

## Apéndices

### *Apéndice A. Proyecto de Investigación*

#### PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

#### DESCRIPCION SALUD MENTAL POSITIVA, EN EL CUERPO DE BOMBEROS DEL MUNICIPIO DE SOCORRO SANTANDER.

##### Consentimiento de participación en el estudio

Las estudiantes del programa de psicología de decimo semestre, Leidy Yaneth Ballesteros Moreno y Cindy Juliana Márquez Acacio de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión Unisangil, bajo la dirección de la psicóloga Marcela Ordoñez, se encuentran realizando un estudio para describir el estado de salud mental positiva de los trabajadores del cuerpo de bomberos del municipio de Socorro.

Para realizar el trabajo, se hace necesario conversar con las personas mediante la aplicación de cuestionario, será utilizado con fines estrictamente académicos e investigativos y se mantendrá en todos los casos el principio de la confidencialidad, siguiendo los lineamientos de las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en Salud del Ministerio de Salud de la República de Colombia resolución N° 008430 de 1993 consignados en el título II de la Investigación en seres humanos, capítulo 1 de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos artículos 5, 6, 8, 11, 14.

Yo \_\_\_\_\_ Identificado con  
cédula \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, como representante del  
cuerpo de bomberos del, manifiesto la aceptación de ser miembro los 30 participantes, en el  
estudio en mención.

En forma expresa manifiesto a Uds. que he leído y comprendido plenamente este documento y en consecuencia acepto su contenido.

He leído, comprendido y accedido a lo anteriormente mencionado.

Firma del representante \_\_\_\_\_

Cédula de Ciudadanía \_\_\_\_\_

*Apéndice B. Cuestionario Evaluando la Salud Mental Positiva.*

EVALUANDO LA SALUD MENTAL POSITIVA

A continuación, le presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer siendo frecuentes en cada uno de nosotros. Para contestarlo, lea cada frase y complete mentalmente el espacio de puntos suspensivos con la frecuencia que mejor se adapte a usted. Luego señale con una X en las casillas de la derecha su respuesta.

Las posibles respuestas son:

- SIEMPRE o CASI SIEMPRE
- A MENUDO o CON BASTANTE FRECUENCIA
- ALGUNAS VECES
- NUNCA o CASI NUNCA

No necesita reflexionar mucho para contestar ya que no hay respuestas correctas e incorrectas. Lo que interesa es su opinión. Tampoco trate de buscar la respuesta que quizá podría causar una "mejor impresión" ya que puede estar segura/o que la información es absolutamente anónima y confidencial.

*POR FAVOR, CONTESTE A TODAS LAS AFIRMACIONES.*

	Siempre o casi siempre.	Con bastante frecuencia.	Algunas veces.	Nunca o casi nunca.

1. A mí,... me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.				
2. Los problemas.... me bloquean fácilmente.				
3. A mí,... me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.				
4.... me gusta como soy.				
5.... soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.				
6.... me siento a punto de explotar.				
7 Para mí, la vida es.... aburrida y monótona.				
8 A mí,... me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional.				
9.... tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas.				
10.... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.				
11 Creo que.... tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar.				
12.... veo mi futuro con pesimismo.				
13 Las opiniones de los demás.... me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones.				
14.... me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.				
15.... soy capaz de tomar decisiones por mí mismo.				
16.... intento sacar los aspectos positivos de				

las cosas malas que me suceden.				
17.... intento mejorar como persona.				
18.... me considero "un buen consejero.				
19.... me preocupa que la gente me critique.				
20.... creo que soy una persona sociable.				
21.... soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos.				
22.... soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida.				
23.... pienso que soy una persona digna de confianza.				
24 A mí,... me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás.				
25.... Pienso en las necesidades de los demás.				
26 Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables.... soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal.				
27 Cuando hay cambios en mi entorno.... intento adaptarme.				
28 Delante de un problema.... soy capaz de solicitar información.				
29 Los cambios que ocurren en mi rutina habitual.... me estimulan.				
30.... tengo dificultades para relacionarme abiertamente con las personas del club de diabéticos.				
31.... creo que soy un inútil y no sirvo para nada.				

32.... trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes.				
33.... me resulta difícil tener opiniones personales.				
34 Cuando tengo que tomar decisiones importantes.... me siento muy inseguro.				
35.... soy capaz de decir no cuando quiero decir no.				
36 Cuando se me plantea un problema.... intento buscar posibles soluciones.				
37.... me gusta ayudar a los demás.				
38.... me siento insatisfecho conmigo mismo.				