

ENCUESTA PARA JÓVENES DE NUEVO MÉXICO



1. ¿Cuántos años tienes?

- ☐ 8 años
- ☐ 9 años
- ☐ 10 años
- ☐ 11 años
- ☐ 12 años
- ☐ 13 años
- ☐ 14 años
- ☐ 15 años
- ☐ 16 años
- ☐ 17 años
- ☐ 18 años
- ☐ 19 años o más

2. ¿Cuál fue tu sexo al nacer?

- ☐ Femenino
- ☐ Masculino

3. ¿En qué grado estás?

- ☐ 5to
- ☐ 6to
- ☐ 7mo
- ☐ 8vo
- ☐ 9no
- ☐ 10mo
- ☐ 11vo
- ☐ 12vo
- ☐ No clasificado u otro grado

4. ¿Cuál es tu raza y/o etnicidad? (Selecciona una o más respuestas).

- ☐ Indígena americano o nativo de Alaska
- ☐ Asiático
- ☐ Negro o afroamericano
- ☐ Hispano o latino
- ☐ Oriente Medio o Norte de África
- ☐ Nativo hawaiano o isleño del Pacífico
- ☐ Blanco

Las siguientes secciones de preguntas tratan sobre tu uso de tipos particulares de productos de tabaco, como cigarrillos electrónicos, cigarrillos, cigarros, tabaco sin humo, snus, bolsitas de nicotina.

Las siguientes preguntas tratan sobre cigarrillos electrónicos o e-cigarrillos, como JUUL, Vuse, NJOY, Elf Bar o blu. También puedes conocerlos como vapes, mods, e-cigs, e-hookahs o vape-pens.

Para el resto de esta encuesta, estos productos y dispositivos se llamarán cigarrillos electrónicos.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos alimentados por batería que calientan un líquido, que a menudo contiene nicotina, y lo convierten en un aerosol que las personas respiran en sus pulmones.

5. ¿Alguna vez has usado un cigarrillo electrónico, incluso una o dos veces?

- ☐ Sí
- ☐ No (Si no, omite el recuadro gris y pase a la pregunta 29)

6. ¿Qué edad tenías cuando usaste por primera vez un cigarrillo electrónico, incluso una o dos veces?

- ☐ 8 años o menos
- ☐ 9 años
- ☐ 10 años
- ☐ 11 años
- ☐ 12 años
- ☐ 13 años
- ☐ 14 años
- ☐ 15 años
- ☐ 16 años
- ☐ 17 años
- ☐ 18 años
- ☐ 19 años o más

7. En total, ¿en cuántos días has usado cigarrillos electrónicos en tu vida?

- ☐ 1 día
- ☐ 2 a 10 días
- ☐ 11 a 20 días
- ☐ 21 a 50 días
- ☐ 51 a 100 días
- ☐ Más de 100 días

8. ¿Cuándo fue la última vez que usaste un cigarrillo electrónico, incluso una o dos veces? (Por favor, elige la primera respuesta que se ajuste)

- ☐ Temprano hoy
- ☐ No hoy, pero en algún momento durante los últimos 7 días
- ☐ No durante los últimos 7 días, pero en algún momento durante los últimos 30 días
- ☐ No durante los últimos 30 días, pero en algún momento durante los últimos 6 meses
- ☐ No durante los últimos 6 meses, pero en algún momento durante el último año
- ☐ Hace 1 a 4 años
- ☐ Hace 5 años o más

Continuar a la página siguiente →

***Responda a las preguntas 9 y 10 solo si ha respondido con las opciones 1, 2 o 3 a la pregunta 8.**

*9. ¿Durante los últimos 30 días, ¿en cuántos días fumaste cigarrillos electrónicos?

- ☐ 0 días
- ☐ 1 o 2 días
- ☐ 3 a 5 días
- ☐ 6 a 9 días
- ☐ 10 a 19 días
- ☐ 20 a 29 días
- ☐ Todos los 30 días

*10. ¿Por qué usaste un cigarrillo electrónico por primera vez? (Selecciona uno o más)

- ☐ Un amigo los usó
- ☐ Un miembro de la familia los usó
- ☐ Para intentar dejar de usar otros productos de tabaco, como cigarrillos
- ☐ Cuestan menos que otros productos de tabaco, como cigarrillos
- ☐ Eran más fáciles de conseguir que otros productos de tabaco, como cigarrillos
- ☐ He visto gente en la televisión, en línea o en películas usarlos
- ☐ Son menos dañinos que otras formas de tabaco, como cigarrillos
- ☐ Estaban disponibles en sabores, como mentol, menta, caramelo, fruta o chocolate
- ☐ Podía usarlos sin que se notara en casa o en la escuela
- ☐ Podía usarlos para hacer trucos
- ☐ Tenía curiosidad por ellos
- ☐ Me sentía ansioso, estresado o deprimido
- ☐ Para obtener un subidón o un colocón de la nicotina
- ☐ Los usé por alguna otra razón
(Especifica: _____)

11. ¿Por qué usas cigarrillos electrónicos actualmente? (Selecciona uno o más)

- ☐ Un amigo los usa
- ☐ Un miembro de la familia los usa
- ☐ Para intentar dejar de usar otros productos de tabaco, como cigarrillos
- ☐ Cuestan menos que otros productos de tabaco, como cigarrillos
- ☐ Son más fáciles de conseguir que otros productos de tabaco, como cigarrillos
- ☐ He visto gente en la televisión, en línea o en películas usarlos
- ☐ Son menos dañinos que otras formas de tabaco, como cigarrillos
- ☐ Están disponibles en sabores, como mentol, menta, caramelo, fruta o chocolate
- ☐ Puedo usarlos sin que se note en casa o en la escuela
- ☐ Puedo usarlos para hacer trucos
- ☐ Tengo curiosidad por ellos
- ☐ Porque me siento ansioso, estresado o deprimido
- ☐ Para obtener un subidón o un colocón de la nicotina
- ☐ Los uso por alguna otra razón:
(Especifica: _____)

12. ¿Cuál de las siguientes describe mejor el tipo de cigarrillo electrónico que has usado en los últimos 30 días? (Si has usado más de un tipo, piensa en el que usas con más frecuencia.)

- ☐ Un cigarrillo electrónico desechable (por ejemplo, Elf Bar o Kangvape)
- ☐ Un cigarrillo electrónico que usa cápsulas o cartuchos precargados o rellenables (por ejemplo, JUUL Vuse o Suorin)
- ☐ Un cigarrillo electrónico con un tanque que rellenas con líquidos (incluidos los sistemas mod que pueden ser personalizados por el usuario)
- ☐ No sé el tipo (Pase a la pregunta 14)

13. ¿Qué marcas usas? (pon no estoy seguro si no conoces la marca)

Especifica: _____

14. ¿Alguno de los cigarrillos electrónicos que usaste en los últimos 30 días contenía nicotina?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No lo sé

Continuar a la página siguiente →

15. En los últimos 30 días, cuando usaste cigarrillos electrónicos, ¿qué sabores usaste?

(Selecciona uno o más)

- ☐ Sabor a tabaco
☐ Mentol
☐ Menta
☐ Especia (como canela, vainilla o clavo)
☐ Fruta
☐ Chocolate
☐ Bebidas alcohólicas (como vino, margarita u otros cócteles)
☐ Bebida no alcohólica (como café, refresco, limonada u otra bebida)
☐ Caramelos, postres u otros dulces
☐ Sin sabor
☐ Algún otro sabor no incluido aquí:
(Especifica: _____)

16. ¿Alguno de los sabores que usaste en los últimos 30 días tiene nombres o descripciones que incluían la palabra "hielo" o "helado" (por ejemplo, hielo de arándanos o hielo de fresa)?

- ☐ Sí
☐ No
☐ No lo sé

17. ¿Alguno de los sabores que usaste en los últimos 30 días tiene un nombre que no describe un sabor específico, como "solar", "púrpura", "jazz", "island bash", "fusión" o alguna otra palabra o frase?

- ☐ Sí
(Especifica: _____)
☐ No
☐ No lo sé

18. Durante los últimos 30 días, ¿cómo obtuviste tus dispositivos de cigarrillos electrónicos, cápsulas, cartuchos o recargas de líquido electrónico?

(Selecciona uno o más)

- ☐ Los compré yo mismo en una tienda
☐ Los compré a un vendedor personal (distribuidor, contacto, etc.)
☐ Hice que alguien más los comprara para mí
☐ Le pedí a alguien que me diera algunos
☐ Alguien me los ofreció
☐ Los obtuve de un amigo
☐ Los obtuve de un miembro de la familia
☐ Los tomé de una tienda u otra persona
☐ Los obtuve de alguna otra manera

(Especifica: _____)

19. Cuando has usado un cigarrillo electrónico durante los últimos 30 días, ¿con qué frecuencia usaste el dispositivo de cigarrillo electrónico de otra persona?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Nunca | Rara vez | A veces | La mayoría de las veces | Siempre |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

20. Me encuentro buscando un cigarrillo electrónico sin pensarlo.

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Casi siempre |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

21. Dejo todo para salir y comprar cigarrillos electrónicos o e-jugo

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Casi siempre |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

22. Vapeo más antes de entrar en una situación donde no se permite vapear.

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Casi siempre |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

23. Cuando no he podido vapear durante algunas horas, el antojo se vuelve intolerable.

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Casi siempre |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

24. En una escala de 0 a 10, donde 0 es no tener antojos y 10 es un antojo muy intenso, califica tus antojos promedio de usar cigarrillos electrónicos durante los últimos 30 días.

- | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

25. ¿Estás pensando seriamente en dejar los cigarrillos electrónicos? (Por favor, elige la primera respuesta que se ajuste)

- ☐ Sí, durante los próximos 30 días
☐ Sí, durante los próximos 6 meses
☐ Sí, durante los próximos 12 meses
☐ Sí, pero no durante los próximos 12 meses
☐ No, no estoy pensando en dejar los cigarrillos electrónicos

Continuar a la página siguiente →

26. ¿Por qué quieres dejar de usar cigarrillos electrónicos?

- ☐ Consecuencias a corto plazo
(Especifica: _____)
- ☐ Preocupaciones a largo plazo
(Especifica: _____)
- ☐ Desaprobación social
(Especifica: _____)
- ☐ Otro
(Especifica: _____)

27. ¿Por qué NO quieres dejar de usar cigarrillos electrónicos?
(Especifica: _____)

28. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces has dejado de usar cigarrillos electrónicos durante un día o más porque estabas tratando de dejar de usar cigarrillos electrónicos para siempre?

- ☐ No intenté dejar de fumar durante los últimos 12 meses
- ☐ 1 vez
- ☐ 2 veces
- ☐ 3 a 5 veces
- ☐ 6 a 9 veces
- ☐ 10 o más veces

29. ¿Qué tan dañinos crees que son los cigarrillos para la salud?

- ☐ Nada dañino
- ☐ Ligeramente dañino
- ☐ Algo dañino
- ☐ Muy dañino
- ☐ Extremadamente dañino
- ☐ No lo sé

30. ¿Qué tan dañinos crees que son los cigarrillos electrónicos para la salud?

- ☐ Nada dañino
- ☐ Ligeramente dañino
- ☐ Algo dañino
- ☐ Muy dañino
- ☐ Extremadamente dañino
- ☐ No lo sé

31. ¿Es usar cigarrillos electrónicos menos dañino, más o menos lo mismo que fumar cigarrillos?

- ☐ Mucho menos dañino en comparación con fumar cigarrillos
- ☐ Algo menos dañino
- ☐ Más o menos lo mismo
- ☐ Algo más dañino
- ☐ Mucho más dañino en comparación con fumar cigarrillos
- ☐ No lo sé

32. ¿Qué daños crees que imponen los cigarrillos electrónicos? (selecciona todo lo que corresponda)

- ☐ Daño pulmonar y respiratorio
- ☐ Adicción a la nicotina
- ☐ Efectos cardiovasculares (frecuencia cardíaca, presión arterial)
- ☐ Cáncer
- ☐ Problemas de salud mental (ansiedad, depresión)
- ☐ Otro
(Especifica: _____)

*** Solo rellene el recuadro naranja si ha respondido "No" a la pregunta 5.**

*33. ¿Alguna vez has sentido curiosidad por usar un cigarrillo electrónico?

- ☐ Definitivamente sí
- ☐ Probablemente sí
- ☐ Probablemente no
- ☐ Definitivamente no

*34. ¿Crees que probarás un cigarrillo electrónico pronto?

- ☐ Definitivamente sí
- ☐ Probablemente sí
- ☐ Probablemente no
- ☐ Definitivamente no

*35. ¿Crees que usarás un cigarrillo electrónico en el próximo año?

- ☐ Definitivamente sí
- ☐ Probablemente sí
- ☐ Probablemente no
- ☐ Definitivamente no

*36. If one of your best friends were to offer you an e-cigarette, would you use it?

- ☐ Definitivamente sí
- ☐ Probablemente sí
- ☐ Probablemente no
- ☐ Definitivamente no

37. ¿Alguna vez has buscado información sobre cigarrillos electrónicos a través de las redes sociales?

- ☐ Sí
☐ No

38. ¿Alguna vez has visto publicidad de cigarrillos electrónicos en las redes sociales?

- ☐ Sí
☐ No

*** Responda a la pregunta 39 solo si ha respondido “Sí” a las preguntas 37 y 38.**

***39. ¿Con qué frecuencia accedes a información sobre cigarrillos electrónicos en las siguientes plataformas?**

Facebook	☐ Diario	☐ Semanal	☐ Mensual	☐ Rara vez	☐ Nunca
X (Twitter)	☐ Diario	☐ Semanal	☐ Mensual	☐ Rara vez	☐ Nunca
YouTube	☐ Diario	☐ Semanal	☐ Mensual	☐ Rara vez	☐ Nunca
Reddit	☐ Diario	☐ Semanal	☐ Mensual	☐ Rara vez	☐ Nunca
Instagram	☐ Diario	☐ Semanal	☐ Mensual	☐ Rara vez	☐ Nunca
Snapchat	☐ Diario	☐ Semanal	☐ Mensual	☐ Rara vez	☐ Nunca
WeChat	☐ Diario	☐ Semanal	☐ Mensual	☐ Rara vez	☐ Nunca

40. ¿Alguna vez has fumado un **cigarrillo**, aunque sea una o dos caladas?

- ☐ Sí
☐ No (Omita el recuadro verde, pase a pregunta 43)

41. ¿Qué edad tenías cuando fumaste un **cigarrillo** por primera vez, aunque sea una o dos veces?

- ☐ 8 años o menos
☐ 9 años
☐ 10 años
☐ 11 años
☐ 12 años
☐ 13 años
☐ 14 años
☐ 15 años
☐ 16 años
☐ 17 años
☐ 18 años
☐ 19 años o más

42. Durante los últimos 30 días, ¿en cuántos días fumaste **cigarrillos**?

- ☐ 0 days
☐ 1 o 2 días
☐ 3 a 5 días
☐ 6 a 9 días
☐ 10 a 19 días
☐ 20 a 29 días
☐ Todos los 30 días

43. ¿Alguna vez has **usado tabaco de mascar, rapé, dip, snus, productos de tabaco disolubles o bolsitas de nicotina**, como Copenhagen, Grizzly, Skoal, Camel Snus, on!, ZYN o Velo? (No cuentes ningún producto de vapor electrónico)

- ☐ Sí
☐ No (Omita el recuadro gris, pase a pregunta 47)

44. ¿Cuál de los siguientes productos de tabaco sin humo has usado?

(Especifica: _____)

45. ¿Qué edad tenías cuando usaste **tabaco de mascar, rapé, dip, snus, productos de tabaco disolubles o bolsitas de nicotina** por primera vez, aunque sea una o dos veces?

- ☐ 8 años o menos
☐ 9 años
☐ 10 años
☐ 11 años
☐ 12 años
☐ 13 años
☐ 14 años
☐ 15 años
☐ 16 años
☐ 17 años
☐ 18 años
☐ 19 años o más

46. Durante los últimos 30 días, ¿en cuántos días usaste **tabaco de mascar, rapé, dip, snus, productos de tabaco disolubles o bolsitas de nicotina**?

- ☐ 0 days
☐ 1 o 2 días
☐ 3 a 5 días
☐ 6 a 9 días
☐ 10 a 19 días
☐ 20 a 29 días
☐ Todos los 30 días

47. ¿Alguna vez has usado cigarros, cigarillos o cigarritos, como Swisher Sweets, Middleton's (incluyendo Black & Mild), Backwoods, Garcia y Vega, Cheyenne, White Owl o Dutch Masters?

- ☐ Sí
- ☐ No (Omita el recuadro azul, pase a pregunta 50)

48. ¿Qué edad tenías cuando usaste **cigarros, cigarillos o cigarritos** por primera vez, aunque sea una o dos veces?

- ☐ 8 años o menos
- ☐ 9 años
- ☐ 10 años
- ☐ 11 años
- ☐ 12 años
- ☐ 13 años
- ☐ 14 años
- ☐ 15 años
- ☐ 16 años
- ☐ 17 años
- ☐ 18 años
- ☐ 19 años o más

49. Durante los últimos 30 días, ¿en cuántos días fumaste **cigarros, cigarillos o cigarritos**, como Swisher Sweets, Middleton's (incluyendo Black & Mild) o Backwoods?

- ☐ 0 days
- ☐ 1 o 2 días
- ☐ 3 a 5 días
- ☐ 6 a 9 días
- ☐ 10 a 19 días
- ☐ 20 a 29 días
- ☐ Todos los 30 días

50. ¿Alguna vez has tomado una bebida alcohólica, además de unos pocos sorbos?

- ☐ Sí
- ☐ No (Omita el recuadro rosa, pase a pregunta 53)

51. ¿Qué edad tenías cuando tomaste tu primera bebida alcohólica además de unos pocos sorbos?

- ☐ 8 años o menos
- ☐ 9 años
- ☐ 10 años
- ☐ 11 años
- ☐ 12 años
- ☐ 13 años
- ☐ 14 años
- ☐ 15 años
- ☐ 16 años
- ☐ 17 años
- ☐ 18 años
- ☐ 19 años o más

52. Durante los últimos 30 días, ¿en cuántos días has tomado al menos una bebida alcohólica?

- ☐ 0 days
- ☐ 1 o 2 días
- ☐ 3 a 5 días
- ☐ 6 a 9 días
- ☐ 10 a 19 días
- ☐ 20 a 29 días
- ☐ Todos los 30 días

53. ¿Alguna vez has usado marihuana?

- ☐ Sí
- ☐ No (Omita el recuadro verde, pase a pregunta 56)

54. ¿Qué edad tenías cuando probaste marihuana por primera vez?

- ☐ 8 años o menos
- ☐ 9 años
- ☐ 10 años
- ☐ 11 años
- ☐ 12 años
- ☐ 13 años
- ☐ 14 años
- ☐ 15 años
- ☐ 16 años
- ☐ 17 años
- ☐ 18 años
- ☐ 19 años o más

55. Durante los últimos 30 días, ¿en cuántos días usaste marihuana?

- ☐ 0 days
- ☐ 1 o 2 días
- ☐ 3 a 5 días
- ☐ 6 a 9 días
- ☐ 10 a 19 días
- ☐ 20 a 29 días
- ☐ Todos los 30 días

Continuar a la página siguiente →

56. ¿Sabe que el Departamento de Salud de Nuevo México ofrece 1-800-Quit-Now, un programa gratuito que ayuda a las personas a dejar la nicotina?

- ☐ Sí
- ☐ No (Pase a la pregunta 59)

57. En los últimos 12 meses, ¿se ha comunicado con el 1-800-Quit-Now para obtener ayuda para dejar de fumar?

- ☐ Sí
- ☐ No (Pase a la pregunta 59)

58. ¿Fue útil la línea para dejar de fumar en sus esfuerzos para dejar de fumar?

- ☐ Sí
- ☐ No

59. ¿Sabe que el Departamento de Salud de Nuevo México ofrece Live Vape Free, un recurso en línea para jóvenes que desean dejar de vapear o reducir su vapeo?

- ☐ Sí
- ☐ No (Pase a la pregunta 62)

60. En los últimos 12 meses, ¿se ha puesto en contacto con Live Vape Free para obtener ayuda para dejar de vapear o reducirlo?

- ☐ Sí
- ☐ No (Pase a la pregunta 62)

61. ¿Live Vape Free fue útil para sus esfuerzos para dejar de fumar / reducir?

- ☐ Sí
- ☐ No

En las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia te han molestado alguno de los siguientes problemas?

62. ¿Poco interés or placer para hacer cosas?

- ☐ Para nada
- ☐ Varios días
- ☐ Más de la mitad de los días
- ☐ Casi todos los días

63. ¿Se siente deprimido, irritado, o sin esperanza?

- ☐ Para nada
- ☐ Varios días
- ☐ Más de la mitad de los días
- ☐ Casi todos los días

64. ¿Tiene dificultad para dormirse, quedarse dormido, o duerme demasiado?

- ☐ Para nada
- ☐ Varios días
- ☐ Más de la mitad de los días
- ☐ Casi todos los días

65. ¿Se siente cansado o tiene poca energía?

- ☐ Para nada
- ☐ Varios días
- ☐ Más de la mitad de los días
- ☐ Casi todos los días

66. ¿Poco apetito, perdida de peso, o come demasiado?

- ☐ Para nada
- ☐ Varios días
- ☐ Más de la mitad de los días
- ☐ Casi todos los días

67. ¿Se siente mal por usted mismo-o siente que es un fracasado, o que le ha fallado a su familia y a usted mismo?

- ☐ Para nada
- ☐ Varios días
- ☐ Más de la mitad de los días
- ☐ Casi todos los días

68. ¿Tiene problema para concentrarse en cosas tales como tareas escolares, leer, o ver televisión?

- ☐ Para nada
- ☐ Varios días
- ☐ Más de la mitad de los días
- ☐ Casi todos los días

69. ¿Se mueve o habla tan lentamente que las otras personas pueden notarlo? ¿O al contrario-esta tan inquieto que se mueve mas de lo usual?

- ☐ Para nada
- ☐ Varios días
- ☐ Más de la mitad de los días
- ☐ Casi todos los días

En las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia te han molestado alguno de los siguientes problemas?

70. Sentirse nervioso/a, intranquilo/a o con los nervios de punta

- ☐ Para nada
☐ Varios días
☐ Más de la mitad de los días
☐ Casi todos los días

71. No poder dejar de preocuparse o no poder controlar la preocupación

- ☐ Para nada
☐ Varios días
☐ Más de la mitad de los días
☐ Casi todos los días

A continuación, se presenta una serie de afirmaciones que describen las formas en que las personas actúan y piensan. Para cada afirmación, por favor indica cuánto estás de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
72. Cuando estoy de buen humor, tiendo a meterme en situaciones que podrían causarme problemas.	☐	☐	☐	☐
73. Tiendo a perder el control cuando estoy de buen humor.	☐	☐	☐	☐
74. Los demás se sorprenden o se preocupan por las cosas que hago cuando me siento muy emocionado.	☐	☐	☐	☐
75. Tiendo a actuar sin pensar cuando estoy muy emocionado.	☐	☐	☐	☐
76. Cuando me siento mal, a menudo hago cosas de las que luego me arrepiento para sentirme mejor ahora.	☐	☐	☐	☐
77. A veces, cuando me siento mal, no puedo dejar de hacer lo que estoy haciendo aunque me esté haciendo sentir peor.	☐	☐	☐	☐
78. Cuando estoy molesto, a menudo actúo sin pensar.	☐	☐	☐	☐
79. Cuando me siento rechazado, a menudo digo cosas de las que luego me arrepiento.	☐	☐	☐	☐
80. Normalmente pienso con cuidado antes de hacer algo.	☐	☐	☐	☐
81. Me gusta detenerme y reflexionar sobre las cosas antes de hacerlas.	☐	☐	☐	☐
82. Mi forma de pensar suele ser cuidadosa y con un propósito.	☐	☐	☐	☐
83. Tiendo a valorar y seguir un enfoque racional y "sensible" de las cosas.	☐	☐	☐	☐
84. Termino lo que empiezo.	☐	☐	☐	☐
85. Las tareas inacabadas realmente me molestan.	☐	☐	☐	☐
86. Una vez que empiezo a hacer algo, odio parar.	☐	☐	☐	☐
87. Generalmente me gusta ver las cosas hasta el final.	☐	☐	☐	☐
88. Me gustaría aprender a volar un avión.	☐	☐	☐	☐
89. Disfrutaría de la sensación de esquiar muy rápido por una ladera de montaña alta.	☐	☐	☐	☐
90. Disfruto mucho corriendo riesgos.	☐	☐	☐	☐
91. Acojo con satisfacción las experiencias y sensaciones nuevas y emocionantes, aunque sean un poco aterradoras y poco convencionales.	☐	☐	☐	☐

Continuar a la página siguiente →

Me veo a mí mismo como....

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo moderadamente	Un poco en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Un poco de acuerdo	De acuerdo moderadamente	Muy de acuerdo
92. Ansioso, fácilmente alterable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
93. Serena, emocionalmente estable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
94. Extravertido, entusiasta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
95. Reservado, callado	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
96. Abierto a nuevas experiencias, polifacético	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
97. Tradicional, poco imaginativo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
98. Colérica, discutidor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
99. Comprensiva, amable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
100. Fiable, auto- disciplinada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
101. Desorganizada, descuidada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fin de la encuesta