

LO QUE PIENSO Y SIENTO (CMAS – R)

Cecil R. Reynolds. PhD y Sert O. Richmond, EdD

Nombre: _____ Fecha: _____
Edad: _____ Sexo: F M

Instrucciones:

Aquí hay varias oraciones que dicen como piensan y sienten algunas personas acerca de ellas mismas. Lee con cuidado cada oración, encierra en un círculo la palabra SI, si piensas que así eres. Si piensas que no tiene ninguna relación contigo encierra en un círculo la palabra NO. Contesta todas las preguntas aunque en algunas sea difícil tomar una decisión. No marques SI y NO en la misma pregunta.

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Sólo tú puedes decirnos como piensas y sientes respecto a ti mismo. Recuerda, después de que leas cada oración, pregúntate: “¿así y yo?” si es así encierra en un círculo SI. Si no es así, marca NO.

	Puntuación natural:	Percentil:	Puntuación T o escalar:
Total:			
1			
11			
111			
M			

1.- Me cuesta trabajo tomar decisiones	Si	No
2.- Me pongo nervioso (a) cuando las cosas no me salen como quiero	Si	No
3.- Parece que las cosas son más fáciles para los demás que para mi	Si	No
4.- Todas las personas que conozco me caen bien	Si	No
5.- Muchas veces siento que me falta el aire	Si	No
6.- Casi todo el tiempo estoy preocupado (a)	Si	No
7.- Muchas cosas me dan miedo	Si	No
8.- Siempre soy amable	Si	No
9.- Me enojo con mucha facilidad	Si	No
10.- Me preocupa lo que mis papás me vayan a decir	Si	No
11.- Siento que a los demás no les gusta cómo hago las cosas	Si	No
12.- Siempre me porto bien	Si	No
13.- En las noches, me cuesta trabajo quedarme dormido (a)	Si	No
14.- Me preocupa lo que la gente piense de mi	Si	No
15.- Me siento solo (a) aunque esté acompañado (a)	Si	No
16.- Siempre soy bueno (a)	Si	No
17.- Muchas veces siento asco o náuseas	Si	No
18.- Soy muy sentimental	Si	No
19.- Me sudan las manos	Si	No
20.- Siempre soy agradable con todos	Si	No
21.- Me canso mucho	Si	No
22.- Me preocupa el futuro	Si	No
23.- Los demás son más felices que yo	Si	No
24.- Siempre digo la verdad	Si	No
25.-Tengo pesadillas	Si	No
26.- Me siento muy mal cuando se enojan conmigo	Si	No
27.- Siento que alguien me va a decir que hago las cosas mal	Si	No
28.- Nunca me enojo	Si	No
29.- Algunas veces me despierto asustado (a)	Si	No
30.- Me siento preocupado (a) cuando me voy a dormir	Si	No
31.- Me cuesta trabajo concentrarme en mis tareas escolares	Si	No
32.- Nunca digo cosas que no debo decir	Si	No
33.- Me muevo mucho en mi asiento	Si	No
34.- Soy muy nervioso (a)	Si	No
35.- Muchas personas están contra mí	Si	No
36.- Nunca digo mentiras	Si	No
37.- Muchas veces me preocupa que algo malo me pase	Si	No