

CUESTIONARIO DEL ESTADO DE ANIMO Y SENTIMIENTOS: Versión Corta

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. Estuve tan cansado/a que pasé el tiempo y no hice nada.			
4. Estuve muy inquieto/a.			
5. Sentí como si ya no valiera.			
6. Lloré mucho.			
7. Encontré difícil de pensar claramente y concentrarme.			
8. Me odié a mí mismo.			
9. Sentí que era mala persona.			
10. Sentí solo/a.			
11. Pensé que nadie realmente me quería.			
12. Pensé que nunca podría ser tan bueno como otras personas.			
13. Hice todo mal.			