

CUESTIONARIO DEL ESTADO DE ANIMO Y SENTIMIENTOS: Versión Larga

Esta forma es sobre cómo te pudiste haber sentido o comportado recientemente.

Por favor marca (✓) cuanto te has sentido o comportado en esta manera en las últimas **dos semanas** para cada oración.

Si la oración no es cierta de ti, selecciona el NO ES CIERTO.

Si es cierto de vez en cuando, selecciona el A VECES.

Si la oración es cierta de ti la mayoría del tiempo, selecciona el CIERTO.

Cuéntalo como así:

NO ES CIERTO = 0

A VECES = 1

CIERTO = 2

Por favor, marca como así (✓) para cada oración	NO ES CIERTO	A VECES	CIERTO
1. Me sentí miserable o infeliz.			
2. No disfruté nada.			
3. Tuve menos hambre que lo normal.			
4. Comí más que lo normal.			
5. Estuve tan cansado/a que pasé el tiempo y no hice nada.			
6. Me moví y caminé más despacio que lo normal.			
7. Estuve muy inquieto/a.			
8. Sentí como si ya no valiera.			
9. Me culpé por cosas que no fueron mi culpa.			
10. Tuve dificultades en tomar decisiones.			
11. Estuve de mal humor y enojado/a con otras personas.			
12. Tuve menos ganas de hablar que lo normal.			
13. Hablé más despacio que normal.			

14. Lloré mucho.			
15. Pensé que no había nada buena para mí en el futuro.			
16. Pensé que ya no valía la pena vivir.			
17. Pensé en morirse o en la muerte.			
18. Pensé que mi familia estaría mejor sin mí.			
19. Pensé en matarme.			
20. No tuve ganas de ver mis amigos.			
21. Encontré difícil de pensar claramente y concentrarme.			
22. Pensé que malas cosas me pasarían.			
23. Me odié a mí mismo.			
24. Sentí que era mala persona.			
25. Pensé que me veía feo/a.			
26. Me preocupé de molestias y dolores.			
27. Sentí solo/a.			
28. Pensé que nadie realmente me quería.			
29. No me divertí en ninguna actividad.			
30. Pensé que nunca podría ser tan bueno como otras personas.			
31. Hice todo mal.			
32. No dormí tan bien como duermo normalmente.			
33. Dormí mucho más que lo normal.			