

Estimados compañeros y compañeras:

Nuestro equipo de investigación tiene una trayectoria amplia en el estudio de la salud en diferentes contextos y grupos poblacionales. Los investigadores formamos parte del grupo de investigación de la Universidad de La Rioja EDUSOB (Educación y salud: observación, análisis e investigación). En esta ocasión, el objetivo del estudio actual es analizar el estado de salud general del profesorado universitario, a través de cuestionarios validados, que tratan aspectos relacionados con los hábitos de vida, indicadores de salud física y psicosocial, así como cuestiones clave para el desempeño docente.

La docencia es una profesión que está asociada a problemas de salud física y psicológica, pudiendo afectar de manera considerable al bienestar de los profesionales que la ejercen. Todas estas circunstancias y acontecimientos pueden determinar, en mayor o menor medida, el bienestar de los docentes universitarios y, de forma indirecta, la productividad de la enseñanza impartida, así como la gestión e investigación, pudiendo repercutir en última instancia en la calidad educativa desarrollada en las universidades. De ahí nuestro interés en el estudio propuesto.

Para cumplimentar el cuestionario que se plantea son necesarios aproximadamente 20 minutos. Recuerde que puede pausar y continuar la cumplimentación del cuestionario en cualquier momento. No existe un modo "correcto" de responder, pero es importante leer detenidamente todas las opciones de respuesta para que los datos sean lo más fiables posibles.

Muchas gracias por su colaboración, sin su ayuda no sería posible llevar a cabo estudios de este tipo que ayuden a conocer las realidades de la salud docente y progresar en la investigación.

Si desea recibir más información puede enviar un correo a maría-estela.colado@unirioja.es, profesora de la Universidad de La Rioja e investigadora principal del estudio. Muchas gracias por su colaboración.

Un cordial saludo.

1. Si desea realizar el cuestionario, por favor marque la casilla de consentimiento informado que exige el RGPD y la LOPD

- ☐ **Autorizo** a la Universidad de La Rioja para el tratamiento de mis datos personales con el fin de gestionar mi participación en el proyecto de tesis doctoral "Valoración del estado físico y psicosocial de los docentes universitarios de la ciudad de Logroño (La Rioja): universidades saludables". Sepa que su consentimiento puede ser retirado en el momento en que lo desee acudiendo al siguiente correo electrónico: estela.colat@gmail.com.

Clausula informativa en materia de Protección de datos personales.

Responsable (Del tratamiento): Universidad de La Rioja.

Finalidad: Sus datos de carácter personal serán tratados con el fin de gestionar su participación en el proyecto de tesis doctoral "Valoración del estado físico y psicosocial de los docentes universitarios de la ciudad de Logroño (La Rioja): universidades saludables".

Legitimación: La licitud del tratamiento es su consentimiento de participación. Art. 6.1.a) RGPD

Destinatarios de los datos personales: No se prevé

Plazo de conservación de los datos: Se conservarán durante el tiempo necesario para cumplir con la finalidad para la que se recabaron.

Derechos: Las personas que proporcionan datos tienen derecho a ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, de limitación y oposición a su tratamiento, de conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, ante estela.colat@gmail.com

- ☐ No quiero participar en el estudio

* 2. Eres:

- ☐ Hombre
- ☐ Mujer
- ☐ No binario/plurigénero/otros

* 3. Edad (especifique numéricamente).

* 4. Indique su situación de convivencia en el domicilio habitual.

- ☐ Vivo solo/sola
- ☐ Vivo en pareja sin hijos/as
- ☐ Vivo con pareja e hijos/as o personas mayores a mi cargo
- ☐ Vivo solo/a con hijos/as o personas mayores a mi cargo
- ☐ Otros

* 5. Número de personas que conviven en su hogar, incluyéndose a usted (especifique numéricamente).

* 6. Código postal de su domicilio.

* 7. Universidad a la que pertenece:

* 8. Ámbito académico que agrupa su área de conocimiento (*según clasificación ANECA, Orden UNI/419/2023, de 17 de abril, en BOE 28 de abril 2023*)

* 9. Años de experiencia como docente universitario (especifique numéricamente).

* 10. ¿Posee el título de Doctor o Doctora?

- ☐ Si ☐ No

11. Categoría académica/contractual.

Universidad pública

universidad privada

Categoría

* 12. ¿Su acreditación actual coincide con su categoría contractual?

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ No estoy acreditado

* 13. Nivel en el que usted imparte docencia. Puede señalar más de uno.

- ☐ Grado
- ☐ Postgrado y Máster
- ☐ Doctorado
- ☐ No imparto docencia

* 14. Tipo de docencia.

- ☐ Presencial
- ☐ On-line
- ☐ Mixta
- ☐ No imparto docencia.

* 15. ¿En qué turno imparte su docencia? Puede señalar más de uno.

- ☐ Mañana (8h. a 12h.)
- ☐ Mediodía (12h. a 15h.)
- ☐ Tarde (15h. a 22h.)
- ☐ No imparto docencia

* 16. ¿Cuál es el número de alumnos y alumnas que usted tiene matriculados en el conjunto de las asignaturas que imparte?

- ☐ Actualmente no imparto docencia
- ☐ De 0 a 30
- ☐ De 31 a 60
- ☐ De 61 a 90
- ☐ De 91 a 120
- ☐ Más de 120

* 17. En el último año, ¿ha tenido que solicitar la baja laboral por cuestiones ajenas al COVID-19?

- ☐ No
- ☐ Si, en el último mes
- ☐ Si, en los últimos 6 meses
- ☐ Si, en el último año

* 18. ¿Cuánto mide aproximadamente? (En centímetros)

* 19. ¿Cuánto pesa aproximadamente? (En kilogramos)

* 20. ¿Con qué silueta de la siguiente figura se siente más identificado? Señale el número.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
★	★	★	★	★	★	★	★	★

* 21. ¿Cómo le gustaría que fuera su cuerpo? Señale el número de la silueta con el que le gustaría identificarse.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
★	★	★	★	★	★	★	★	★

EN RELACIÓN CON SU ALIMENTACIÓN

* 22. Marque aquella respuesta que mejor indique su situación actual.

	Definitivamente cierto	Mayormente cierto	Mayormente falso	Definitivamente falso
Cuando huelo una comida deliciosa me resulta muy difícil no probarla, incluso si acabo de terminar mi comida.	☐	☐	☐	☐
Deliberadamente tomo pequeñas cantidades de comida como medio para controlar mi peso.	☐	☐	☐	☐
Cuando me siento ansioso/a (nervioso/a) sin darme cuenta me encuentro comiendo.	☐	☐	☐	☐
A veces cuando empiezo a comer parece que no puedo parar.	☐	☐	☐	☐
Estar con alguien mientras come me hace sentir hambre como para ponerme a comer también.	☐	☐	☐	☐
Cuando me siento mal (depresión, infeliz) suelo comer demasiado.	☐	☐	☐	☐
Cuando veo algo muy exquisito, me entra tanta hambre que tengo que comerlo en ese mismo momento.	☐	☐	☐	☐
Me siento tan hambriento/a que mi estómago a menudo parece un pozo sin fondo.	☐	☐	☐	☐
Siempre tengo hambre, de modo que para mí es difícil parar de comer hasta que acabo la comida del plato.	☐	☐	☐	☐
Cuando me siento solo/a me consuelo comiendo.	☐	☐	☐	☐
Me controlo conscientemente en las comidas para no ganar peso.	☐	☐	☐	☐
No suelo comer algunos alimentos porque me hacen engordar.	☐	☐	☐	☐
Siempre siento tanta hambre como para poder comer en cualquier momento.	☐	☐	☐	☐

* 23. ¿Con qué frecuencia siente hambre?

- ☐ Sólo durante las comidas
☐ A veces entre comidas
☐ A menudo entre comidas
☐ Casi siempre

* 24. ¿Con qué frecuencia evita "abastecerse" de alimentos tentadores?

- ☐ Casi nunca
- ☐ Rara vez
- ☐ Moderadamente probable
- ☐ Casi siempre

* 25. ¿Qué probabilidad tiene de comer conscientemente menos de lo que desea?

- ☐ Improbable
- ☐ Poco probable
- ☐ Moderadamente probable
- ☐ Muy probable

* 26. ¿Se da atracones de comida aunque no tenga hambre?

- ☐ Nunca
- ☐ Rara vez
- ☐ A veces
- ☐ Al menos una vez a la semana

* 27. En una escala del 1 al 8, en la que 1 significa que no hay restricción en la alimentación (comer lo que se quiera, cuando se quiera) y el 8 significa restricción total (limitar constantemente la ingesta de alimentos y no "ceder" nunca), ¿qué número se daría a sí mismo?

1	2	3	4	5	6	7	8
★	★	★	★	★	★	★	★

ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL

A continuación se le va a preguntar por la actividad física que realiza durante la semana para conocer la intensidad de la misma (intensa o moderada).

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 de lo normal**. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos seguidos**.

* 28. Durante los **últimos 7 días**, ¿cuántos días realizó usted actividades físicas **intensas**, como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

- ☐ Ninguna actividad física vigorosa
- ☐ Días por semana (indique el número)

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

☐ No sabe/no está seguro

☐ Indique el total en minutos

Piense en todas las **actividades moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las **actividades físicas moderadas** son aquellas que requieren un **esfuerzo físico moderado** que lo hace **respirar algo más intensamente de lo normal**. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos seguidos**.

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

☐ Ninguna actividad física moderada

☐ Días por semana (indicar número)

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

☐ No sabe/no está seguro

☐ Indique el total en minutos

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.

* 32. Durante **los últimos 7 días**, ¿en cuántos días **caminó al menos 10 minutos seguidos**?

- ☐ Ninguna caminata
- ☐ Días por semana (indicar número)

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

- ☐ No sabe/no está seguro
- ☐ Indique el total en minutos

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 autobús, o sentado o recostado mirando la televisión.

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

- ☐ No sabe/no está seguro
- ☐ Indique el total en horas completas

HÁBITOS SEDENTARIOS DURANTE LA SEMANA Y FIN DE SEMANA

* 35. ¿Cuánto tiempo al día emplea **viendo la televisión**?

[illegible]

* 36. ¿Cuánto tiempo al día emplea **comiendo sentado**?

[illegible]

* 37. ¿Cuánto tiempo al día emplea **descansando tumbado**?

[illegible]

* 38. ¿Cuánto tiempo al día emplea **jugando al ordenador o con videojuegos sentado?**

[illegible]

* 39. ¿Cuánto tiempo el día emplea **escuchando música sentado**?

[illegible]

* 40. ¿Cuánto tiempo al día emplea **hablando con otras personas o por teléfono sentado**?

[illegible]

* 41. ¿Cuánto tiempo al día emplea **haciendo "papeleo" o trabajo de oficina sentado?**

	Nada	15 minutos o menos	30 minutos	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
Entre semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fin de semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

* 42. ¿Cuánto tiempo al día emplea **leyendo sentado?**

	Nada	15 minutos o menos	30 minutos	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
Entre semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fin de semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

* 43. ¿Cuánto tiempo al día emplea **tocando un instrumento musical?**

	Nada	15 minutos o menos	30 minutos	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
Entre semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fin de semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

* 44. ¿Cuánto tiempo al día emplea **haciendo trabajos de artesanía?**

	Nada	15 minutos o menos	30 minutos	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
Entre semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fin de semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

* 45. ¿Cuánto tiempo al día emplea **conduciendo o montado en un coche, autobús o tren?**

	Nada	15 minutos o menos	30 minutos	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
Entre semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fin de semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MODO DE DESPLAZAMIENTO USADO EN RELACIÓN A SUS DESTINOS HABITUALES

* 46. ¿Cómo se desplaza habitualmente ...

	Andando	En bici	En coche	En moto	En autobús	Metro/Tren
a tiendas locales (comestibles, panadería, peluquería, farmacia...)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
al supermercado?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
a servicios locales (banco, correos...)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
desde casa a tu lugar de trabajo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
desde tu lugar de trabajo a casa?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Otros (especifique)

HÁBITOS DE SUEÑO DURANTE EL ÚLTIMO MES

Debe reflejar cuál ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes.

* 47. Durante el último mes, normalmente, ¿cuál ha sido su hora de acostarse?

Hora

Hora

a. m./p. m.

hh

mm

-

* 48. Normalmente, ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse las noches del último mes?

- ☐ Menos de 15 minutos
- ☐ Entre 16-30 minutos
- ☐ Entre 31-60 minutos
- ☐ Más de 60 minutos

* 49. Durante el último mes, habitualmente, ¿a qué hora se ha levantado por la mañana?

Hora

Hora

a. m./p. m.

hh

mm

-

* 50. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

* 51. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de

	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
No poder conciliar el sueño en la primera media hora	☐	☐	☐	☐
Despertarse durante la noche o de madrugada	☐	☐	☐	☐
Tener que levantarse para ir al servicio	☐	☐	☐	☐
No poder respirar bien	☐	☐	☐	☐
Toser o roncar ruidosamente	☐	☐	☐	☐
Sentir frío	☐	☐	☐	☐
Sentir demasiado calor	☐	☐	☐	☐
Tener pesadillas o malos sueños	☐	☐	☐	☐
Sufrir dolores	☐	☐	☐	☐

Otras razones. Por favor, descríbelas.

* 52. Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto la calidad de su sueño?

- ☐ Muy buena
- ☐ Bastante buena
- ☐ Bastante mala
- ☐ Muy mala

* 53. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir?

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

* 54. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

* 55. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior, conducir, comer o desarrollar alguna otra actividad?

- ☐ Ningún problema
- ☐ Solo un leve problema
- ☐ Un problema
- ☐ Un grave problema

* 56. ¿Duerme usted solo/a o acompañado/a?

- ☐ Solo/a
- ☐ Con alguien en otra habitación
- ☐ En la misma habitación, pero en otra cama
- ☐ En la misma cama

EN RELACIÓN CON SU VOZ

* 57. Por favor, indique la frecuencia con la que usted presenta cada síntoma.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
No tengo ganas de hablar después de usar mi voz por un tiempo	☐	☐	☐	☐	☐
Mi voz se siente cansada cuando hablo mucho	☐	☐	☐	☐	☐
Experimento mayor esfuerzo vocal al hablar	☐	☐	☐	☐	☐
Mi voz se pone ronca cuando la uso	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que me cuesta trabajo usar mi voz	☐	☐	☐	☐	☐
Generalmente tiendo a limitar mi habla tras un periodo de uso vocal	☐	☐	☐	☐	☐
Evito situaciones sociales cuando sé que tengo que hablar más	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que no puedo hablar con mis familiares después de un día de trabajo	☐	☐	☐	☐	☐
Requiero hacer mayor esfuerzo para producir mi voz después de un periodo de uso vocal	☐	☐	☐	☐	☐
Encuentro difícil proyectar mi voz cuando la uso	☐	☐	☐	☐	☐
Siento mi voz débil tras un periodo de uso vocal	☐	☐	☐	☐	☐
Siento dolor en el cuello al final del día después de usar mi voz	☐	☐	☐	☐	☐
Siento dolor de garganta al final del día después de usar mi voz	☐	☐	☐	☐	☐
Siento dolor al hablar cuando hablo mucho	☐	☐	☐	☐	☐
Me duele la garganta cuando uso mi voz	☐	☐	☐	☐	☐
Siento incomodidad en mi cuello cuando uso mi voz	☐	☐	☐	☐	☐
Tras hacer reposo vocal, siento mejoría	☐	☐	☐	☐	☐
Tras hacer reposo vocal, disminuye mi esfuerzo para producir mi voz	☐	☐	☐	☐	☐
Tras hacer reposo vocal, me recupero de mi ronquera	☐	☐	☐	☐	☐

SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS DURANTE LA SEMANA PASADA

* 58. Por favor, marque según el grado en que le ha ocurrido cada afirmación durante **la semana pasada**.

	No me ha ocurrido	Me ha ocurrido un poco o durante parte del tiempo	Me ha ocurrido bastante o durante una buena parte del tiempo	Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo
Me costó mucho relajarme	☐	☐	☐	☐
Me di cuenta que tenía la boca seca	☐	☐	☐	☐
No podía sentir ningún sentimiento positivo	☐	☐	☐	☐
Se me hizo difícil respirar	☐	☐	☐	☐
Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	☐	☐	☐	☐
Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	☐	☐	☐	☐
Sentí que mis manos temblaban	☐	☐	☐	☐
Sentí que tenía muchos nervios	☐	☐	☐	☐
Estaba preocupado/a por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	☐	☐	☐	☐
Sentí que no tenía nada por qué vivir	☐	☐	☐	☐
Noté que me agitaba	☐	☐	☐	☐
Se me hizo difícil relajarme	☐	☐	☐	☐
Me sentí triste y deprimido	☐	☐	☐	☐
No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	☐	☐	☐	☐
Sentí que estaba al punto de pánico	☐	☐	☐	☐
No me pude entusiasmar por nada	☐	☐	☐	☐
Sentí que valía muy poco como persona	☐	☐	☐	☐
Sentí que estaba muy irritable	☐	☐	☐	☐
Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	☐	☐	☐	☐
Tuve miedo sin razón	☐	☐	☐	☐
Sentí que la vida no tenía ningún sentido	☐	☐	☐	☐

* 59. Por favor, lea cada una de las frases y marque la que considere más representativa sobre la frecuencia con la que tiene ese pensamiento o sentimiento acerca de su trabajo como docente.

[illegible]

* 60. Por favor, siga respondiendo.

[illegible]

* 61. Por favor, responda cómo se ha sentido en cada enunciado.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Regularmente	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
Puedo entender con facilidad los problemas de mis alumnos/as	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me ocupo de una manera efectiva de los problemas de mis alumnos/as	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Creo que a través de mi trabajo influyo positivamente en la vida de los alumnos/as	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento muy activo/a	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puedo crear fácilmente un ambiente relajado con mis alumnos/as	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento animado/a después de trabajar con mis alumnos/as	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
He conseguido cosas muy valiosas en mi profesión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
En mi trabajo trato los problemas de relación con mucha calma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CALIDAD DE VIDA

Piense en su vida durante las **dos últimas semanas**.

* 62. ¿Cómo puntuaría su calidad de vida?

- ☐ Muy mal
- ☐ Poco
- ☐ Lo normal
- ☐ Bastante bien
- ☐ Muy bien

* 63. ¿Cuánto de satisfecho o satisfecha está con su salud?

- ☐ Muy insatisfecho/a
- ☐ Insatisfecho/a
- ☐ Lo normal
- ☐ Bastante satisfecho/a
- ☐ Muy satisfecho/a

* 64. Las siguientes preguntas hacen referencia a cuánto ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
¿En qué medida piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuánto disfruta de la vida?	☐	☐	☐	☐	☐
¿En qué medida siente que su vida tiene sentido?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuál es su capacidad de concentración ?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán saludable es el ambiente físico de su alrededor?	☐	☐	☐	☐	☐

* 65. Las siguientes preguntas hacen referencia a la intensidad con la que usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas.

	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	☐	☐	☐	☐	☐

* 66. ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?

- ☐ Nada
- ☐ Un poco
- ☐ Lo normal
- ☐ Bastante
- ☐ Extremadamente

* 67. Las siguientes preguntas hacen referencia a cuánto de satisfecho/a o bien se ha sentido en varios aspectos de su vida en las dos últimas semanas.

	Muy insatisfecho/a	Insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
¿Cuán satisfecho/a está con su sueño?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán satisfecho/a está de sí mismo?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán satisfecho/a está con sus relaciones personales?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán satisfecho/a está con su vida sexual?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cuán satisfecho/a está con su transporte?	☐	☐	☐	☐	☐

* 68. La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

	Nunca	Raramente	Medianamente	Frecuentemente	Siempre
¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	☐	☐	☐	☐	☐

Muchas gracias por su participación. Para cualquier consulta sobre el estudio puede ponerse en contacto con la investigadora principal.

maria-estela.colado@unirioja.es