



**INSTITUTO POLITECNICO NACIONAL
ESCUELA SUPERIOR DE INGENIERIA MECANICA Y ELECTRICA
UNIDAD TICOMAN
ORIENTACION JUVENIL**



Contesta lo más sinceramente posible Con un 1 cuando es nunca, con un 2 cuando es a veces y con un 3 cuando es siempre	
1.- Me cuesta mucho trabajo levantarme o salir de mi cuarto	
2.- No duermo muy bien	
3.- Me dan ganas de llorar sin saber porque	
4.- No me gusta salir con mis amigos	
5.- Me gustaría escapar, salir corriendo	
6.- Me duele el estómago o la cabeza	
7.- No tengo mucha energía	
8.- No disfruto la comida	
9.- No enojo muy fácilmente	
10.- Creo que no vale la pena vivir	
11.- No soy bueno para las cosas que hago	
12.- No disfruto lo que hago tanto como la hacía antes	
13.- No me gusta hablar con mi familia	
14.- Tengo sueños horribles	
15.- Me siento muy solo	
16.- Me desanimo fácilmente	
17.- Me siento muy triste y no sé porque	
18.- Me siento muy aburrido	
19.- Me cuesta mucho trabajo concentrarme	
20.- No me interesan las cosas tanto como antes	
Total	

Si al realizar la suma de tus respuestas da más de 36 puntos busca apoyo en el departamento de Orientación juvenil