas y muerte prematura, y pueden lograr una salud física y mental óptima. Para experimentar mejor la intensidad física, existen dos formas de actividad física

según el perfil físico y la edad de la persona. Hay actividad física moderada y actividad física vigorosa.

La adolescencia

Según Pineda y Aliño (1999), la pubertad es la etapa entre la niñez y la edad adulta, cronológicamente se inicia con los cambios puberales y se caracteriza por importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales, muchos de ellos generan crisis, conflictos y contradicciones, pero son de carácter positivo. Diversas autoridades sanitarias, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), se han centrado en entender la pubertad como una etapa en la que se producen cambios, entre ellos cambios fisiológicos comunes y únicos a todos los seres humanos que forman parte de la raza humana, sin embargo, los cambios psicológicos y sociales varían según la cultura. La cultura depende en gran medida del entorno en el que crece un individuo, los valores en los que se cría, sus estructuras y relaciones familiares, y sus conceptos aceptados y expresiones sociales.

Desde la perspectiva del ciclo de vida, la pubertad se define en términos de alcance. Según lineamientos reconocidos por la Organización Mundial de la Salud, la pubertad es la etapa de los 10 a los 19 años, considerándose dos etapas de la pubertad temprana (10 a los 14 años) y la adolescencia tardía (15-19 años) (Pineda y Aliño, 1999). Según el Ministerio de Salud (2016), el ciclo de vida se puede dividir en diferentes etapas de desarrollo, pero esta clasificación puede ser relativa entre culturas y comunidades, y existe una diferencia entre completar un ciclo y pasar al siguiente. características durante la transición para mostrar las transiciones entre los niños. Sin embargo, el ministerio propone dividirlo en embarazo y parto, infancia (0-5 años), niñez (6-11 años), adolescencia (12-18 años) y adolescente (14-26 años)., adultos (27-59 años) y geriatría (60 años y mayores).

Se considera que cada etapa tiene cierto grado de complejidad, tanto en términos de cambios físicos y mentales, como por las prácticas y hábitos que ocurren en cada etapa.

La adolescencia es un período de transición de la niñez a la edad adulta, y presenta desafíos, ya que involucra los cuidados y los riesgos asociados de los jóvenes que ingresan a la etapa de la vida sexual. Bajo la visión del ciclo de vida se enfatizan los cambios fisiológicos y sus efectos sobre la capacidad mental para pensar de una forma más adulta. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2002), hay un enorme progreso en el pensamiento abstracto en la adolescencia temprana. La corteza prefrontal (detrás de la frente) desarrolla importantes funciones nuevas, pero no madura completamente hasta los 18 años. Actúa como comandante en jefe, responsable de planificar, organizar y tomar decisiones, resolver problemas y controlar las emociones. Además, las regiones del cerebro asociadas con funciones como la consolidación de la memoria, el olfato y la visión se desarrollan durante la pubertad, al igual que las regiones del cerebro que controlan el lenguaje. Estos cambios permiten a las personas pensar más profundamente y asumir la responsabilidad de sus acciones y decisiones.

Marco contextual

El estudio se realizará en la institución Educativa Ceilán, sede principal instituto agrícola, se encuentra ubicado en el pie de monte de la cordillera central. Zona rural del Municipio de Bugalagrande, Valle del Cauca, a una altura de 1200 m.s.n.m con una temperatura que oscila entre 18 y 24 grados centígrados. El Instituto agrícola se encuentra ubicado en la vereda Campo Alegre km 2 vía a Sevilla. Es una institución pública que ofrece desde educación preescolar hasta media académica, de carácter mixta con jornada única. Es considerado uno de los mejores colegios de la región teniendo amplios espacios

para brindar una educación óptima de calidad a cada uno de los estudiantes que forman parte de esta institución.

Actualmente el colegio Agrícola Ceilán se encuentra ubicada en el corregimiento de Ceilán, Municipio de Bugalagrande Valle del Cauca, estrato socioeconómico entre uno y dos. Además de contar con un campo deportivo, aulas especializadas para sistemas, Laboratorios de física y química, biblioteca, puesto de primeros auxilios, aula para encuentros y conferencias con capacidad para unas 200 personas y un espacio que supera los 35.000 Mts². En la actualidad se cuenta con proyectos funcionales de café, bovinos, porcinos, pollos de engorde, plátano y banano, se viene trabajando en la implementación de otros tendientes a construir la granja integral demostrativa. La institución Ceilán se encuentra articulada con el SENA y se han graduado diez promociones tituladas en producción café.

Marco Metodológico

Enfoque

El presente estudio se aborda desde el enfoque cuantitativo, como bien lo explica Sampieri (2014), este enfoque tiene como objetivo explicar, validar, predecir (causalidad), generar y probar teorías de los fenómenos; centrándose en una observación de datos que relacionan con los fenómenos conductuales y comportamentales que provoca el sedentarismo bajo su relación con el desarrollo de trastornos mentales, recordando que bajo este tipo de investigación permite la recolección y análisis de datos en pro de brindar una respuesta a los planteamientos que se realizan en el presente documento.

Este enfoque de investigación se podría definir como lo expone García (2010) como un modelo de investigación científica que se basa en la experimentación y la lógica que aborda la realidad de los hechos que son observables a partir de datos recolectados; por lo que Sampieri (2010), dice que la investigación tiene como fin explicar la relación que tiene el sedentarismo con el desarrollo de trastornos mentales, tales como la depresión y la ansiedad.

De tal modo, la investigación que se realiza es bajo la observación de resultados cuantitativos buscando explicar y abordar con puntuación la relación del sedentarismo con el desarrollo de los trastornos mentales, por lo que este fenómeno conlleva a diferentes cambios conductuales y comportamentales en la vida del ser humano, bajo características sobre su salud mental, entre ellas, depresión y ansiedad. Dentro del contexto de la salud mental, se vale recordar que Davini, Gellon de Salluzi & Rossi (1968) refieren que es un estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales.

Tipo

Este estudio es de corte transversal, en donde Sampieri (2003), el diseño no experimental se divide tomando en cuenta el tiempo durante se recolectan los datos, para esta investigación se trabajará con un diseño transversal en el cual se recolectan los datos en un solo momento, en un tiempo único, en el cual su propósito es describir variables y su incidencia de interrelación en un momento dado.

Para esta investigación, se tendrán en cuenta las siguientes variables:

Tabla 1.
Variables

Variable Dependiente	Sedentarismo
Variable Independiente	Trastornos mentales

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Fuentes de información

Las fuentes de información para la presente investigación se ubican en puntos de exploración, observación y organización de los datos obtenidos de la muestra significativa que se define dentro de la comunidad objeto, es decir, son los estudiantes de la institución Educativa de Ceilán en el municipio de Bugalagrande, quienes se encuentran cursando los grados 10° y 11° con edades entre los 15 y 18 años de edad.

Identificando que los grados 10° cuenta con 58 estudiantes a diferencia del grado 11° quienes son 38 estudiantes, para una muestra de 96.

Tabla 2.
Criteria

Criteria de inclusión y exclusión	
INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN
Estar matriculados en los grados 10 y 11 de la Institución Educativa de Ceilán - Bugalagrande.	No estar matriculados en los grados 10 y 11 en la institución educativa de Ceilán – Bugalagrande
Tener una edad comprendida entre 15 y 18 años de edad	Ser menor de 15 años y mayor de 18 años
Manifestar su deseo de participación voluntaria y contar con el permiso de sus acudientes a través del diligenciamiento del consentimiento informado.	No manifestar su participación voluntaria y a su vez no tener diligenciado el consentimiento informado de parte del acudiente.
Estudiantes que manifiesten realizar pocas o muchas veces actividad física fuera del entorno estudiantil (colegio).	

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Instrumento

Para esta investigación se tendrán en cuenta los siguientes instrumentos:

Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)

En cuanto a la captación de los datos, teniendo en cuenta la población y la muestra seleccionada contando con los consentimientos informados; se debe ubicar cuál es el nivel de actividad física que tiene una persona, para esto se utilizará el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) desarrollado por un grupo de investigadores liderados por Harold W. Kohl III en colaboración con la OMS en el año 2000,

considerando el IPAQ como una herramienta ampliamente utilizada para evaluar la actividad física en jóvenes y adultos. El cuestionario se divide en cuatro categorías principales para evaluar diferentes tipos y niveles de actividad física ya sea vigorosa, moderada, caminata y tiempo sedentario. El IPAQ tiene como objetivo principal recopilar información sobre la cantidad y la intensidad de la actividad física realizada por los individuos.

El cuestionario se utiliza para medir y evaluar varios aspectos de la actividad física, incluyendo, duración donde recopila información sobre la cantidad de tiempo que una persona dedica a realizar actividades físicas en un período de tiempo determinado, generalmente en los últimos siete días, la intensidad que busca evaluar la actividad física realizada, distinguiendo entre actividad física vigorosa, como correr o practicar deportes intensos, y actividad física moderada, como caminar a paso rápido o montar en bicicleta, como también incluye una sección para evaluar el tiempo sedentario, que registra la cantidad de tiempo que una persona pasa en actividades sedentarias, como estar sentado frente a una computadora o viendo televisión

Este instrumento fue desarrollado por Zhang-Xu et al. (2011) es un cuestionario con validez y confiabilidad aceptada internacionalmente, que permite medir el grado de actividad en diferentes poblaciones entre 15 y 69 años, a quienes interroga sobre la actividad física relacionada con el trabajo, transporte, actividad en casa, tiempo libre y determina los grados de actividad física en función de los equivalentes metabólicos (MET) consumidos durante dicha actividad.

El cuestionario IPAQ, tiene categorías de evaluación; entre ellas están:

- Categoría 1 (Baja). Indica el nivel más bajo de actividad física, incluidos aquellos que no se pueden clasificar en las categorías 2 y 3.

- Categoría 2 (Media), debe cumplir al menos uno de los siguientes criterios:

a) Al menos 20 minutos de ejercicio extenuante por día durante 3 o más días.

b) 5 o más días de actividad de intensidad moderada y/o caminata continua durante al menos 30 minutos por día.

c) Un mínimo de 5 días de caminata, actividad moderada o extenuante que logre al menos 600 MT minutos por semana.

- Categoría 3 (Alta) Debe cumplir con uno de los siguientes criterios:

a) Al menos 3 días de actividad vigorosa por un total de al menos 150 MET minutos/semana.

b) Al menos 3000 MET minutos/semana modificados de caminata, actividad de intensidad moderada o extenuante durante al menos 7 días.

Según la Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología (2007), existen varias versiones de la herramienta, dependiendo del número de preguntas realizadas, la duración de la evaluación y el tipo de aplicación. Puede ser utilizado por adultos entre 18 y 65 años. La versión corta proporciona información sobre el tiempo dedicado a caminar, actividades de intensidad moderada y vigorosa y actividades sedentarias. La versión larga registra información sobre actividades de mantenimiento del hogar y del jardín, actividades profesionales, transporte, tiempo libre y actividades sedentarias. En cuanto a las propiedades psicométricas, la fiabilidad del IPAQ largo es de aproximadamente 0,8 ($r = 0,81$; IC 95%: 0,79-0,82) y la fiabilidad de la versión corta es de 0,65 ($r = 0,76$; IC 95%: 0,73-0,77). Los coeficientes de eficacia observados entre los formularios de IPAQ sugieren que tanto la versión larga como la corta muestran un acuerdo razonable ($r = 0,67$; IC 95%: 0,64-0,70).

Teniendo esto en cuenta, Colombia pertenece a los países iberoamericanos y se consideró aplicado y validado para diversas aplicaciones del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (2000). Entre los estudios se encuentran las carreras San Buenaventura 2019-1, conducidas por Juldor Fabio Jiménez Taborda, Marta Isabel Obregón Remus y Guervar de Jesús Tamayo Chavera, e incluye una medición corta de actividad física IPAQ edición colombiana para jóvenes de la Universidad de Medellín. Se aplicó el cuestionario IPAQ a 64 estudiantes de la USB residentes en campus de las ciudades de Medellín y Belo.

Se determinó la participación de estudiantes de 15 profesiones que ofrece la universidad y se entrevistó a un total de 30 mujeres (que representan una muestra total de 46,8) y 34 hombres (que representan una muestra total de 53,2). Un total de 64 encuestados. Como resultado, 38,7 estudiantes tenían sobrepeso ($IMC \geq 25$). Estos resultados fueron similares a los de otros universitarios latinos de Chile (32,8%) y Colombia (35,1%), superiores a los de Guadalajara, México (25,9%) y solo 18 de Argentina, muy alto en comparación con los universitarios. El IMC de los estudiantes universitarios fue superior a 24,38. Además, se encontró que 5.1 estudiantes tenían bajo peso (IMC).

Inventario de Depresión de Beck-II (BDI)

Una vez se tenga dicha información con sus resultados, se va a utilizar los instrumentos de Beck (1960), quien, con sus colaboradores, postula un inventario de Depresión (IDB), que consta de 21 preguntas o ítems que evalúan diferentes aspectos de la depresión, como los sentimientos de tristeza, la autocrítica, la fatiga, la pérdida de interés en actividades, entre otros. Cada ítem se puntúa en una escala de 0 a 3, según la intensidad de los síntomas experimentados por la persona evaluada.

Este instrumento fue desarrollado por Beck (1996). Siendo un auto informe de 21 ítems para evaluar la gravedad de los síntomas de depresión. Para cada ítem, los pacientes deben seleccionar de un conjunto de cuatro opciones la descripción que mejor describa su condición durante las últimas dos semanas. Su escala de calificación consta de 0 - No me siento triste. 1 - Me siento triste la mayor parte del tiempo, 2 - Me siento triste todo el tiempo, 3 - Me siento tan triste o infeliz que no puedo soportarlo, 0 - No me siento desalentado, 1 - Me siento desalentado en comparación con cómo solía sentirme, 2 - Me siento mucho más desalentado ahora de lo que solía sentirme, 3 - Me siento tan desalentado que no puedo soportarlo, 0 - No me siento fracasado, 1 - Siento que he fracasado más de lo que debería. 2 - Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos. 3 - Siento que como persona soy un fracaso total. Y así sucesivamente para cada uno de los 21 ítems del inventario. Después de responder a todos los ítems, se suman las puntuaciones para obtener un puntaje total, que puede variar entre 0 y 63. Cuanto mayor sea la puntuación, mayor será la gravedad de la depresión.

Cada punto se puntúa de 0 a 3 puntos según la opción seleccionada, y los puntos de cada punto se suman directamente para dar una puntuación total de 0 a 63.

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Seguidamente para profundizar sobre la relación de los trastornos mentales con el sedentarismo, también se utilizará el inventario de ansiedad IDBA que consta de 21 preguntas o ítems que evalúan diferentes aspectos de la ansiedad, como la tensión, los pensamientos y temores recurrentes, la inquietud, los síntomas físicos asociados, entre otros. Cada ítem se puntúa en una escala de 0 a 3, según la intensidad de los síntomas experimentados por la persona evaluada.

Siendo una herramienta construida originalmente por Beck (1980) donde su utilidad es para evaluar los síntomas de ansiedad somática tanto en los trastornos de ansiedad como en los síntomas depresivos. El cuestionario consta de 21 preguntas con un rango de calificación de 0-63. Los límites sugeridos para interpretar los resultados obtenidos son:

00-21 - Poca Ansiedad

22-35 - ansiedad moderada

36+/- Ansiedad severa

Cada puntaje se califica en una escala de 0 a 3, donde 0 es 'No me molesta en absoluto', 1 es 'Algo o no me molesta mucho', 2 es 'Moderado, muy incómodo pero tolerable' y 3 es equivalente. Equivalente a "En serio, era casi insoportable". La puntuación total es la suma de todos los ítems. Los síntomas se refieren a la semana pasada y ahora.

Procedimiento

En primera instancia se realiza acercamiento a la Institución Educativa de Ceilan – Bugalagrande, en la cual se solicita el consentimiento informado para la investigación previamente planteada, una vez se tenga dicha respuesta se solicitará el respectivo permiso para desarrollar la investigación con la población estudiantil de los grados décimos y onces, teniendo en cuenta la muestra y los criterios de inclusión y exclusión.

Seguidamente, se le expone los objetivos y finalidad del estudio, el cual es de interés académico para la Universidad Antonio Nariño sede Buga, presentando la propuesta y lograr el mutuo acuerdo para el acceso a la información personal y participación de los estudiantes, a quienes posteriormente se les entregará un consentimiento informado, una vez ya se tenga ambas decisiones concertadas, se continua con solicitar a los padres de familia el interés de la investigación; cabe aclarar que la información obtenida cuenta con

total confidencialidad y respeto a los datos obtenidos, finalmente presentar un aporte a la institución realizado por las investigadores, donde se plantean las respectivas conclusiones y recomendaciones que fueron dadas a partir del estudio realizado.

Aspectos éticos

Durante el desarrollo de la investigación, tiene presente las normas y principios éticos según se establece en el código deontológico y bioético del ejercicio de la profesión de psicología, la Ley 1090 de 2016, y por tanto el artículo 33, con respecto al artículo 34 “Participación en todas las investigaciones”, establece: “Todo psicólogo deberá, en su ejercicio profesional, procurar contribuir al avance de la ciencia y de la profesión psicológica”. “Debe ser autorizado expresamente por quien lo haga en conjunto, o en el caso de menores o incapaces, de sus padres o tutores legales.” Por tal motivo, se requiere consentimiento informado entre las partes, entendiéndose propiamente por: El propósito y la participación son voluntarios y si desea retirarse puede retirarse sin consecuencias. En cambio, se informa que los datos personales que recibimos son confidenciales.

Haciendo hincapié en el carácter de respeto descrito en el artículo 37: "La investigación psicológica, ya sea experimental u observacional en situaciones naturales, deberá respetar siempre su dignidad, creencias, privacidad y humildad. Se debe tener especial cuidado en el campo de la "actividad sexual que la mayoría de las personas mantienen". privado."

Cabe señalar que este estudio es de interés académico y uno de los requisitos según el plan de estudios de la Universidad Antonio Nariño Campus Buga. Velar por el cumplimiento de normas éticas como la confidencialidad y la prevención de estos participantes de la investigación y mantener una conducta ética, profesional y moral durante todo el transcurso de la investigación. Estableciendo el cumplimiento del artículo

39 “Los psicólogos, en el ejercicio de su profesión, se toman muy en serio los derechos de privacidad de sus clientes.” Recopilamos solo información relevante y siempre recopilamos información. Aprobación del cliente.”

Enuncian el artículo 13, del código deontológico y bioético, el ejercicio de la investigación será guiado a través de sus tutores correspondientes al caso según la institución universitaria Antonio Nariño sede Buga; Así el estudiante dando cumplimiento al artículo 14 debe informar, a los organismos competentes que corresponda, acerca de cualquier aspecto que afecte la integridad física y psicológica del participante en la investigación.

Abordando el trabajo en equipo, como bien lo expresa el artículo 37, de los deberes con los colegas y otros profesionales, dicho ejercicio se mantiene bajo el respeto a la reciprocidad, donde no desacreditará a sus colegas u otros profesionales que trabajan en igual o diferentes investigaciones.

Tabla 3.
Categorías

Tabla de categorías

Problema de investigación				
¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y los trastornos mentales de los adolescentes entre los 15 y 18 años de edad escolarizados en la Institución Educativa de Ceilán?				
Objetivo general				
Analizar la relación entre sedentarismo y los trastornos mentales en los adolescentes				
Objetivo específico	Categoría	Sub categoría	Autor	
Describir el grado de actividad física de los adolescentes	Actividad física	Vigorosa	Román Viñas B, Ribas Barba L, Ngo J, Serra Majem L. Validity of the international physical activity questionnaire in the Catalan population (Spain) (2011)	
		Moderada		
		Caminata		
		Tiempo sedentario		
Identificar trastornos mentales en los adolescentes (ansiedad -depresión)	Trastornos mentales	Ansiedad	Aaron T. Beck (1960)	
		Depresión		
Relacionar el sedentarismo con el desarrollo de trastornos mentales en los adolescentes	Actividad Física	Vigorosa.	Román Viñas B, Ribas Barba L, Ngo J, Serra Majem L. Validity of the international physical activity questionnaire in the Catalan population (Spain) (2013)	
		Moderada		
		Caminata		
	Trastornos mentales	Ansiedad	Depresión	Aaron T. Beck (1960),

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Resultados

Los instrumentos se aplicaron a una muestra de 20 estudiantes, debido a que a pesar de que se entregaron 80 consentimientos informados, solo estos 20 fueron firmados y por tanto tenidos en cuenta para la investigación. Después de impartir instrucciones previas acerca del procedimiento de aplicación de los instrumentos se procedió en un salón de clases, concediendo el tiempo que fuera necesario para responder los ítems.

Después de codificar la información obtenida, los resultados de los análisis estadísticos, tanto descriptivos como inferenciales se realizaron con en el programa SPSS versión 28, y se presentan de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteados en esta investigación.

Se procede inicialmente a realizar el análisis estadístico descriptivo de las variables y posteriormente se presentan los resultados de las operaciones inferenciales realizadas para dar respuesta a los objetivos específicos y las preguntas de investigación.

Para llevar a cabo el análisis estadístico que ayude a caracterizar el perfil de las variables, se recurre a la estadística descriptiva, donde se recopila, organiza, presenta, analiza e interpreta datos de manera informativa de tal forma que describa fácil y rápidamente las características esenciales de dichos datos mediante el empleo de diversos métodos gráficos, tabulares o numéricos, etc. (Suarez, 2018).

Se utiliza igualmente el análisis estadístico inferencial para buscar la validación de las hipótesis propuestas y encontrar las posibles correlaciones entre las variables. La estadística inferencial o inductiva es la estadística que realiza predicciones, proyecciones y juicios valorativos respecto a un conjunto de informaciones, basándose en datos reunidos por medio de algún instrumento de obtención de información (Hernández et al, 2014).

Estadística Descriptiva

Tabla 4

Datos Estadísticos

		Edad	Sexo	Actividad Física	Depresión	Ansiedad
N	Válido	20	20	20	20	20
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		15,55	1,70	1,80	1,40	1,40
Mediana		15,00	2,00	2,00	1,00	1,00
Moda		15	2	1 ^a	1	1
Desv. estándar		,999	,470	,768	,503	,681
Varianza		,997	,221	,589	,253	,463

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Las medidas de tendencia central que se presentan en los análisis son la media, la mediana y la moda y las medidas de dispersión que se presentan son la desviación estándar y la varianza. La media es el promedio de los datos que se obtiene sumando todos los valores y el resultado se divide entre el número de datos. La Mediana es el valor de la variable aleatoria que se encuentra en el centro de un conjunto ordenado de datos. La Moda de un conjunto de datos es el valor (o cualidad) de la variable aleatoria que aparece con mayor frecuencia.

Las medidas de dispersión desviación estándar y varianza demuestran qué tan juntos o separados se encuentran los datos de la distribución, de tal manera que permiten mostrar si los datos se encuentran estrechamente agrupados, si se encuentran ampliamente

dispersos o si son iguales. Cuando la medida de dispersión posee un valor pequeño, esto quiere decir que los datos están ubicados cerca a la posición central y que no presentan mucha dispersión, que es lo que se demuestra en los resultados de la tabla 4.

Tabla 5

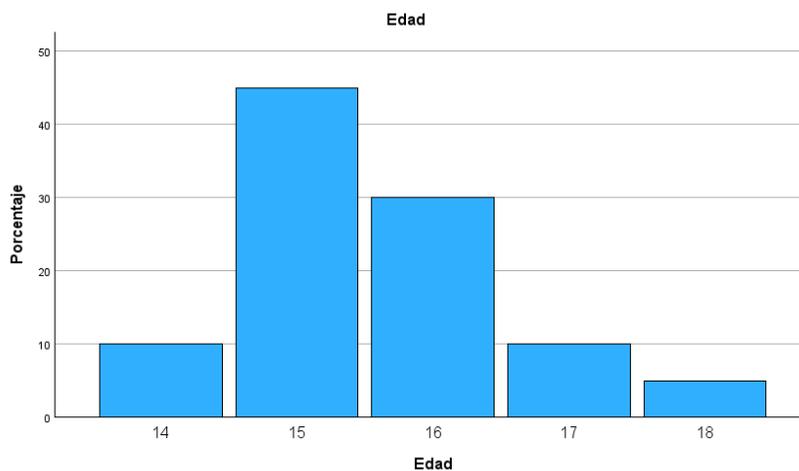
Frecuencia de Edad

	N	%
14	2	10,0%
15	9	45,0%
16	6	30,0%
17	2	10,0%
18	1	5,0%

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 1

Frecuencia de edad



Nota: adaptada del programa SPSS 28

En la tabla 5 y en la figura 1 se muestra la frecuencia de la edad, donde se observa que la edad de 15 años es la de mayor frecuencia, seguida de 16 años, 14 años, 17 años y 18 años.

Tabla 6

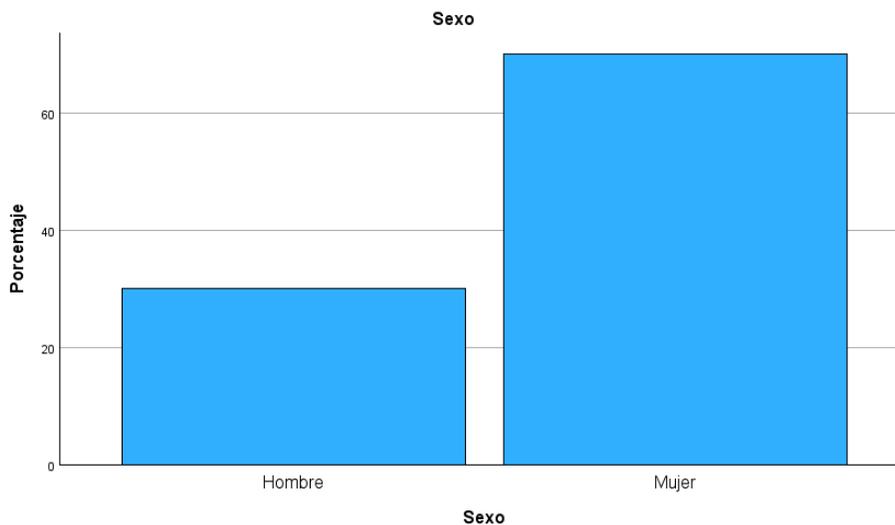
Frecuencia del sexo

	N	%
Hombre	6	30,0%
Mujer	14	70,0%

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 2

Frecuencia del sexo



Nota: adaptada del programa SPSS 28

En la tabla 6 y en la figura 2 se puede observar que el género femenino tiene una mayor frecuencia, demostrando que la muestra se compone de más mujeres (14) que hombres (6)

Tabla 7

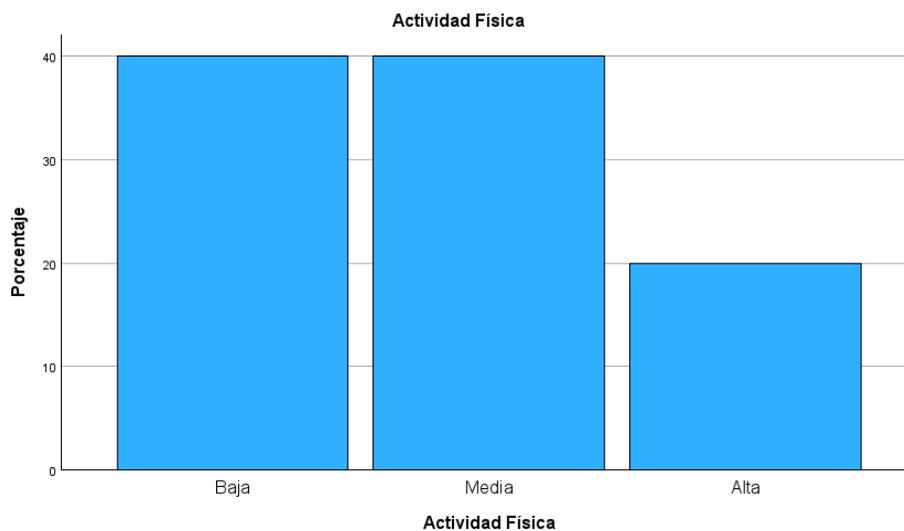
Frecuencia de la Actividad Física

	N	%
Baja	8	40,0%
Media	8	40,0%
Alta	4	20,0%

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 3

Frecuencia de la Actividad Física



Nota: adaptada del programa SPSS 28

En la tabla 7 y la figura 3 se evidencia la actividad física es baja en un 40%, media en 40% y alta en un 20%, lo cual demuestra que existe un 40% de sedentarismo.

Tabla 8

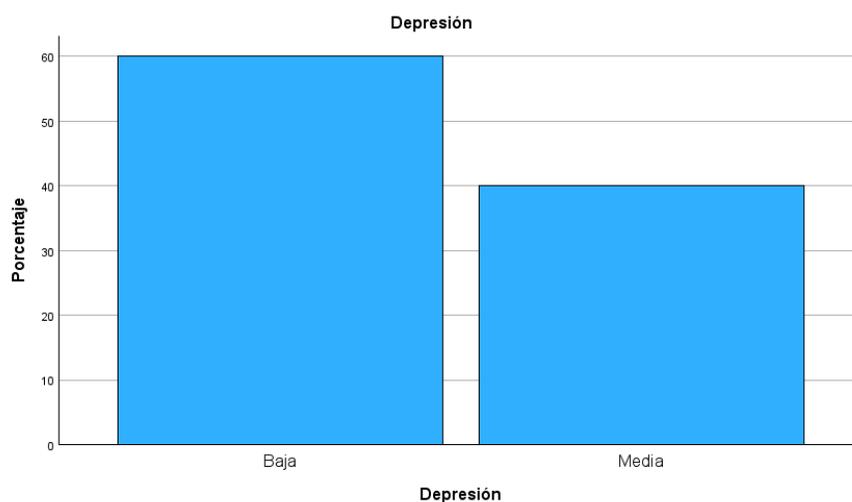
Frecuencia de la Depresión

	N	%
Baja	12	60,0%
Media	8	40,0%
Alta	0	0

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 4

Frecuencia de la Depresión



Nota: adaptada del programa SPSS 28

La tabla 8 y la figura 4 muestran que se presenta un mayor porcentaje en el nivel bajo de depresión en un 60 % de los participantes, mientras que el 40% presentan un nivel medio de depresión y no se presenta ningún caso de depresión alta.

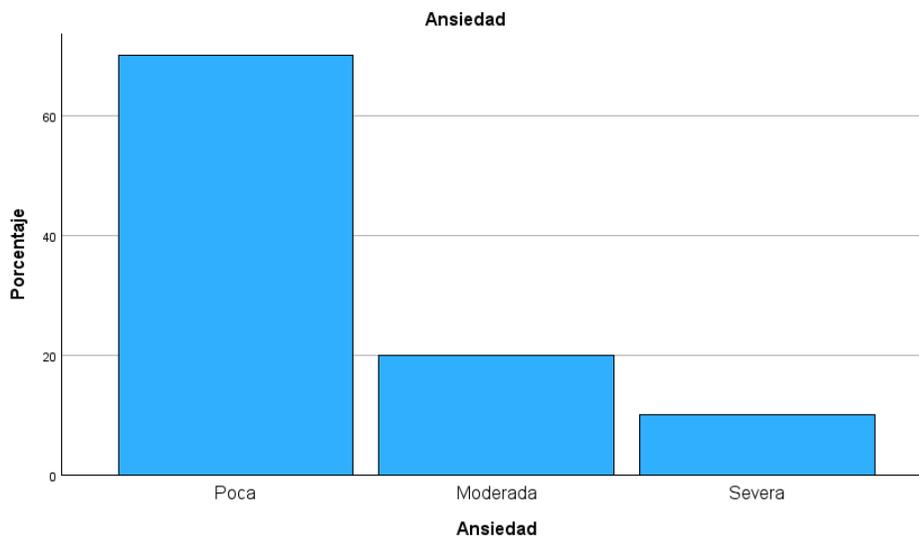
Tabla 9

Frecuencia de la Ansiedad

	N	%
Poca	14	70,0%
Moderada	4	20,0%
Severa	2	10,0%

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 5
Frecuencia de la Ansiedad



Nota: adaptada del programa SPSS 28

La tabla 9 y la figura 5 evidencian que el nivel de poca ansiedad es el que se presenta en un mayor porcentaje (70%), la ansiedad moderada se presenta en un 20% y la ansiedad severa se presenta en un 10%.

Relaciones entre variables

Tabla 10
Relación de edad con el sexo

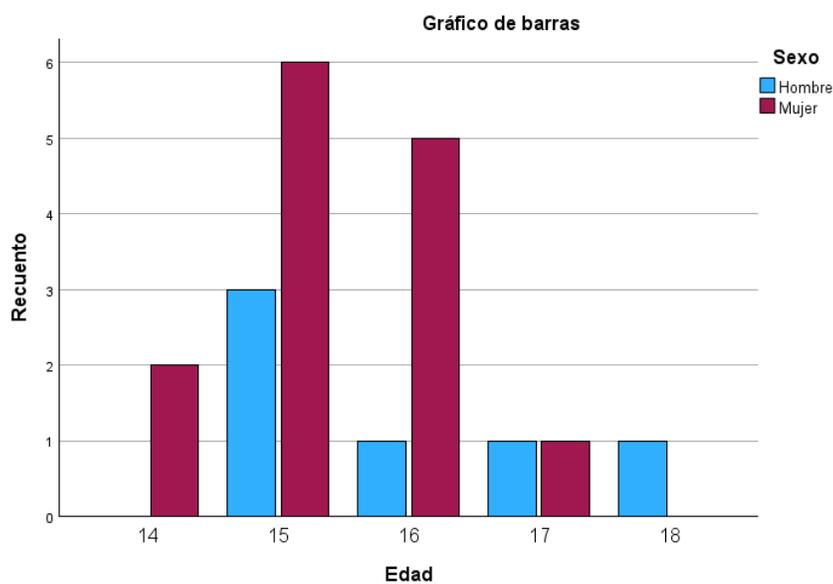
	Sexo			Total
	Hombre	Mujer		
Edad	14	0	2	2

	15	3	6	9
	16	1	5	6
	17	1	1	2
	18	1	0	1
Total		6	14	20

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 6

Relación Edad con el sexo



Nota: adaptada del programa SPSS 28

La tabla 10 y la figura 6 que las mujeres participantes son mayoría en las edades de 15 y 16 años; en la edad de 14 años solo hay mujeres (2); en la edad de 17 años es igual el número de mujeres y hombres (1) y en la edad de 16 años solo hay un hombre.

Tabla 11

Relación Edad con la actividad física

Actividad Física

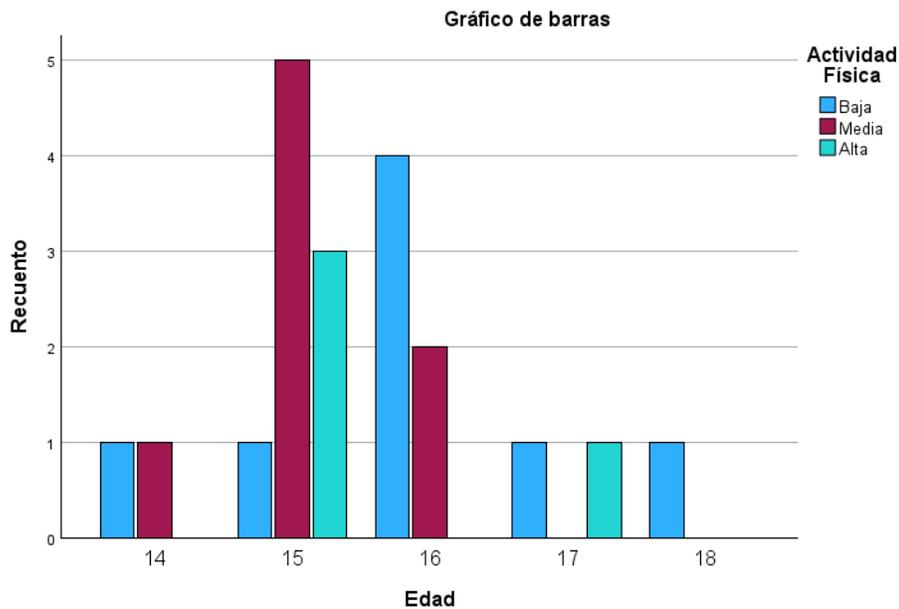
Total

		Baja	Media	Alta	
Edad	14	1	1	0	2
	15	1	5	3	9
	16	4	2	0	6
	17	1	0	1	2
	18	1	0	0	1
Total		8	8	4	20

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 7

Relación Edad con la actividad física



Nota: adaptada del programa SPSS 28

La tabla 11 y la figura 7 muestra la actividad física con relación a la edad, observándose que en la edad de 14 años la actividad física es baja y media en igual proporción. En la edad de 15 años el nivel medio de actividad física es el de mayor proporción (5 casos); seguido del nivel alto (4 casos) y el nivel bajo (1 caso). En la edad de 16 años, el nivel bajo es el de mayor proporción (4 casos) frente a 2 casos de nivel medio. En la edad de 17 años solo se presenta 1 caso de nivel bajo y 1 de nivel alto; y en los 18 años, solo 1 caso de nivel bajo.

Estos resultados demuestran que no se observa una relación directa entre la edad y la actividad física, ya que no se observa una distribución simétrica de los datos.

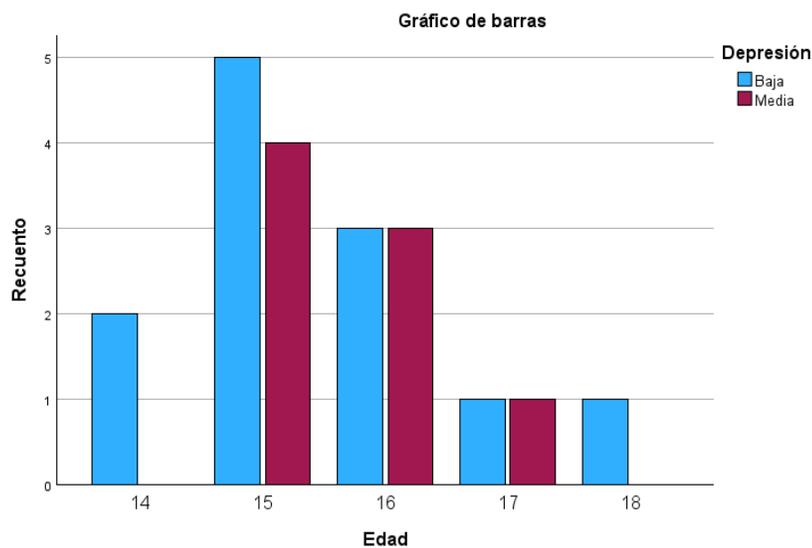
Relación de edad con la depresión

	Edad	Depresión		Total
		Baja	Media	
	14	2	0	2
	15	5	4	9
	16	3	3	6
	17	1	1	2
	18	1	0	1
	Total	12	8	20

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 8

Relación de edad con la depresión



Nota: adaptada del programa SPSS 28

En la tabla 12 y la figura 8 se observa que en la edad de 15 años es donde se presenta mayor proporción de la depresión, pero con niveles bajos y medios, predominando el nivel bajo de depresión en ambas edades. En las edades de 14, 17 y 18 años igualmente

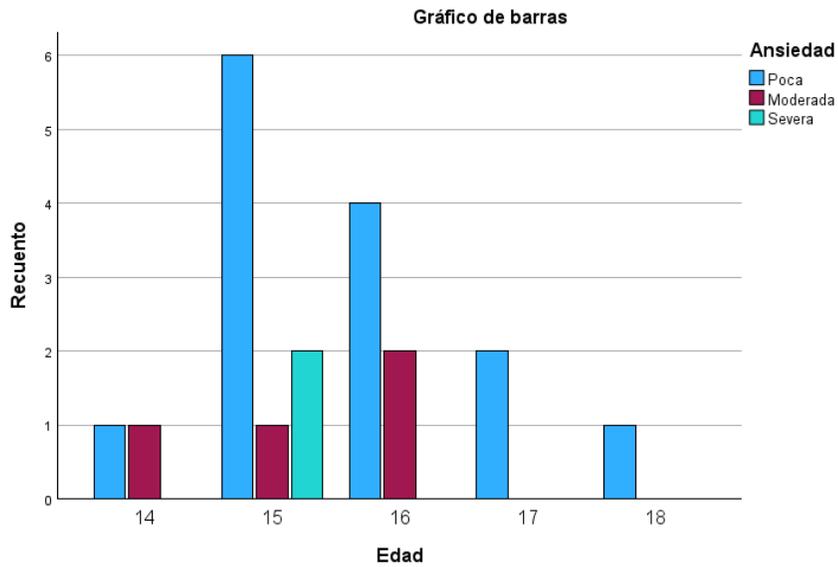
solo se presentan casos de nivel bajo de depresión, presentándose solo 1 caso de nivel medio en los 17 años.

Tabla 13
Relación de edad con la ansiedad

		Ansiedad			Total
		Poca	Moderada	Severa	
Edad	14	1	1	0	2
	15	6	1	2	9
	16	4	2	0	6
	17	2	0	0	2
	18	1	0	0	1
Total		14	4	2	20

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 9
Relación de edad con la ansiedad



Nota: adaptada del programa SPSS 28

La tabla 13 y la figura 9 muestran la predominancia del nivel bajo de ansiedad en todas las edades, destacándose que en la edad de 15 años se presentan 2 casos de ansiedad severa, pero ningún caso en las demás edades.

Tabla 14

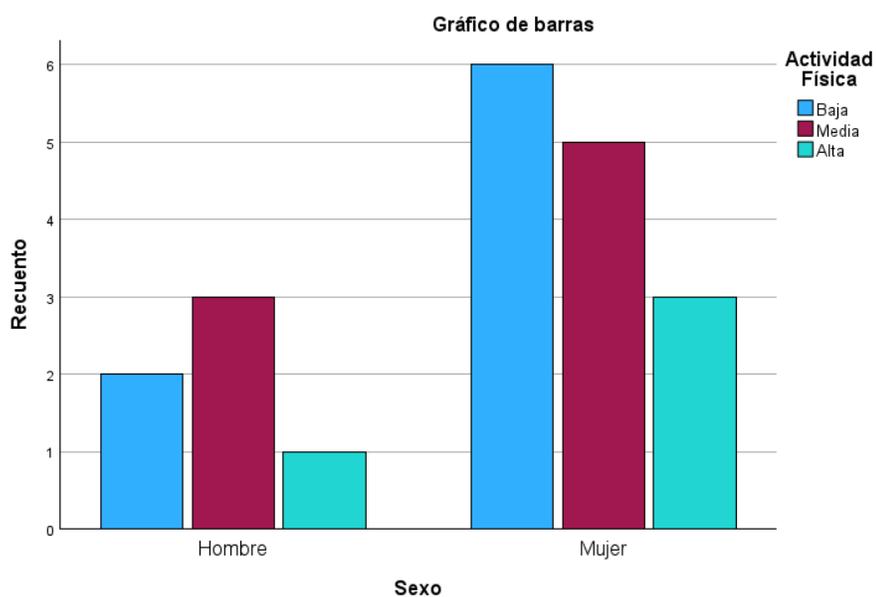
Relación del sexo con la actividad física

		Actividad Física			Total
		Baja	Media	Alta	
Sexo	Hombre	2	3	1	6
	Mujer	6	5	3	14
Total		8	8	4	20

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 10

Relación del sexo con la actividad física



Nota: adaptada del programa SPSS 28

En la tabla 14 y la figura 10 se ilustra la relación del sexo con la actividad física, observándose que las mujeres son proporcionalmente más sedentarias que los hombres, pero los hombres tienen proporcionalmente más actividad física en el nivel medio que las mujeres. El nivel alto de actividad física es la menor proporción tanto en hombres como mujeres.

Tabla 15

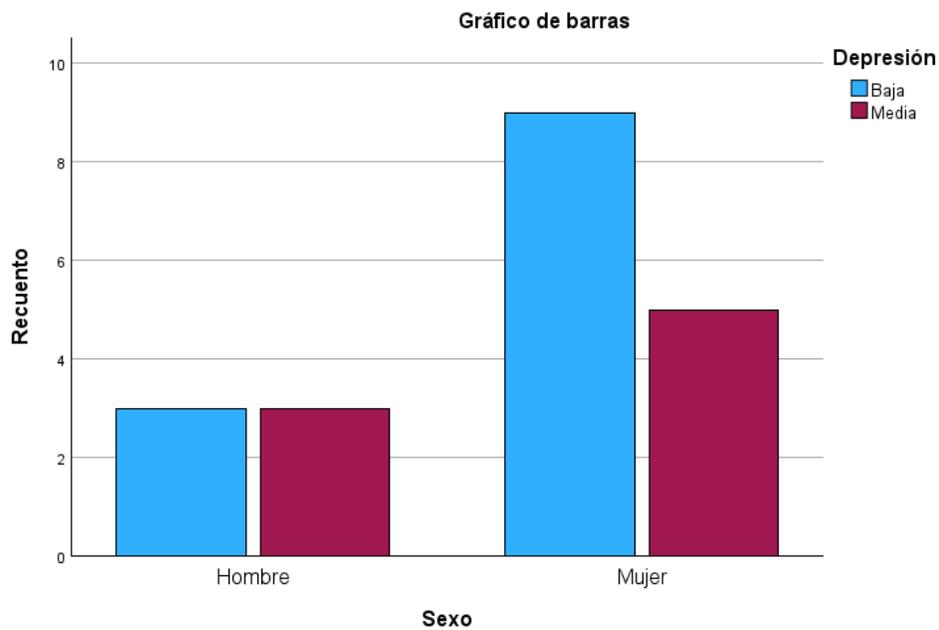
Relación de sexo con la depresión

	Depresión		Total
	Baja	Media	

Sexo	Hombre	3	3	6
	Mujer	9	5	14
Total		12	8	20

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 11
Relación de sexo con la depresión



Nota: adaptada del programa SPSS 28

En la tabla 15 y en la figura 11 se observa que en los hombres los niveles de depresión bajo y medio, se presentan en igual proporción, mientras que en las mujeres predomina el nivel bajo de depresión. En ninguno de los dos sexos se presentan casos de niveles altos de depresión.

Tabla 16

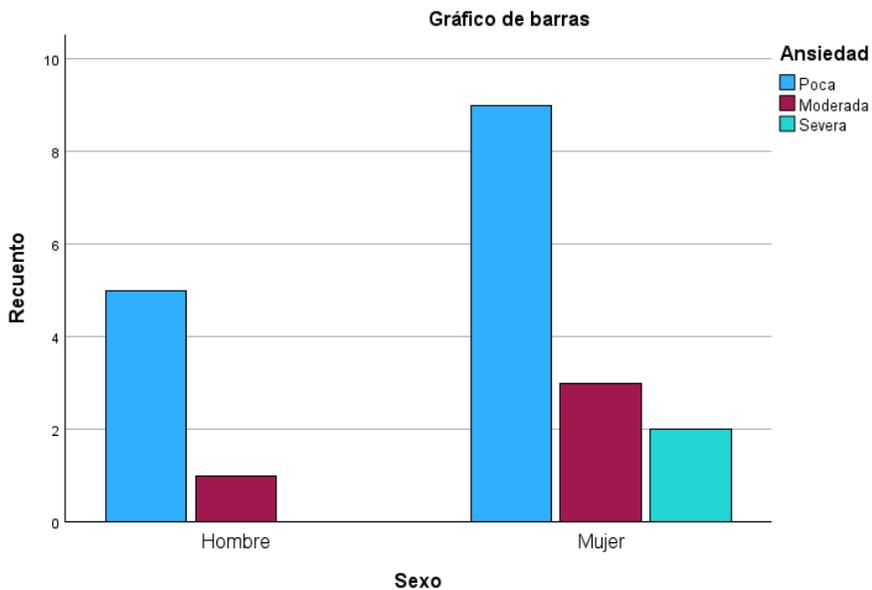
Relación de sexo con la ansiedad

		Ansiedad			Total
		Poca	Moderada	Severa	
Sexo	Hombre	5	1	0	6
	Mujer	9	3	2	14
Total		14	4	2	20

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Figura 12

Relación de sexo con la ansiedad



Nota: adaptada del programa SPSS 28

En la tabla 16 y en la figura 12 se evidencia que en los hombres el nivel de poca ansiedad predomina sobre el nivel moderado. En las mujeres igualmente predomina el nivel de poca ansiedad, sobre el nivel moderado y el nivel severo. En los hombres no se presentan casos de nivel severo de ansiedad, pero en las mujeres se presentan dos casos.

Estadística Inferencial

La estadística inferencial o inductiva es la estadística que realiza predicciones, proyecciones y juicios valorativos respecto a un conjunto de informaciones, basándose en datos reunidos por medio de algún instrumento de obtención de información (Hernández et al, 2014). Por medio de la estadística inferencial se realizan estimaciones e hipótesis basándose en probabilidades y argumentando sus resultados a partir de la muestra utilizada en esta investigación.

La estadística inferencial que se aplica en esta investigación consiste en un contraste de hipótesis con el propósito de determinar la comprobación de que un supuesto que se refiera a un parámetro poblacional es compatible con la evidencia empírica contenida en la muestra (Hernández et al, 2014). El contraste de las hipótesis de la investigación se fundamenta en el establecimiento de un criterio de decisión, dependiente de la naturaleza de la población, de la distribución de probabilidad del indicador de cada parámetro y del control que inicialmente se determina sobre la probabilidad de rechazar la hipótesis contrastada en el caso de ser ésta comprobada.

En este caso se trata de determinar la correlación entre las variables sedentarismo y trastornos mentales, para contrastar las hipótesis y definir su validez o rechazo; proceso que se efectúa mediante el programa estadístico SPSS versión 28, a partir de la base de datos construida con los resultados obtenidos a través de los instrumentos de obtención de la información.

Se determina en primer lugar el método de correlación mediante una prueba de normalidad y seguidamente se establece el grado de correlación y significancia entre las variables.

Prueba de Normalidad

Con el propósito de establecer la prueba de covariación que se debe efectuar para determinar la posible correlación entre las dos variables de la investigación, se debe en primer lugar definir si el análisis estadístico cumple con el supuesto de normalidad, es decir que los datos de las variables presenten una distribución normal. El resultado de este procedimiento indica el tipo de prueba correlacional que debe aplicarse, de tal manera que, si se cumple el supuesto de normalidad, debe aplicarse una prueba de covariación paramétrica, como el Coeficiente de Correlación de Pearson, pero si no se cumple el supuesto de normalidad, debe aplicarse una prueba de covariación no paramétrica, como el Coeficiente de Correlación rho de Spearman.

Para determinar si se cumple el supuesto de normalidad, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov y Shapiro-Wilk, obteniendo los resultados que se observan en las tablas 17 y 18. Debido a que la muestra es menor de 50, se toma como referente la prueba Shapiro - Wilk, para lo cual se plantean las siguientes hipótesis:

Ho: Las puntuaciones para las variables tienen distribución Normal.

Hi: Las puntuaciones para las variables no tienen distribución Normal.

$\alpha = 5\%: 0,05$ este es el valor alfa que significa el valor de significancia.

Como se observa en las tablas 17 y 18, los valores de significancia para todas las variables son menor a alfa , lo cual indica que se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Hi), estableciendo que las puntuaciones de las variables no tienen una

distribución normal; por lo tanto, fue necesario aplicar la prueba no paramétrica del Coeficiente de Correlación de Rho Spearman.

Tabla 17
Prueba de Normalidad Actividad física con depresión

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	,251	20	,002	,800	20	<,001
Depresión	,387	20	<,001	,626	20	<,001

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Tabla 18
Prueba de Normalidad Actividad física con ansiedad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	,251	20	,002	,800	20	<,001
Ansiedad	,422	20	<,001	,631	20	<,001

Nota: adaptada del programa SPSS 28

Correlación entre las variables

Hipótesis de Correlación

H_0 = No existe correlación entre las dos variables

H_1 = Existe correlación entre las dos variables

Nivel de Confianza (NC) = 0,95

Margen de error (α) = 0,05

Estadístico de prueba

Si P-valor < 0,05 se rechaza la Hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1)

Si P-valor > 0,05 se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la Hipótesis alterna (H_1)

Definido el coeficiente de correlación de Rho Spearman como prueba no paramétrica para determinar la correlación entre las variables actividad física y depresión, se procede a realizar la operación en el programa SPSS-28, obteniendo el resultado expuesto en la tabla 19

Tabla 19
Correlación de Actividad Física con depresión

		Actividad Física	Depresión
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,228
		N	20
	Depresión	Coefficiente de correlación	,228
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	20

Nota: adaptada del programa SPSS 28

El resultado de la tabla 19 muestra que la significancia es: $p = 0,333$ encontrándose que este valor es mayor a 0,05 lo cual quiere decir que la correlación no es significativa y por lo tanto se acepta la Hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_1). Es decir que se evidencia que no existe una correlación entre las variables Actividad Física y Depresión.

Igualmente, al hacer la operación correlacional bivariada en el programa SPSS-28 entre las variables Actividad Física y Depresión, se obtiene el resultado expuesto en la tabla 20

Tabla 20

Correlación de Actividad Física con depresión

			Actividad Física	Ansiedad
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,012
		Sig. (bilateral)	.	,960
		N	20	20
	Ansiedad	Coefficiente de correlación	,012	1,000
		Sig. (bilateral)	,960	.
		N	20	20

Nota: adaptada del programa SPSS 28

El resultado de la tabla 20 muestra que la significancia es: $p = 0,960$ encontrándose que este valor es mayor a $0,05$ lo cual quiere decir que la correlación no es significativa y por lo tanto se acepta la Hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_1). Es decir que se evidencia que no existe una correlación entre las variables Actividad Física y la Ansiedad.

Discusión

De acuerdo a los planteamientos en los objetivos de esta investigación y a los resultados obtenidos en los análisis estadísticos, es posible deducir la siguiente discusión:

En respuesta al primer objetivo de la investigación de describir el grado de actividad física de los adolescentes, se encuentra que solo el 20% de participantes ejercen una actividad física alta, el 40% ejercen una actividad física media y el 40%, una actividad física baja o de sedentarismo, lo cual representa una proporción relativamente alta de sedentarismo tanto en mujeres como en hombres, con una leve tendencia a ser superior en las mujeres.

Estos resultados coinciden con lo reportado por la OMS (2017) cuando reconoce que el 81 % de los jóvenes en edad escolar no son lo suficientemente activos en el mundo, donde se reporta que son regularmente activos en un 63,0%, infrecuentemente activo en 34,0%, además de que los hombres son más activos que las mujeres. Hay similitud con los resultados de esta investigación en el sentido de que un 35% de la población encuestada si lo hace con una frecuencia de 1 vez por semana, el 21,2% realiza ejercicio medianamente 3 veces por semana.

Igualmente, Bogotá (2020) registra que un 20% de los adolescentes son sedentarios, el 50% es básicamente activo, el 19% es medianamente activo y solo el 9,8% es activo y el

estudio de The Lancet Psychiatry (2020) el sedentarismo en adolescentes a los 14 años es del 8% y a los 16 años hasta un 10,5%, lo cual coincide con estos resultados en el sentido de que entre mayor edad son mas sedentarios los adolescentes.

En atención al segundo objetivo de identificar trastornos mentales en los adolescentes (ansiedad -depresión), se encuentra que en su mayoría presentan niveles bajos de depresión (60%), nivel medio (40%) y ninguno presenta un nivel alto. Igualmente, en su mayoría, presentan poca ansiedad (70) y solo 2 casos presentan una ansiedad severa.

Respondiendo al tercer objetivo de relacionar el sedentarismo con el desarrollo de trastornos mentales en los adolescentes, se encuentra que no existe relación ni correlación entre las variables.

Los resultados del análisis inferencial muestran que, en la correlación de la actividad física y la depresión, la significancia es: $p = 0,333$ encontrándose que este valor es mayor a 0,05 lo cual quiere decir que la correlación no es significativa y por lo tanto se evidencia que no existe una correlación entre las variables Actividad Física y Depresión. En la correlación de la actividad física con la ansiedad, la significancia es: $p = 0,960$ encontrándose que este valor es mayor a 0,05 lo cual quiere decir que la correlación no es significativa evidenciando que no existe una correlación entre las variables Actividad Física y la Ansiedad.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la estadística inferencial, se demuestra que no existe una correlación entre las variables, es decir que la poca actividad física o el sedentarismo no influye en la presencia de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad.

Este resultado evidentemente no concuerda con los encontrados en los referentes de esta investigación, donde los estudios de Ratey (2008), Hillman (2002), Linden (2010) y Suzuki (2015) reportan que la falta de actividad física regular puede tener un impacto negativo en la función cognitiva y la salud emocional, y puede aumentar el riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad, afectando la salud mental y el bienestar emocional.

Sin embargo, al igual que en esta investigación, se encuentran diversos estudios en población juvenil que confirman que no existe una relación del ejercicio físico con la ansiedad y la depresión, pero observándose que disminuyen a medida que se incrementa la actividad física (Herrera-Gutiérrez et al, 2012; Blasco et al., 1996; Olmedilla, Ortega y Candel, 2010).

Con respecto a consideraciones de la OMS (2022) acerca de la salud mental en los adolescentes que permanecía durante mucho tiempo sentados, obtuvieron un 28.2 % más de depresión a los 18 años; teniendo un dato interesante donde los investigadores de The Lancet Psychiatry identifican que, por cada hora adicional sedentaria en su adolescencia, los niveles de depresión aumentaban al llegar a la mayoría de edad. En estudio realizado por Delgado (2020) se evidencia que entre más pasa el tiempo de desarrollo del adolescente, se vuelven más sedentarios y aumentan sus síntomas de depresión.

Es posible atribuir a este factor de insuficiencia de datos el tamaño tan pequeño de la muestra, que fue solo de 20 sujetos, ya que en los estudios en los que se evidencia la relación entre las variables, son realizados con muestras o poblaciones numerosas.

A pesar de los resultados, es importante destacar que, los profesionales del ámbito de la salud y la educación deben concientizar a los adolescentes de los beneficios de llevar una vida activa, adquiriendo hábitos de vida saludables relacionados con la actividad física

y con tendencia a evitar el sedentarismo. No obstante, de acuerdo a los resultados obtenidos tanto en éste como en otros estudios, es importante dar especial atención a la población específica de las mujeres adolescentes, ya que presentan menores niveles de actividad física, presentando por otra parte, una mayor tendencia a experimentar ansiedad y depresión, como se documenta en varios estudios (García de la Rasilla et al., 2006; Veytia, González-Arratia, Andrade y Oudhof, 2012).

Conclusiones

Son muchas las investigaciones que evidencian la relación y la influencia que ejerce la actividad física en los trastornos mentales y emocionales, entre ellos Ramírez et al. (2004), quienes señalan que el estilo de vida sedentario no sólo impacta contra la calidad de vida de la población en general, sino que también provoca la aparición de enfermedades. Zafra y Ortega (2008) confirmaron que el sedentarismo predispone a padecer ansiedad y depresión.

Así mismo, los estudios de Ratey (2008), Hillman (2002), Linden (2010) y Suzuki (2015) ratifican que la falta de actividad física regular puede tener un impacto negativo en la función cognitiva y la salud emocional, y puede aumentar el riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad, afectando la salud mental y el bienestar emocional, en este aspecto el marco teórico fue adecuado ya que permitió tener claridad en relación a los conceptos de salud mental, sedentarismo y los paradigmas relacionados con la investigación

La utilización de instrumentos ampliamente reconocidos adaptados al contexto educativo permitió tener certeza en cuanto a los resultados obtenidos al analizar una población estudiantil, lo que puede evidenciar que la aplicación de estas puede ser exitosamente implementada en otros aspectos académicos con el propósito de también

reconocer la relación entre el sedentarismo y los trastornos mentales de depresión y ansiedad.

De forma particular, los beneficios y/o ventajas que se tienen del programa de psicología en la Universidad Antonio Nariño, con referencia a este trabajo de investigación, es el panorama que promueve en la discusión, análisis y resultados, sobre la materia en sí misma sobre la actividad física y su relación a los trastornos mentales, donde gradualmente se ven evidenciados como aspectos importantes en la vida del ser humano en toda su fisiología; Por ende, dicha investigación al ser un aporte de análisis apuntado a sus objetivos de relación, finalmente llega a la promoción de un bienestar psicológico.

Relacionando algunos logros propios de los investigadores, es afianzar la correlación entre la actividad física y los trastornos mentales, es decir, tener una propiedad de metodológica para desarrollar un acercamiento entre lo mental y lo físico, donde se resumen una serie de factores influyentes cuando se habla de sedentarismo y sus efectos en la salud mental de cada persona; Logrando así una capacidad de análisis inferencial sobre este tipo de variables.

A nivel de resultados, analizando los cuestionarios, inventarios y las pruebas de normalidad, se puede concluir en la descripción del nivel de actividad física de los participantes, se encontró que el grado de sedentarismo correspondiente al 20%, representa una proporción relativamente alta tanto en mujeres como en hombres, con una leve tendencia a ser superior en las mujeres. Así mismo, se evidenció que los trastornos mentales de ansiedad y depresión en los adolescentes participantes de la investigación, se presenta mayoritariamente en niveles bajos de depresión y poca ansiedad, presentándose además proporciones muy bajas de depresión alta y ansiedad severa.

Los resultados del análisis inferencial muestran que en la correlación entre actividad física y depresión la significancia es: $p=0.333$, se encuentra que el valor es mayor a 0.05, indicando que la correlación no es significativa, por lo tanto obviamente no existe. correlación entre las variables actividad física y depresión sexo. En la correlación entre actividad física y ansiedad la significancia es: $p=0,960$, se encuentra que este valor es mayor a 0,05, indicando que la correlación no es significativa, indicando que no existe correlación entre las variables actividad física y ansiedad.

Los resultados estadísticos inferenciales muestran que no existe correlación entre las variables, es decir, la poca actividad física o el sedentarismo no afectarán la existencia de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Este resultado es claramente inconsistente con los hallazgos de la referencia de este estudio, que informó que la falta de actividad física regular puede tener un impacto negativo en la función cognitiva y el bienestar emocional y aumentar el riesgo de trastornos como la depresión y la depresión. La ansiedad afecta la salud mental y el bienestar emocional.

Sin embargo, al igual que este estudio, existen varios estudios en población adolescente que confirman que no hay relación entre la actividad física y la ansiedad y depresión, pero observan que disminuyen con el aumento de la actividad física. En cuanto a otras consideraciones de salud mental entre los adolescentes sedentarios, tenían un 28,2% más de depresión a los 18 años; también encontraron que cada hora adicional de estar sentados durante la adolescencia se asociaba con mayores niveles de depresión en la edad adulta. Además, está claro que cuanto más se desarrollan los adolescentes, más sedentarios son y más graves se vuelven sus síntomas depresivos

Limitaciones y Recomendaciones

De acuerdo al análisis de los resultados y las respectivas conclusiones, es recomendable en primer lugar, para obtener unos mejores y más precisos resultados, aumentar el tamaño de la muestra, ya que se considera que 20 individuos son muy pocos para determinar un amplio espectro de los trastornos mentales de depresión y ansiedad. Se tiene presente que se entregaron los consentimientos a los estudiantes de décimo y undécimo entre las edad de 15 y 18 años, el grado 10° con 58 estudiantes y 11° con 38, para una muestra de 96, pero se tuvieron en cuenta sólo 20 estudiantes ya que se tuvieron presentes las normas y principios éticos según se establece en el código deontológico y bioético del ejercicio de la profesión de psicología y se aplicaron los instrumentos solo a los estudiantes que firmaron el consentimiento como muestra poblacional.

Dados algunos casos de inconsistencia en las respuestas de los estudiantes en la aplicación de los instrumentos, se recomienda en futuras investigaciones realizar una mejor asesoría y adiestramiento previo a la realización de las pruebas.

Como parte de la reflexión que genera los resultados de esta investigación, se debe reconocer y aceptar que existen limitaciones que han sido posiblemente factores decisivos para no encontrar similitud con los resultados de la mayoría de las investigaciones referenciadas, en las que se evidencia la relación entre el sedentarismo y los trastornos mentales. Posiblemente una de estas limitaciones sea la naturaleza transversal del estudio, en el cual los datos se reunieron en un punto temporal concreto, lo cual puede dificultar la comprobación de la evolución de los hábitos de actividad física en un espacio de tiempo determinado. De tal manera que deben realizarse estudios de corte longitudinal para tal efecto.

Adicionalmente, para próximas investigaciones, resulta oportuno recurrir a otras estrategias que permitan medir la actividad física de los estudiantes de una manera más objetiva y holística. En otras palabras, surgiría la necesidad de hacer un análisis más profundo de lo que significa una actividad física y los rasgos que la identifican.

Referencias

Ali, I., & Alharbi, O. M. L. (2020). COVID-19: Disease, management, treatment, and social impact. *The Science of the Total Environment*, 728(138861), 138861.

<https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138861>

Angarita-Ortiz, M. F., Calderón-Suescún, D. P., Carrillo-Sierra, S. M., Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., & Rodríguez-González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional.

<https://doi.org/10.5281/ZENODO.4407166>

Antaviana, C. (n.d.). BiblioPRO. BiblioPRO. Retrieved May 13, 2023, from

<https://www.bibliopro.org/buscador/3522/cuestionario-internacional-de-actividad-fisica>

Barnhill, J. (2020). Trastorno de ansiedad generalizada. New York-Presbyterian Hospital.

<https://www.msmanuals.com/es-co/professional/trastornos-psi%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-de-ansiedad-generalizada-tag>

Blasco, T., Capdevila, L., Pintanel, M., Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9 (10), 51-63.

Cabrera Mora, M. N., Alegría Hoyos, C. A., Villaquiran Hurtado, A. F., & Jácome, S. J. (2022). Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. *Ces Medicina*, 36(2), 17–35.
<https://doi.org/10.21615/cesmedicina.6700>

Contenidos. (2022, June 7). Tipos de sedentarismo. El Botijo.
<https://www.elbotijo.es/tipos-sedentarismo/>

Dahian, K., Ochoa, V., Elvira, A., & Cantillo, C. (2018). Desafíos para lograr visión sistémica sobre la sexualidad y la juventud 1. *Edu.Co*. Retrieved May 13, 2023, from <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5535/1/DDMEPCEPNA103.pdf>

Delgado, S.; Huang, C. Gonzales, L. & Castro, M. (2022). Vista de Impacto del sedentarismo en la salud mental. (n.d.). *Revistacienciaysalud.ac.cr*. Retrieved May 13, 2023, from <https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/404/500>

El hombre y la tecnología: del hombre moderno al hombre primitivo. (2011, April 27). *Kubernética | Revista; Kubernética*.
<https://www.kubernetica.com/2011/04/27/el-hombre-y-la-tecnologia-del-hombre-moderno-al-hombreprimitivo/>

El sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del parque lineal primavera 2 del cantón durán, año 2014. (2014). *Edu.ec*. Retrieved may 13, 2023, from <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8200/1/tesis.pdf>

García de la Rasilla, C., Hijano, A., Carreño, P., Martín, M., Gisbert, J. y Peña, E. (2006). Ansiedad en adolescentes de un barrio de Madrid. *Atención Primaria*, 38 (3), 154-158.

- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141–160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Hernandez, C., Mosquera, C., Patiño, J. & Rebollero, F. (2014). Vista de Dolor osteomuscular y estado de salud mental de trabajadores de dos instituciones de educación superior de Cali, Colombia. *Edu.co*. Retrieved May 13, 2023, from https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4934/4221
- Hernández Sampieri, R, Fernández, C & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. (Sexta Edición). México D.F, México: McGraw-Hill. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Herrera-Gutiérrez, E.; Brocal-Pérez, D.; Sánchez, D. J.; Rodríguez, J. M. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 12, núm. pp. 31-37. Universidad de Murcia, España. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227028254005.pdf>
- Medlineplus.gov (2023). Riesgos de una vida sedentaria. <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
- Melipillán Araneda, R., Cova Solar, F., Rincón González, P., & Valdivia Peralta, M. (2008). Propiedades Psicométricas del Inventario de Depresión de Beck-II en Adolescentes Chilenos. *Terapia Psicológica*, 26(1), 59–69. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082008000100005>
- Olmedilla, A., Ortega, E. y Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica del ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts Medicina de l'Esport*, 45 (167), 175-180.

OMS: una cuarta parte de la población mundial realiza actividad física insuficiente. (s/f).

Gob.pe. Recuperado el 13 de marzo de 2023, de

<https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/281-oms-una-cuarta-parte-de-la-poblacion-mundial-realiza-actividad-fisica-insuficiente>

Ortega, C. (2018, July 27). ¿Qué es un estudio transversal? QuestionPro.

<https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>

Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., & Sánchez-Oliver, A. J. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomedica: Revista Del Instituto Nacional de Salud*, 38(2), 224–231.

<https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964>

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67–75.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008

Rojas, J. C. (2018, April 16). El sedentarismo también es malo para la memoria, dice nuevo estudio. *El Tiempo*.

<https://www.eltiempo.com/salud/sedentarismo-afecta-la-memoria-segun-estudio-cientifico-205642>

Salazar, F. V. (2010). Ejercicio y depresión. *Revista colombiana de psiquiatría*, 39(4),

732–748. [https://doi.org/10.1016/s0034-7450\(14\)60212-2](https://doi.org/10.1016/s0034-7450(14)60212-2)

Salud Mental y el rol fundamental del Psicólogo. (n.d.). Edu.ec. Retrieved May 22, 2023,

from <https://noticias.utpl.edu.ec/salud-mental-y-el-rol-fundamental-del-psicologo>

Study: Exercise has long-lasting effect on depression. (n.d.). Duke Today. Retrieved May 24, 2023, from <https://today.duke.edu/2000/09/exercise922.html>

Super User. (2018, July 14). Ley 1090 de 2006. Eticapsicologica.org; Ética Psicológica. <https://eticapsicologica.org/index.php/documentos/lineamientos/item/37-ley-1090-de-2006>

Torner, C. (2021). Relación entre Sedentarismo y Género Bajo un Contexto Covid19 en una Organización del Sector Eléctrico Colombiano. Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). Retrieved May 13, 2023, from <https://g-se.com/relacion-entre-sedentarismo-y-genero-bajo-un-contexto-covid19-en-una-organizacion-del-sector-electrico-colombiano-2878-sa-i610ae3d1927df>

Veytia, M., González-Arratia, N.I., Andrade, P. y Oudhof, H. (2012). Depresión en adolescentes: el papel de los sucesos vitales estresantes. *Salud Mental*, 35 (1), 37-43.

Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., & Parra-Sánchez, J. H. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Revista de salud pública* (Bogotá, Colombia), 14(3), 417–428. <https://scielosp.org/article/rsap/2012.v14n3/417-428/es/>

Vista de Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). (n.d.). Recimundo.com. Retrieved May 22, 2023, from <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1560>

Zhang-Xu, A., Vivanco, M., Zapata, F., Málaga, G., & Loza, L. (2011). Actividad física global de pacientes con factores de riesgo cardiovascular aplicando el “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Revista Médica Herediana : Órgano Oficial de La Facultad de Medicina “Alberto Hurtado”, Universidad Peruana Cayetano Heredia*, Lima, Peru, 22(3), 115–120. <https://doi.org/10.20453/rmh.v22i3.1085>

Anexos

ANEXO A. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)

El cuestionario que se le presenta es con el interés de observar los tipos de actividad física que hace las personas en su vida cotidiana. Por lo que a continuación, las preguntas que conocerá, éstas refieren al tiempo que usted define a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, recuerde acerca de las actividades que realiza en su trabajo y/o estudio, como parte de sus tareas en el hogar, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Recuerde aquellas actividades físicas intensas que usted hizo en los últimos 7 días. Cuando se habla de actividades físicas intensas son las que se realizan con un esfuerzo físico de alta intensidad y que lo hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Por favor, recuerde solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. En los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta? ___ días por semana

Ninguna actividad física intensa → Vaya a la pregunta 3

2. Normalmente, ¿cuánto tiempo en su totalidad realizó una actividad física intensa en uno de esos días? ___ horas por día ___ minutos por día. No sabe/No está seguro

Traiga a la memoria todas las *actividades físicas moderadas* que usted realizó en los últimos 7 días.

Recuerde que una actividad moderada es aquella que requiere un esfuerzo físico mediano que lo hace respirar ligeramente más intenso que lo normal. Recuerde algunas veces que solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. En los últimos 7 días, ¿Indique cuántos días realizó actividades físicas moderadas como andar en bicicleta a velocidad regular o trotar en ritmos parciales? No incluya caminar. ___ días por semana

Ninguna actividad física moderada  Vaya a la pregunta 5

4. Normalmente, ¿cuánto tiempo en totalidad realizó una actividad física *moderada* en uno de esos días? ___ horas por día. Minutos por día. No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Estos últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos de corrido? ___ días por semana.

Ninguna caminata  Vaya a la pregunta 7

6. Normalmente, ¿cuánto tiempo en total realizó caminatas en uno de esos días? ___ horas por día ___ minutos por día. No sabe/No está seguro

Finalmente, la pregunta que sigue es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los últimos 7 días. Teniendo en cuenta el tiempo dedicado *al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre*. Aunque, puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en transporte público y/o propio, sentado o recostado mirando el celular, televisión, computador, entre otros.

7. En los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día? __horas por día __minutos por día. No sabe/No está seguro

ANEXO B. Inventario de Depresión de Beck-II (BDI)

Nombre: Estado Civil..... Edad:

Sexo..... Ocupación Grado:

..... Fecha:.....

A continuación, se encontrará 21 grupos de afirmaciones, por lo que se solicita leer detenidamente, donde deberá elegir uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con una X el número correspondiente a la opción elegida; ***Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto.*** Debe observar que no haya seleccionado más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito).

1. Tristeza

No me siento triste.

Me siento triste gran parte del tiempo

2 Me siento triste todo el tiempo.

3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

No estoy desalentado respecto del mi futuro.

Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.

2 No espero que las cosas funcionen para mí.

3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

No me siento como un fracasado.

He fracasado más de lo que hubiera debido.

Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.

3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.

1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.

2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.

3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

No me siento particularmente culpable.

Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber

Hecho.

2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.

3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

No siento que este siendo castigado

Siento que tal vez pueda ser castigado.

2 Espero ser castigado.

3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

0 Siento acerca de mí mismo que siempre.

1 He perdido la confianza en mí mismo.

2 Estoy decepcionado conmigo mismo.

3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

No me critico ni me culpo más de lo habitual

Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo

2 Me critico a mí mismo por todos mis errores

3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

No tengo ningún pensamiento de matarme.

He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría

2 Querría matarme

3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

0 No lloro más de lo que solía hacerlo.

1 Lloro más de lo que solía hacerlo

Lloro por cualquier pequeñez.

Siento ganas de llorar pero no puedo.

11. Agitación

0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.

1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.

Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto

Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. Pérdida de Interés

No he perdido el interés en otras actividades o personas.

Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.

2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.

3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.

1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones

Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.

Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

No siento que yo no sea valioso

1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme

2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.

3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

0 Tengo tanta energía como siempre.

Tengo menos energía que la que solía tener.

No tengo suficiente energía para hacer demasiado

No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.

1^a. Duermo un poco más que lo habitual.

1b. Duermo un poco menos que lo habitual.

2a Duermo mucho más que lo habitual.

2b. Duermo mucho menos que lo habitual

3^a. Duermo la mayor parte del día

3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

0 No estoy tan irritable que lo habitual.

1 Estoy más irritable que lo habitual.

2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.

3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.

1^a. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.

1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.

2a. Mi apetito es mucho menor que antes.

2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual

3^a . No tengo apetito en absoluto.

3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.

1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente

2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.

3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía

21. Pérdida de Interés en el Sexo

0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

Estoy mucho menos interesado en el sexo.

He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

ANEXO C. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

A continuación, se presenta una lista de síntomas comunes a la ansiedad, por favor lea cada uno de los ítems con atención, seguidamente indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo el día de hoy. Por cada ítem debe responder si es, **En absoluto, Levemente; Moderadamente Severamente.**

- 1 Torpe o entumecido.
- 2 Acalorado.
- 3 Con temblor en las piernas.
- 4 Incapaz de relajarse
- 5 Con temor a que ocurra lo peor.
- 6 Mareado, o que se le va la cabeza.
- 7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.
- 8 Inestable.
- 9 Atemorizado o asustado.
- 10 Nervioso.
- 11 Con sensación de bloqueo.
- 12 Con temblores en las manos.
- 13 Inquieto, inseguro.
- 14 Con miedo a perder el control.
- 15 Con sensación de ahogo.
- 16 Con temor a morir.
- 17 Con miedo.
- 18 Con problemas digestivos.
- 19 Con desvanecimientos.
- 20 Con rubor facial.
- 21 Con sudores, fríos o calientes

ANEXO D. Evidencia Consentimientos Informados

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Ana Sofia Henao Aristizabal
Estado Civil Soltera Edad: 17 Sexo: F
Nombre de la Institución Educativa Ceilan
Grado: 10-2 Fecha: 4/9/23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aúnsi no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

5 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

1 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

4 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

40 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

10 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido: Ana Sofía Henao Aristizabal.....
Estado Civil: Soltera... Edad: 17..... Sexo: F..
Nombre de la Institución Educativa: Cellam.....
Grado: 10-2..... Fecha: 4/9/23

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy.** Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
 - 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber
- hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado X
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre. X
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual X
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 1 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría X
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez. X
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11. Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual. X
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas. X
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión. X

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso X
- 2 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre. X
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día X
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual. X
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito. X
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre. X
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual. ✓
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo. ✓
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido Ana sofia Henao Aristizabal

Estado Civil soltera Edad: 17 Sexo: F

Nombre de la Institución Educativa Ceilan

Grado: 10-2 Fecha: 7/9/23

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Diana Campa Figueroa Ocampo
Estado Civil..... Edad: 16..... Sexo F
Nombre de la Institución Educativa I.E.C.
Grado: 70-2..... Fecha: 9/4/23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aúnsi no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

3 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

1 horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

2 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

0 horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

4 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

2 horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

1 horas por día

 minutos por día

No sabe/No está seguro

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Nombre y Apellido: Diana Camila Higuera Ocampo
Estado Civil..... Edad: 16..... Sexo: F.
Nombre de la Institución Educativa... IEC.....
Grado: 10-2..... Fecha: 9/4/23.

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- ③ Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- ① He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- ③ Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 1 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- ② He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- ② Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- ② Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- ③ Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- ② No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- ① Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- ①b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a. Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- ① No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- ③ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- ③ Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- ① No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido. Diana Camyia Higuera Ocampo

Estado Civil..... Edad: 16..... Sexo: F..

Nombre de la Institución Educativa... I.E.C.....

Grado: 10-2..... Fecha: 9/4/23.

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.

Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Con temor a morir.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input 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, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido... Maria del mar Perez
Estado Civil... soltera Edad: 16 Sexo... F
Nombre de la Institución Educativa.....
Grado: 10 Fecha: 4 sep 2023

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

2 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

3 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

2 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

4 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

5 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido Maria del mar Perez
Estado Civil soltera Edad: 16 Sexo F
Nombre de la Institución Educativa Agrícola Ceilán
Grado: 10 Fecha: 4 sept 2023

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- ① No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- ② Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- ② Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- ① No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- ① No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- ① No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- ① No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- ① No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- ① Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- ① Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3^a. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- ① No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- ① No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1^a. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3^a. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- ① Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido... Maria del mar perez
 Estado Civil... Soltera Edad: 16 Sexo... F
 Nombre de la Institución Educativa... Agrícola ceilan
 Grado: 10 Fecha: 4 sept 23

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido: Ana Gissell Pico Constain.
Estado Civil: soltera Edad: 16 Sexo: F
Nombre de la Institución Educativa: Institución Agrícola Ceilan.
Grado: 10-2 Fecha: 4-09-23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

0 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

0 horas por día

0 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

5 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

3 horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **camino** por lo menos **10 minutos** seguidos?

7 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

10 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

NO estoy segura

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

No sé

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido Ana Gissell Pico Constan.
Estado Civil soltera Edad: 16 Sexo: F.
Nombre de la Institución Educativa Institución educativa Ceilan
Grado: 10-2 Fecha: 4-09-23

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy.** Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber

hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- ① No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- ① Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- ② Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- ① No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- ② Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- ① No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- ① No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- ① Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
② No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- ① Tengo tanta energía como siempre.
1. Tengo menos energía que la que solía tener.
2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- ① No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
2a. Duermo mucho más que lo habitual.
2b. Duermo mucho menos que lo habitual
3ª. Duermo la mayor parte del día
3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
1 Estoy más irritable que lo habitual.
② Estoy mucho más irritable que lo habitual.
3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- ① No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
3ª. No tengo apetito en absoluto.
3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- ① Puedo concentrarme tan bien como siempre.
2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido: ANA Gissell Pico Constain
 Estado Civil: Soltera Edad: 16 Sexo: F.
 Nombre de la Institución Educativa: Institución educativa Ceilani
 Grado: 10-2 Fecha: 4-09-23

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

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

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Isabella Orrego Pupiales
Estado Civil soltera Edad: 16 Sexo: F
Nombre de la Institución Educativa Celilan
Grado: 10⁻¹ Fecha 4/09/23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aúni no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

0 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

0 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

14 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido Isabella Orrego Pupiales
Estado Civil Soltera Edad: 16 Sexo: F.
Nombre de la Institución Educativa.....
Grado: 10^a Fecha: 4/09/23

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- ① He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- ① No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- ② Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido Isabella Oregó Pupiales
 Estado Civil soltera Edad: 16 Sexo: F.
 Nombre de la Institución Educativa Cellan
 Grado: 10^a Fecha: 9/09/23

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Nayesa Mora Borbor
Estado Civil soltera Edad 16 Sexo F.
Nombre de la Institución Educativa Ceilar
Grado 10-1 Fecha 04-09-23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

NO días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

 horas por día

 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

NO días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **camino** por lo menos **10 minutos** seguidos?

3 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

12 horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Nombre y Apellido Navesa mora Barbon
Estado Civil soltera Edad: 16 Sexo F.
Nombre de la Institución Educativa Ce. 1^a
Grado: 10-1 Fecha: 04-09-23

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- ② Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- ① No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- ① No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- ① No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- ① No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber

hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado
- ② Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- ① He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- ② Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- ① No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- ① Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- ① Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- ② Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a. Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b) Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b) Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido Davessa Nova Roibor
 Estado Civil Soltera Edad: 16 Sexo F
 Nombre de la Institución Educativa Ceilar
 Grado: 10-1 Fecha: 04-09-2023

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido..... Karol Herrera Morales.....
Estado Civil soltero. Edad:..... 15..... Sexo..... F
Nombre de la Institución Educativa.....
Grado:..... 10..... Fecha:..... 9-sep-23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

2 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

4 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

3 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

4 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

4 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido..... Karol herrera morales
Estado Civil soltero Edad:..... 15..... Sexo... F
Nombre de la Institución Educativa.....
Grado:..... 10..... Fecha:..... 4 sept 2023

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber

hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- ① No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- ① Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- ① No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 1 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- ② He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- ① No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- ① No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- ① No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido... Karol herrera Morales
 Estado Civil... soltero Edad: 15 Sexo... F
 Nombre de la Institución Educativa... Agrícola celes
 Grado: 10 Fecha: 4-sep-2023

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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, frios o calientes.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Maria Isabel Taborda
Estado Civil soltera Edad: 75 Sexo F
Nombre de la Institución Educativa Ceilan
Grado: 10-2 Fecha: 4/9

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

3 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

7 horas por día

 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

7 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

45 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **camino** por lo menos **10 minutos** seguidos?

5 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

70 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido Maria Isabel Taborda Alzate
Estado Civil soltera Edad: 75 Sexo f
Nombre de la Institución Educativa Ceilan
Grado: 10-2 Fecha: 4/9

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- ① No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- ② Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- ② Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- ① No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- ① No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11. Agitación

- ① No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. Pérdida de Interés

- ① No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido maria Isabel Taborda Mate
 Estado Civil soltera Edad: 75 Sexo f
 Nombre de la Institución Educativa ceilan
 Grado: 702 Fecha: 4/9

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Con desvanecimientos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21 Con sudores, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Laura Natalia Cardona Saacha
Estado Civil con pareja ... Edad: 15 ... Sexo: femenino
Nombre de la Institución Educativa: Institución Educativa Ceilán
Grado: 10-2 ... Fecha: 04-09-2023

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

2 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

 horas por día

 minutos por día

No sabe/No está seguro ●

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

6 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

0 horas por día

0 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **camino** por lo menos **10 minutos** seguidos?

1 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

 horas por día

15 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

 horas por día

 minutos por día

No sabe/No está seguro

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido Laura Natalia Cardona Soacha
Estado Civil Con Pareja ... Edad: 15 ... Sexo: Femenino
Nombre de la Institución Educativa Institución Educativa Ceilan
Grado: 10-2 ... Fecha: 04-09-2023

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 1 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a. Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 1 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido Laura Natalia Cardona Soacho
 Estado Civil en pareja Edad: 15 Sexo Femenino
 Nombre de la Institución Educativa Institución Educativa Calan
 Grado: 10-2 Fecha: 04-09-2023

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Con temor a morir.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21 Con sudores, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Ariadna Cuesta Langa
Estado Civil soltera Edad: 15 Sexo: F
Nombre de la Institución Educativa Ceilan
Grado: 10-1 Fecha 09-09-2023

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

0 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

1 horas por día

60 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

3 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

7 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

9 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido... Ariadna Cuesta Longa.....
Estado Civil... Soltera... Edad: 19... Sexo F...
Nombre de la Institución Educativa... Ceilan.....
Grado: 10-1..... Fecha: 04-~~10~~-09-2023

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 1 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer. 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía

hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido Ariadna Cuesta Longa
 Estado Civil Soltera Edad: 15 Sexo: F
 Nombre de la Institución Educativa Ceilan
 Grado: 10-1 Fecha: 04-09-2023

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
16 Con temor a morir.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" 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"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Angie Lizeth Chica Mendez
Estado Civil soltera Edad: 15 Sexo: F
Nombre de la Institución Educativa Celán
Grado: 70-7 Fecha: 04/09/2023

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

6 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

2 horas por día

120 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

5 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

3 horas por día

180 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **camino** por lo menos **10 minutos** seguidos?

7 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

1 horas por día

60 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

2 horas por día

120 minutos por día

No sabe/No está seguro

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido... *Angie Gizeh Chica Mendez*.....
Estado Civil... *Soltera*..... Edad: *15*..... Sexo... *F*
Nombre de la Institución Educativa... *Celán*.....
Grado: *10-1*..... Fecha: *04/09/2023*.

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- ① No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- ① He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- ② Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- ① No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- ① No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- ① Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- ① No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido Angie Lizeth Chica Hernandez
 Estado Civil soltera Edad: 15 Sexo: F
 Nombre de la Institución Educativa Ceilan
 Grado: 10-1 Fecha: 04/09/2023

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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, frios o calientes.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Ana Sofia Valencia Diaz
Estado Civil soltera Edad: 15 Sexo F
Nombre de la Institución Educativa Instituto Agrícola Ceilan
Grado: 10-2 Fecha: 09-9-2023

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

3 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

5 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

5 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

5 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Ninguna de las dos

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

10 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido Ana Sofia Valencia Draz
Estado Civil Soltera Edad: 15 Sexo F
Nombre de la Institución Educativa Instituto Agrícola Ceilan
Grado: 10-2 Fecha: 4-9-2023

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- No estoy desalentado respecto de mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber

hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer. 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido Ana Sofia Valencia
 Estado Civil soltera Edad: 15 Sexo F.
 Nombre de la Institución Educativa Instituto Agrícola Ceilan
 Grado: 10-2 Fecha: 04-9-2023

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
16 Con temor a morir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Con desvanecimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21 Con sudores, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Daniel Higuera
Estado Civil soltero Edad: 15 Sexo M
Nombre de la Institución Educativa CEJA
Grado: 10-7 Fecha: 04/09/23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

2 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

1 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

7 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

4 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

7 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

7 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Nombre y Apellido Daniel Arturo Higuera Posso

Estado Civil soltero Edad: 75 Sexo M.

Nombre de la Institución Educativa Ceilan

Grado: 70-2 Fecha: 04/09/2023

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- ① No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- ② Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- ② He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- ② Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- ① No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber

hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado
- ② Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- ① He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- ① No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- ① No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- ① No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- ① No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- ② Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- ① Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- ② No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- ① Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- ①^a Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3^a. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- ① No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- ① No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1^a. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3^a. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- ② No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 1 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido Daniel Arturo Higuito Posso
 Estado Civil soltero Edad: 75 Sexo M.
 Nombre de la Institución Educativa.....
 Grado: 10-2° Fecha: 07/09/23

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido. <i>En absoluto</i>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado. <i>levemente</i>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas. <i>En absoluta</i>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse <i>En absoluto</i>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor. <i>severamente</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza. <i>levemente</i>	<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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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, frios o calientes.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido..... Carolina Bedoya Garcia.....

Estado Civil. soltera. Edad:..... 24..... Sexo. F..

Nombre de la Institución Educativa... Institución Educativa Cecilia

Grado:..... 10-2..... Fecha: 04-09-23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

3 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

3 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

2 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

10 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

2 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

10 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

10 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Nombre y Apellido..... Carolina Bedoya Garcia.....
Estado Civil..... ~~casada~~..... Edad: 15..... Sexo: F.....
Nombre de la Institución Educativa..... I. E. C.....
Grado: 20-2..... Fecha: 04-09-23.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy.** Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 1 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

20. Cansancio o Fatiga

- ① No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- ① No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido..... Carolina Bedoya Garcia
 Estado Civil..... Soltera Edad:..... 15..... Sexo..... F.
 Nombre de la Institución Educativa..... U.E.C.
 Grado:..... 1º-2..... Fecha:..... 04-09-23

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21 Con sudores, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Mariana Gonzalez Salgado
Estado Civil No se Edad: 44 Sexo f
Nombre de la Institución Educativa Instituto agrícola
Grado: 10-2 Fecha: 09/04/23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aúni no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

2 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

2 horas por día

 minutos por día

No sabe/No está seguro

NO SE

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

0 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

0 horas por día

0 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

0 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

0 horas por día

0 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

4 horas por día

 minutos por día

X No sabe/No está seguro

NO SE

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Nombre y Apellido Mariano Gonzalez Salgado.....

Estado Civil NO SE... Edad: 14..... Sexo F.

Nombre de la Institución Educativa Instituto Agrícola.....

Grado: 10-2..... Fecha: 09/04/23

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber

hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 1 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3. No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 1 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3 Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido: Mariana Gonzalez Salgado

Estado Civil: N.O. S.E. Edad: 14 Sexo: F.

Nombre de la Institución Educativa: Instituto Agrícola

Grado: 10-2 Fecha: 09/04/23

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.

Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Con temor a morir.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21 Con sudores, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

4 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

75 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

7 horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

consent

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Nombre y Apellido... Juan Jose Casas Giraldo.....

Estado Civil... Soltero..... Edad: 18..... Sexo M

Nombre de la Institución Educativa... Instituto Agrícola Ceilan.....

Grado: 1o 2..... Fecha: 4 Septiembre

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado X
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí mismo que siempre. X
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual X
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 1 No tengo ningún pensamiento de matarme. X
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo. X
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual. X
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas. X
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre. ✕
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso ✕
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre. ✕
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual. ✕
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual. ✕
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual. ✕
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente ✕
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido Juan Jose Casas Giraldo
 Estado Civil Soltero Edad: 70 Sexo M.
 Nombre de la Institución Educativa Instituto Agrícola Ceilan
 Grado: 7o 2 Fecha: 9 Septiembre

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

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

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Marlon Daniel Menjete Villas
Estado Civil Soltero Edad: 17 Sexo M
Nombre de la Institución Educativa I.E.C.
Grado: 1.º-2.º Fecha: 04/sep/23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

1 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

0 horas por día

20 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

0 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

0 horas por día

0 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **camino** por lo menos **10 minutos** seguidos?

5 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

7 horas por día

50 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

2 horas por día

120 minutos por día

No sabe/No está seguro

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Nombre y Apellido *Marion Daniel Mendez Villagay*

Estado Civil *soltero* Edad: *17* Sexo *M*

Nombre de la Institución Educativa *J.E.C.*

Grado: *1º-2* Fecha: *04/Sept/23*

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- ① No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- ① No estoy desalentado respecto de mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- ① No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- ② Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- ① No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- ① No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- ① Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- ① No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- ① No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- ① No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- ① No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- ② Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- ① Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- ① No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- ① Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- ①b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a. Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- ① No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- ①b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- ② No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido *Marlon Daniel Mendietta Villenas*

Estado Civil *una relación* Edad: *77* Sexo *M*

Nombre de la Institución Educativa *I.E.C.*

Grado: *7.º - 2* Fecha: *4/sep/23*

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.

Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido... Endys Sanabria.....
Estado Civil..... Edad: 16..... Sexo: M.....
Nombre de la Institución Educativa.....
Grado: 10-1..... Fecha: 04/09/23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

3 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

1-2 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

4 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

15 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

7 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Nombre y Apellido *Endys Sarabia*.....
Estado Civil..... Edad: *16*..... Sexo *M*.....
Nombre de la Institución Educativa *I.E. Cellan*.....
Grado: *10-1*..... Fecha: *4/09/23*.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- ③ Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- ③ No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- ② Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 1 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- ② Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- ③ Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- ① No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- ② He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b) Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido Endys Sandros
 Estado Civil..... Edad: 16..... Sexo M
 Nombre de la Institución Educativa Cerba^m
 Grado: 10-1..... Fecha: 4/09/23

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Con desvanecimientos.	<input type="radio"/>	<input checked="" 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 type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido Jhoan David Galeano Ramirez
Estado Civil Compañerido Edad: 15 Sexo M
Nombre de la Institución Educativa I.E.C
Grado: 10-2 Fecha: 4/11/23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aúnsi no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* enaquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

4 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

3 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

1 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

7 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

4 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

6 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Nombre y Apellido Jhoana David Galeano
Estado Civil Comprometido Edad: 15 Sexo: M
Nombre de la Institución Educativa F.O.E.C.
Grado: 10-2 Fecha: 9/4/23

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto de mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 1 No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- 1 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 1 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11. Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 2 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- 2 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 1 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total: 19

Nombre y Apellido: Jhojan... David... Galeano Ramirez

Estado Civil: Comprometido Edad: 15 Sexo: M

Nombre de la Institución Educativa: I.E.C.

Grado: 10-2 Fecha: 9/4/23

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.

Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido. <i>En absoluto</i>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado. <i>Levemente</i>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas. <i>En absoluto</i>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse <i>en absoluto</i>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor. <i>En absoluto</i>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza. <i>Levemente</i>	<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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nombre y Apellido. Juan Jose Duque Chacon
Estado Civil. soltero Edad: 15 Sexo: M.
Nombre de la Institución Educativa. Pellán
Grado: 10-1 Fecha: 04/09/23

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

3 días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

1 horas por día

60-70 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

5 días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

25 minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

7 días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

~~10~~ horas por día

30 minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

4-5 horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

**INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE
BECK (BDI-2)**

Nombre y Apellido Juan Jose Duque
Estado Civil Soltero Edad: 15 Sexo M
Nombre de la Institución Educativa CELIA
Grado: 10-1 Fecha: 04/09/23

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 1 No me siento triste.
- 2 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 1 No estoy desalentado respecto de mi futuro.
- 2 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 1 No me siento como un fracasado.
- 2 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 3 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 1 No me siento particularmente culpable.
- 2 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 3 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- ④ No siento que este siendo castigado
- 2 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- ④ He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- ④ No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 2 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- ④ No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 2 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- ④ Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- ② Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 1 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- ② Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 1 No siento que yo no sea valioso
- No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 2 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 3 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 1 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 2 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 4 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 1 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 2 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 3 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 4 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Nombre y Apellido: Juan Jose Duque
 Estado Civil: soltero Edad: 15 Sexo: M
 Nombre de la Institución Educativa: cejan
 Grado: 10-1 Fecha: 04/09/23



En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.
 Lea cada uno de los ítems atentamente e indique sólo una respuesta por cada ítem, cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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"/>

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)