





# Sección A: Consentimiento Informado

## A1. Encuestador

- Shellye
- Jorge
- María del Carmen
- Anel
- Esperanza
- Jairo
- Carlos Eduardo
- Arturo
- Adrian
- Eliana
- Camila
- Irisvet
- Angel
- Cristian
- Georgina
- Brenda
- Erika
- Mariana
- Cynthia
- Edgar Octavio
- Paulina
- Mayra Adriana
- Otro

Otro





**B5. Dirección**

CP

**B6. ¿Cuál es tu campus actual?**

UNAM CIUDAD UNIVERSITARIA

UNAM CAMPUS ZARAGOZA

IBEROAMERICANA SANTA FE

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO

UNIVERSIDAD ANÁHUAC

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

UNIVERSIDAD DE LA SALUD

Otro

Otro

**B7. ¿Qué carrera?**



**B8. ¿Cuál es tu carrera?**

- Actuaría
- Arquitectura
- Arquitectura del Paisaje
- Ciencias de la Computación
- Diseño Industrial
- Física
- Ingeniería Civil
- Ingeniería de Minas y Metalurgia
- Ingeniería Eléctrica Electrónica
- Ingeniería en Computación
- Ingeniería Geofísica
- Ingeniería Geológica
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Mecánica
- Ingeniería Mecánica Eléctrica
- Ingeniería Petrolera
- Ingeniería Química
- Ingeniería Química Metalúrgica
- Ingeniería Topográfica y Geodésica
- Matemáticas
- Urbanismo
- Biología
- Cirujano Dentista
- Medicina Veterinaria y Zootecnista
- Médico Cirujano
- Psicología
- Química
- Química de Alimentos
- Química Farmacéutico Biológica



**B9. ¿Cuál es tu carrera?**

Biología

Cirujano Dentista

Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento

Enfermería

Ingeniería Química

Médico Cirujano

Nutriología

Psicología

Química Farmacéutico Biológica



**B10. ¿Cuál es tu carrera?**

- Arquitectura
- Ingeniería Civil
- Sustentabilidad Ambiental
- Diseño Gráfico
- Diseño de Indumentaria y Moda
- Diseño Industrial
- Diseño Interactivo
- Diseño Textil
- Actuaría
- Ingeniería Física
- Ingeniería de Alimentos
- Ingeniería Química
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Biomédica
- Ingeniería en Tecnología de Cómputo y Telecomunicaciones
- Ingeniería Mecánica y Eléctrica
- Ingeniería Mecatrónica y Producción
- Ciencias Políticas y Administración Pública
- Derecho
- Economía
- Administración de Empresas
- Administración de la Hospitalidad
- Administración de Negocios Internacionales
- Contaduría y Gestión Empresarial
- Finanzas
- Mercadotecnia
- Relaciones Internacionales
- Psicología
- Nutrición y Ciencia de los Alimentos



**B11. ¿Cuál es tu carrera?**

Psicología

Medicina

Enfermería

Otro

Otro

**B12. ¿En qué semestre de la carrera estas actualmente?**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

PRIMER AÑO

SEGUNDO AÑO

TERCER AÑO

**B13. Número de cuenta**

**B14. Fecha de nacimiento**





**B15. ¿Cuál es tu estado civil?**

- Soltero/a
- Casado/a
- Unión libre
- Viudo/a
- Divorciado/a
- Otro

Otro

**B16. ¿Cuál es tu promedio del semestre anterior?**

**B17. ¿Tienes teléfono celular inteligente / smarthphone?**

- Sí
- No

**B18. ¿Cuál es tu número?**

## Sección C: C. Autoevaluación de salud

**C1. ¿Cuándo entraste a la carrera?**

- Antes de que comenzara la pandemia
- Durante la pandemia

**C2. ¿Cómo consideras que era tu salud antes de entrar a la carrera?**

- Muy mala
- Mala
- Regular
- Buena
- Muy buena



**C3. ¿Cómo consideras que era tu salud durante la carrera sin pandemia?**

Muy mala

Mala

Regular

Buena

Muy buena

**C4. ¿Cómo consideras que es tu salud durante la carrera con pandemia (actualmente) ?**

Muy mala

Mala

Regular

Buena

Muy buena

**C5. ¿Cómo consideras que era tu condición física antes de entrar a la carrera?**

Muy mala

Mala

Regular

Buena

Muy buena

**C6. ¿Cómo consideras que era tu condición física durante la carrera sin pandemia?**

Muy mala

Mala

Regular

Buena

Muy buena



**C7. ¿Cómo consideras que es tu condición física durante la carrera con pandemia (actualmente)?**

- Muy mala
- Mala
- Regular
- Buena
- Muy buena

**C8. ¿Cómo calificarías tu nivel de estrés antes de entrar a la carrera?**

- Muy bajo
- Bajo
- Normal
- Alto
- Muy Alto
- No sé
- Prefiero no responder

**C9. ¿Cómo calificarías tu nivel de estrés durante la carrera sin pandemia?**

- Muy bajo
- Bajo
- Normal
- Alto
- Muy Alto
- No sé
- Prefiero no responder



**C10. ¿Cómo calificarías tu nivel de estres durante la carrera con pandemia (actualmente)?**

- Muy bajo
- Bajo
- Normal
- Alto
- Muy Alto
- No sé
- Prefiero no responder

**C11. ¿Cómo consideras que era tu peso antes de entrar a la carrera?**

- Muy bajo
- Bajo
- Normal
- Con sobrepeso
- Obeso
- No sé
- Prefiero no responder

**C12. ¿Cómo consideras que era tu peso durante la carrera sin pandemia?**

- Muy bajo
- Bajo
- Normal
- Con sobrepeso
- Obeso
- No sé
- Prefiero no responder



**C13. ¿Cómo consideras que es tu peso durante la carrera con pandemia (actualmente)?**

- Muy bajo
- Bajo
- Normal
- Con sobrepeso
- Obeso
- No sé
- Prefiero no responder

**C14. ¿Ha consultado o recibido tratamiento de un profesional de la salud al respecto?**

- Nunca
- En el pasado
- Actualmente
- No sé

**C15. ¿Cuánto pesas?**

**C16. Respeto al peso, ¿cómo ha cambiado debido a la pandemia?**

- Aumentó
- Se mantuvo igual/No hubo cambios
- Disminuyó
- No sé

**C17. Respeto al peso, ¿cómo ha cambiado debido a entrar a la carrera?**

- Aumentó
- Se mantuvo igual/No hubo cambios
- Disminuyó
- No sé



**C18. ¿Cuándo te pesaste por última vez?**

Los últimos 7 días

1-2 semanas

2 semanas - 1 mes

1-3 meses

3-6 meses

No sé

No quiero responder

**C19. ¿Cada cuánto tiempo te pesas?**

Diario

2-3 veces por semana

1 vez a la semana

2-3 veces al mes

1 vez al mes

Cada 2-3 meses

Cada 6 meses

1 vez por año

No me peso

No quiero responder

Otro

Otro



**C20. ¿Qué acciones te gustaría tomar respecto a tu peso?**

Bajar de peso

Estoy contento con mi peso

Subir de peso

No sé

No quiero responder

**C21. ¿Cuánto mides?**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**C22. ¿Sabes cuál es tu Índice de Masa Corporal?**

Si/

No

No se que es Índice de Masa Corporal

Otro

Otro

--

**C23. ¿Cuál es?**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**C24. ¿A lo largo de tu vida te han diagnosticado con alguna de las siguientes enfermedades y a qué edad?**

Sobrepeso u obesidad

Comentario

--

Diabetes

Comentario

--



Prediabetes

Comentario

Síndrome metabólico

Comentario

Hipertensión

Comentario

Colesterol alto

Comentario

Triglicéridos altos

Comentario

Cáncer

Comentario

Algún problema cardiovascular

Comentario

Algún problema respiratorio

Comentario





COVID19



Comentario

Alcoholismo



Comentario

Tabaquismo



Comentario

Trastorno de la alimentación (bulimia, anorexia)



Comentario

Trastorno de atracción



Comentario

Ansiedad



Comentario

Depresión



Comentario

Trastorno obsesivo compulsivo



Comentario



Otra adición

Comentario

Otro

Otro

**C25. De la imagen que se encuentra a continuación..**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	No aplica
¿En qué lugar te encontrabas antes de entrar a la carrera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿En qué lugar te encontrabas al entrar a la carrera sin pandemia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿En qué lugar te encontrabas al entrar a la carrera CON pandemia (actualmente)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿En qué lugar te gustaría estar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Sección D: D. Estilo de vida**

**D1. ¿Cuándo entraste a la carrera?**

Antes de que comenzara la pandemia

Durante la pandemia

**D2. ¿Además de estudiar, trabajas?**

Sí

No

**D3. ¿Cuántas horas por semana trabajas?**



**D4. ¿En qué área trabajas?**

- Actividades deportivas
- Artista
- Chofer
- Comerciante sector formal
- Comerciante sector informal
- Empresario
- Comercio Virtual
- Atención a clientes
- Administrativo
- Gubernamental administrativo
- Empleado gubernamental
- Operador de maquinaria móvil
- Personal técnico
- Área educativa
- Profesionista independiente
- Seguridad
- Área de la salud
- Construcción
- Fabrica
- Actividades elementales y de apoyo
- Oficio
- Otro

Otro



**D5.**

Entrenador de gimnasio

Profesor de clases deportivas

Otro

Otro

**D6.**

Fotógrafo

Pintor

Músico

Cantante

Otro

Otro

**D7.**

Taxista

Uber

Microbus

Camiones

Otro

Otro



**D8.**

Vendedor de comida

Periódicos

Flores y productos en un puesto no establecido

Otro

Otro

**D9.**

Vendedor por cuenta propia (negocio propio)

Otro

Otro

**D10.**

Dueño

Director o gerente

Otro

Otro



**D11.**

Vendedor de productos por internet (mercado pago, amazon, instagram, etc.)

Otro

Otro

**D12.**

Atención a clientes

Recepcionista

Vendedor de tiendas departamentales

Promotor de seguros

Telefonía

Otro

Otro

**D13.**

Contador público

Administrador

Recursos humanos

Otro

Otro



**D14.**

Jefe de departamento

Jefe de área, subdirector

Subadministrador

Director

Administrador

Director general

Otro

Otro

**D15.**

¿DE QUÉ TIPO?

**D16.**

¿DE QUÉ TIPO?

**D17.**

¿DE QUÉ TIPO?



**D18.**

Investigador-profesor en universidad/preparatoria

Educación básica

Técnico en educación (educador o guardería)

Otro

Otro

**D19.**

Abogado

Psicólogo

Contador

Dentista

Médico independiente

Terapeuta

Otro

Otro





**D20.**

Guardespaldas

Patrullero

Vigilante

Empleado de seguridad en bancos

Empleado de seguridad privada

Policía de tránsito

Otro

Otro

**D21.**

Médico

Enfermera

Camillero

Paramédico

Otro

Otro



**D22.**

Arquitecto

Ingeniero civil/albañil o trabajador general

Otro

Otro

**D23.**

Vendedor por cuenta propia (negocio propio)

Otro

Otro

**D24.**

Agricultor

Granjero

Siembra

Otro

Otro



**D25.**

Empleado

Otro

Otro

**D26.**

Trabajadores domésticos

Trabajadores de limpieza

**D27.**

Carpintero

Obrero

Herrero

Costurera

Albañil

Trabajador general

Plomero

**D28. ¿Por qué trabajas?**

Razones económicas

Razones familiares

Superación personal

Experiencia

Otro

Otro



**D29. ¿Vives con tus padres /familia?**

Si

No

No quiero responder

**D30. ¿Cuántos focos tiene la vivienda de tus padres?**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**D31. Si actualmente rentas fuera de la casa de tus padres/ familia ¿Cuántos focos tiene la vivienda en donde rentas**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**D32. Si actualmente rentas solo, ¿ con cuántas personas compartes tu habitación (dormitorio) en la vivienda donde rentas?**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**D33. ¿Con cuántas personas compartes tu habitación (dormitorio) en la vivienda de tus padres/famiia?**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**D34. Tu o algún integrante de este hogar tiene:**

- |                            | Si                       | No                       |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ¿Automóvil?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Servicio de TV de paga?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Lavadora y/o secadora?    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Laptop?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Computadora de escritorio? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Servicio de internet?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Celular?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Aire Acondicionado?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Personas de limpieza?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |









**D55. ¿Cuánto consideras que comías durante la carrera (sin pandemia)?**

Mucho Menos de lo recomendado

Menos de lo recomendado

Lo recomendado

Más de lo recomendado

Mucho más de lo recomendado

Otro

Otro

**D56. ¿Cuánto consideras que comes durante la carrera (con pandemia)?**

Mucho Menos de lo recomendado

Menos de lo recomendado

Lo recomendado

Más de lo recomendado

Mucho más de lo recomendado

**D57. ¿Comias saludable antes de entrar a la carrera?**

Sí

No

**D58. ¿Comias saludable durante la carrera (sin pandemia)?**

Sí

No

**D59. ¿Comes saludable durante la carrera (con pandemia)?**

Sí

No





## Sección E: E.Palabras semánticas

A continuación te voy a mencionar diferentes palabras.

Por cada palabra que mencione, tienes 45 segundos para escribir en el chat todas las palabras que relaciones con la misma, *sin pensarlo mucho*.

Después enumerarás esas palabras por orden de importancia, asignando el número 1 a la más importante, el número 2 a la siguiente hasta llegar a la que consideres menos importante

Te voy a mostrar un ejemplo:

El primer estímulo que te digo es: MANZANA

A lo que tú respondes en esos 45 segundos:

1. Roja (2)
2. Fruta (1)
3. Dulce (5)
4. Árbol (7)
5. Comida (6)
6. Sana (3)
7. Fresca (4)

### E1. Primer palabra



**E2.**

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>

**E3. Número total de palabras**

**E4. Segunda palabra**



**E5.**

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>

**E6. Número total de palabras**

**E7. Tercer palabra**



**E8.**

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>

**E9. Número total de palabras**

**E10. Cuarta palabra**



**E11.**

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>

**E12. Número total de palabras**

**E13. Quinta palabra**



**E14.**

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>

**E15. Número total de palabras**

**E16. Sexta palabra**



**E17.**

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>

**E18. Número total de palabras**

**Tus respuestas han sido enviadas.**

**¡Gracias por participar!**







**B4. Circunferencia de la cintura**

En caso de no conocer la circunferencia de tu cintura escribe en el espacio "no sé".

**B5. Sexo**

Mujer

Hombre

**B6. A continuación, te presentamos una lista de problemas que tiene la gente. Lee cada uno de ellos y elige la respuesta que más represente la manera en la que te has sentido y/o en qué medida ese problema te ha preocupado o molestado durante los últimos siete días.**

**Por favor no dejes frases sin responder.**

**Nerviosismo**

Nada

Muy poco

Poco

Bastante

Mucho

**B7. Temblores en mi cuerpo**

Nada

Muy poco

Poco

Bastante

Mucho



**B8. Asustarme de repente sin razón alguna**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B9. Tener miedos**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B10. Mi corazón late muy fuerte, se acelera**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B11. Sentirme nerviosa/o, agitada/o**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho



**B12. Tener ataques de mucho miedo o de pánico**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B13. Estar inquieta/o; no poder estar sentada/o sin moverme**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B14. Sentir que algo malo va pasar**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B15. Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho



**B16. ¿Cómo evaluarías tu nivel de ansiedad actual, en comparación con tu nivel de ansiedad antes de la pandemia?**

- Mucho mayor
- Mayor
- Igual
- Menor
- Mucho menor

**B17. ¿Cómo evaluarías la frecuencia con la que te has sentido ansioso actualmente, en comparación con tu frecuencia antes de la pandemia?**

- Nunca
- Casi nunca
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

**B18. A continuación, te presentamos una lista de problemas que tiene la gente.**

**Lee cada uno de ellos y elige la respuesta que más represente la manera en la que te has sentido y/o en qué medida ese problema te ha preocupado o molestado durante los últimos siete días. Tienes cinco opciones de respuesta.**

**Por favor no dejes frases sin responder.**

**Falta de interés en relaciones sexuales**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho



**B19. Sentirme con pocas energías**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B20. Pensar en quitarme la vida**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B21. Llorar por cualquier cosa**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B22. Sentirme atrapada/o o encerrada/o**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho



**B23. Sentirme culpable por cosas que ocurren**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B24. Sentirme sola/o**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B25. Sentirme triste**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B26. Preocuparme demasiado por todo lo que pasa**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho



**B27. No tener interés por nada**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B28. Perder las esperanzas en el futuro**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B29. Sentir que todo me cuesta mucho esfuerzo**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho

**B30. Sentirme un/a inútil**

- Nada
- Muy poco
- Poco
- Bastante
- Mucho



**B31. ¿Cómo evaluarías tu nivel de depresión actual, en comparación con tu nivel de depresión antes de la pandemia?**

- Mucho mayor
- Mayor
- Igual
- Menor
- Mucho menor

**B32. ¿Cómo evaluarías la frecuencia con la que te has sentido deprimido actualmente, en comparación con tu frecuencia antes de la pandemia?**

- Nunca
- Casi nunca
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

**B33. INSTRUCCIONES: Lee con atención cada una de las siguientes preguntas y elige la respuesta que más represente la manera en la que te has sentido en el último mes.**

**¿Con qué frecuencia te sentiste alterada/o por la ocurrencia de eventos inesperados?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca





**B34.**

**¿Con qué frecuencia sentiste que no eras capaz de controlar las cosas importantes de tu vida?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

**B35.**

**¿Con qué frecuencia te sentiste nerviosa/o o estresada/o?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

**B36. Marca el número 4**

- 6
- 2
- 3
- 4
- 5

**B37.**

**¿Con qué frecuencia te sentiste confiada/o en tu habilidad para manejar tus problemas personales?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca



**B38.**

**¿Con qué frecuencia sentiste que las cosas resultaron como las planeaste?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

**B39.**

**¿Con qué frecuencia te sentiste capaz de controlar tus emociones (enojo, tristeza, ansiedad, etc)?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

**B40.**

**¿Con qué frecuencia te diste cuenta que no podías llevar a cabo todo lo que tenías que hacer?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca



**B41.**

**¿Con qué frecuencia sentiste que tenías las cosas bajo control?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

**B42.**

**¿Con qué frecuencia te enojaste por cosas que estaban fuera de tu control?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

**B43.**

**¿Con qué frecuencia sentiste que las dificultades aumentaban al grado de no poder resolverlas?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca



**B44.**

**¿Cómo evaluarías tu nivel de estrés actual en comparación con tu nivel de estrés antes de la pandemia?**

- Mucho mayor
- Mayor
- Igual
- Menor
- Mucho menor

**B45.**

**¿Cómo evaluarías la frecuencia con la que te has sentido estresado actualmente, en comparación con la frecuencia antes de la pandemia?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

**B46. De las siguientes afirmaciones, por favor selecciona la respuesta que más te caracteriza, indicando el grado de acuerdo que tengas con cada una. No olvides contestar todas las afirmaciones.**

**Puedo resisitir comer comida chatarra siempre que lo deseo**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo/ desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo



**B47. Soy capaz de controlar mis deseos físicos**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B48. Odio tener que tomar turnos con otras personas**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B49. Cuando puedo trato de guardar un poco de dinero para emergencias**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B50. Trabajo duro en la escuela/trabajo para ser mejor persona**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo



**B51. Me cuesta trabajo mantener una dieta saludable/ especial**

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni en acuerdo / desacuerdo

Desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

**B52. Me gusta conocer a alguien antes de tener una relación física con él/ella**

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni en acuerdo / desacuerdo

Desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

**B53. Generalmente trato de considerar cómo mis acciones afectan a otros**

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni en acuerdo / desacuerdo

Desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

**B54. Es difícil para mi resistirme a comprar cosas que no puedo comprar**

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni en acuerdo / desacuerdo

Desacuerdo

Totalmente en desacuerdo



**B55. He tratado de trabajar duro en la escuela/trabajo para poder tener un mejor futuro**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B56. Si mi comida favorita estuviera frente a mi, no podría resistir comerla**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B57. Mis hábitos de enfocarme en lo que "se siente bien" me han costado muchas cosas**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B58. Creo que ayudar a otros beneficia a la sociedad**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo



**B59. Trato de gastar mi dinero sabiamente**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B60. En la escuela/el trabajo, siempre trato de tomar la salida fácil**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B61. Es fácil para mi resistir comer dulces y otras botanas**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B62. He abandonado el placer físico y el confort para poder alcanzar mis metas**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo





**B63. Trato de considerar cómo mis acciones afectarán a otros a largo plazo**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B64. No me pueden confiar el dinero**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B65. Soy capaz de trabajar duro para sobresalir en la vida**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B66. A veces como hasta llegar a sentirme mal**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo



**B67. Marca el número 7**

- 7
- 2
- 3
- 4
- 5

**B68. Prefiero explorar de inmediato el lado físico de las relaciones románticas**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B69. Nunca pienso en cómo mi comportamiento afecta a otros**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B70. Cuando alguien me da dinero , me gusta gastarlo de inmediato**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo



**B71. No puedo motivarme para alcanzar metas a largo plazo**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B72. Siempre he tratado de comer saludable porque es una buena decisión a futuro**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B73. Cuando me enfrento a una situación físicamente demandante, siempre trato de posponerlo o dejarlo para después**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B74. Valoro las necesidades de las personas que me rodean**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo



**B75. Manejo bien mi dinero**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B76. Siempre he sentido que el trabajo duro paga al final**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B77. Incluso cuando tengo hambre, puedo esperar a que sea hora de comer para ingerir algo**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B78. He mentido o inventado excusas para poder hacer algo más placentero**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo



**B79. No tiene caso considerar cómo mis acciones afectan a otras personas**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B80. Disfruto gastar mi dinero al momento de recibirlo**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B81. Prefiero tomar la salida fácil en la vida para salir adelante**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni en acuerdo / desacuerdo
- Desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**B82. De las siguientes afirmaciones, por favor, selecciona la respuesta que indica la frecuencia con la que realizas las acciones de cada afirmación**

**Puedo resistir comer comida chatarra siempre que lo deseo**

- Nunca
- Casi nunca
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



**B83. Soy capaz de controlar mis deseos físicos**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B84. Odio tener que tomar turnos con otras personas**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B85. Cuando puedo, trato de guardar dinero para las emergencias**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B86. Trabajo duro en la escuela/el trabajo para ser mejor persona**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre



**B87. Me cuesta trabajo mantener una dieta saludable o especial**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B88. Generalmente trato de considerar como mis acciones afectan a otros**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B89. Es difícil para mi resistir comprar cosas que no puedo comprar**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B90. He tratado de trabajar duro en la escuela/el trabajo para poder tener un mejor futuro**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre



**B91. Si mi comida favorita estuviera frente a mí, no podría resistir comerla**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B92. Mis hábitos de enfocarme en lo que se "siente bien" me han costado muchas cosas**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B93. Creo que ayudar a otros beneficia a la sociedad**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B94. Trato de gastar mi dinero sabiamente**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre





**B95. En la escuela/el trabajo, siempre trato de tomar la salida fácil**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B96. Es fácil para mí resistir comer dulces y otras botanas**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B97. Marca el número 2**

7

2

3

4

5

**B98. He abandonado el placer físico y confort para poder alcanzar mis metas**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre



**B99. Trato de considerar como mis acciones afectarán a otros a largo plazo**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B100. No me pueden confiar dinero**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B101. Soy capaz de trabajar duro para sobresalir en la vida**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B102. A veces como hasta llegar a sentirme mal**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre



**B103. Prefiero explorar de inmediato el lado físico de las relaciones románticas**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B104. Nunca pienso en cómo mis acciones afectan a otros**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B105. Cuando alguien me da dinero, me gusta gastarlo de inmediato**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B106. No puedo motivarme para alcanzar metas a largo plazo**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre



**B107. Siempre he tratado de comer saludable porque es una buena decisión a futuro**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B108. Cuando me enfrento a una situación físicamente demandante, siempre trato de posponerlo o dejarlo para después**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B109. Valoro las necesidades de las personas que me rodean**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B110. Manejo bien mi dinero**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre



**B111. Siempre he sentido que el trabajo duro paga al final**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B112. Incluso cuando tengo hambre, puedo esperar a que sea hora de comer para ingerir algo**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B113. He mentido o inventado excusas para poder hacer algo más placentero**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B114. No tiene caso considerar cómo mis decisiones afectan a los demás**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre



**B115. Disfruto gastar mi dinero al momento de recibirlo**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B116. Prefiero tomar la salida fácil en la vida para salir adelante**

Nunca

Casi nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

**B117. Por favor, lee cada enunciado e indica la frecuencia con la que te sientes identificado, o que sueles experimentar lo que se describe en cada enunciado**

**Cuando me llega el olor de una comida deliciosa, me resulta difícil evitar comerla, a pesar de que haya terminado de comer**

Definitivamente cierto

Mayormente cierto

Mayormente falso

Definitivamente falso

**B118. De manera voluntaria uso pequeñas porciones como medio para poder controlar mi peso**

Definitivamente cierto

Mayormente cierto

Mayormente falso

Definitivamente falso



**B119. Cuando me siento ansioso, busco comer algo**

- Definitivamente cierto
- Mayormente cierto
- Mayormente falso
- Definitivamente falso

**B120. A veces, cuando empiezo a comer, veo difícil parar**

- Definitivamente cierto
- Mayormente cierto
- Mayormente falso
- Definitivamente falso

**B121. Cuando estoy con alguien que está comiendo, me dan ganas de comer también**

- Definitivamente cierto
- Mayormente cierto
- Mayormente falso
- Definitivamente falso

**B122. Cuando me siento triste, suelo comer de más**

- Definitivamente cierto
- Mayormente cierto
- Mayormente falso
- Definitivamente falso

**B123. Cuando veo algo realmente rico, me da tanta hambre que tengo que comer de inmediato**

- Definitivamente cierto
- Mayormente cierto
- Mayormente falso
- Definitivamente falso



**B124. Tengo tanta hambre que a menudo mi estómago parece un pozo sin fondo**

- Definitivamente cierto
- Mayormente cierto
- Mayormente falso
- Definitivamente falso

**B125. Siempre estoy hambriento, por lo que me es muy difícil parar de comer antes de terminar toda la comida de mi plato**

- Definitivamente cierto
- Mayormente cierto
- Mayormente falso
- Definitivamente falso

**B126. Cuando me siento solo, suelo consolarme comiendo**

- Definitivamente cierto
- Mayormente cierto
- Mayormente falso
- Definitivamente falso

**B127. Me detengo conscientemente en las comidas para no ganar peso**

- Definitivamente cierto
- Mayormente cierto
- Mayormente falso
- Definitivamente falso

**B128. Marca el número 3**

- 7
- 2
- 3
- 4





**B129. No suelo comer algunas comidas porque me hacen engordar**

Definitivamente cierto

Mayormente cierto

Mayormente falso

Definitivamente falso

**B130. Siempre tengo el hambre suficiente para comer a cualquier hora**

Definitivamente cierto

Mayormente cierto

Mayormente falso

Definitivamente falso

**B131.**

**De las siguientes preguntas, selecciona la respuesta que mejor te describa a ti.**

**1. ¿Qué tan frecuentemente sientes hambre?**

Solamente en las comidas

Algunas veces entre comidas

Frecuentemente entre comidas

Casi siempre

**B132. ¿Qué tan frecuentemente evitas abastecerte de alimentos tentadores?**

Casi nunca

Rara vez

Algunas veces

Casi siempre



**B133. ¿Qué tan probable es que de manera voluntaria comas menos de lo que realmente quieres?**

Improbable

Poco probable

Moderadamente probable

Muy probable

**B134. ¿Sigues comiendo en grandes cantidades, aunque ya no tengas hambre?**

Nunca

Rara vez

Algunas veces

Al menos una vez a la semana

**B135. En una escala de 1 a 8, donde 1 significa “no restringirme en comer” (comer lo que quiera, donde quiera) y 8 significa “restringirme en comer” (limitarse constantemente y nunca comerlo): ¿Qué número podría describirte mejor?**

1

2

3

4

5

6

7

8



## Sección A: Escalas de psicología 2

A1. Fecha

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A2. Folio

--

A3. Peso

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A4. Estatura

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A5. Edad

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A6. Circunferencia de la cintura

En caso de no conocer la circunferencia de tu cintura escribe en el espacio "no sé".

--

A7. Sexo

Mujer

Hombre

A8. De las siguientes afirmaciones, por favor, selecciona el grado en que te describe cada una de ellas. No olvides contestar todas las afirmaciones

Suelo comer lo que hay en lugar de buscar algo más

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A9. Como lo que es fácil de preparar**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A10. Como lo que puedo preparar en mi casa**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A11. Como lo que esté preparado en el refrigerador**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A12. Como lo primero que veo en la tienda**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A13. Como lo que hay en mi casa**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A14. Si tengo algo cerca me lo como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A15. Como lo que me dé tiempo de preparar**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A16. Como lo que está disponible en la calle**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A17. Como lo que sobre**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A18. Como para pasar el tiempo**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A19. Como mientras mi plato tenga comida**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A20. Sigo comiendo aunque esté satisfecho**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A21. Sigo comiendo aunque no tenga hambre**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A22. Como lo que me ofrecen**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A23. Como lo que está cerca**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A24. Como porque tengo que comer**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A25. Al final nunca puedo controlar lo que como**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A26. Tengo que comer lo que me den**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A27. A pesar de que quiero controlar lo que como, siempre hay situaciones que lo impiden**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A28. Como lo que como porque es lo único que hay**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada





**A29. Como porque es hora de comer**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A30. Como para lo que me alcanza**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A31. Como para evitar quedarme con el estómago vacío**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A32. Como porque me obligan**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A33. Como lo que las etiquetas dicen que es saludable**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A34. Anticipo lo que voy a comer**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A35. A pesar de lo que los demás digan puedo decidir lo que como**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A36. Como lo que planeo**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A37. Cuando como yo decido cuando dejar de comer**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A38. Marca el número 2**

- 5
- 4
- 6
- 2
- 7

**A39. Uno mismo controla lo que come**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A40. Yo controlo la cantidad de comida que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A41. Yo elijo lo que como**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A42. Me tengo que comer lo que me dan**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A43. Si no hay alimentos que se ajustan a lo que quiero, busco otros alimentos**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A44. Yo decido lo que como sin importar lo que los demás me sugieran**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A45. Mis nervios determinan lo que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A46. Mi sentir determina lo que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A47. Mis emociones determinan lo que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A48. El antojo determina lo que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A49. La pereza me hace comer lo primero que encuentro**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A50. El sabor determina lo que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A51. El hambre determina lo que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A52. La emoción del momento determina lo que voy a comer**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A53. La gula gobierna la manera en la que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A54. El aburrimiento motiva lo que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A55. Lo que como es debido a lo que siento**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A56. Lo que como depende de lo que me preparen**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A57. Los demás deciden lo que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A58. Las reuniones sociales imponen lo que como**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A59. Lo que como depende de lo que mis seres queridos deciden**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A60. Evito rechazar comida cuando alguien me la ofrece**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada





**A61. Hoy en día como lo que comía cuando era niño**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A62. Como lo que otros comen para convivir con ellos**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A63. Escojo mi comida según lo que es más popular**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A64. Como lo que la mayoría decide**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A65. Lo que como depende de lo que mis amigos deciden**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A66. Mi alimentación depende de lo que me enseñaron**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A67. El precio determina lo que voy a comer**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A68. Marca el número 7**

- 5
- 4
- 6
- 2
- 7



**A69. Dios provee lo que uno va a comer**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A70. Sólo Dios sabe lo que me espera al momento de comer**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A71. Lo que como es porque Dios así lo quiere**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A72. Como lo que el gobierno aprueba para comer**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A73. La economía determina lo que voy a comer**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A74. Como lo que dicen los médicos que debo comer**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A75. Como lo que los comerciales me sugieren**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A76. Después de acabar mis actividades no me queda tiempo para hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A77. Mis deberes me impiden hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A78. Mis responsabilidades me impiden realizar ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A79. Los imprevistos me impiden hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A80. La falta de dinero me impide hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A81. La falta de lugares para hacer ejercicio me impide hacerlo**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A82. La falta de tiempo me impide hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A83. Estar con mi familia me impide hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A84. Comer mal me impide hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A85. La lluvia me impide hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A86. El calor me impide hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A87. Mi flojera me impide hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A88. Mi desidia me impide hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A89. Mi inconstancia me impide hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A90. Mi falta de organización me impide hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A91. Distraerme en muchas cosas me impide hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A92. Mi falta de voluntad me impide hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada





**A93. Mi falta de iniciativa me impide hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A94. El cansancio físico me impide hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A95. Mis enfermedades me impiden hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A96. Mis lesiones me impiden hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A97. El cansancio mental me impide hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A98. Estar de bajo ánimo me impide hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A99. Marca el número 4**

- 5
- 4
- 6
- 2
- 7

**A100. Estar triste me impide hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A101. El miedo de lastimarme me impide hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A102. Las burlas de otros me impiden hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A103. Quisiera hacer ejercicio pero no sé cómo hacerlo**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A104. Hago ejercicio sólo si veo resultados de inmediato**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A105. Hacer ejercicio depende de mí**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A106. Depende de mí encontrar tiempo para hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A107. Depende de mí planificar mis horarios para hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A108. Depende de mí acomodar mis horarios para poder hacer ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A109. Depende de mí encontrar un lugar para hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A110. Hago ejercicio cuando tengo con quien hacerlo**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A111. Hago ejercicio cuando mis amigos o cercanos me lo proponen**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A112. Hago ejercicio cuando mi médico me lo indica**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada



**A113. Si el destino así lo quiere, algún día haré ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A114. El universo decide si yo haré ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A115. Si por suerte me sobra tiempo, hago ejercicio**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada

**A116. Hacer ejercicio depende de lo que suceda durante el día**

- Me describe totalmente
- Me describe frecuentemente
- Me describe ocasionalmente
- Casi no me describe
- No me describe para nada



**A117. Lo único que me resulta posible respecto al ejercicio es caminar**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A118. Aunque me lo propongo, nunca logro hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A119. Me resulta imposible hacer ejercicio**

Me describe totalmente

Me describe frecuentemente

Me describe ocasionalmente

Casi no me describe

No me describe para nada

**A120. De las siguientes afirmaciones, por favor, selecciona la opción que más te caracteriza indicando el grado de acuerdo que tengas con cada una. No olvides contestar todas las afirmaciones**

**Se puede estar sano sin hacer ejercicio**

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo



**A121. El ejercicio es para la gente vanidosa**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**A122. Para hacer ejercicio uno necesita ir al gimnasio**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**A123. Para hacer ejercicio uno tiene que tener dinero**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**A124. Vale la pena hacer ejercicio solo si uno le puede dedicar el tiempo necesario**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo





**A125. Con la edad el cuerpo cambia y se vuelve difícil hacer ejercicio**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**A126. El ejercicio no ayuda a bajar de peso**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**A127. El ejercicio es para las personas que quieren bajar de peso**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**A128. Desarrollarse profesionalmente es más importante que hacer ejercicio**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo



**A129. Estudiar es más importante que hacer ejercicio**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**A130. Marca el número 5**

- 5
- 4
- 6
- 2
- 7

**A131. Dedicar tiempo a la familia es más importante que hacer ejercicio**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**A132. Cada persona tiene naturalmente un peso que no se puede cambiar**

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo



**A133. El peso de cada persona depende más de la genética que de lo que uno haga**

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

**A134. El peso de cada persona depende más del metabolismo que de lo que uno haga**

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

**A135. El peso de cada persona depende más de su estructura ósea que de lo que uno haga**

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

**A136. El peso de uno depende de los hábitos que se le inculcaron en la casa**

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo



**A137. La obesidad es una enfermedad**

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

**A138. La obesidad no depende mucho de lo que uno haga**

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

























