

CUESTIONARIO SOBRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y SENTIMIENTOS: Versión Larga

Este cuestionario trata sobre cómo te pudiste haber sentido o comportado recientemente.

Por favor selecciona para cada enunciado la opción que mejor describa cómo te has sentido o comportado en las últimas **dos semanas**.

Si el enunciado no es cierto para ti, selecciona la opción NO ES CIERTO.

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

Si el enunciado es cierto para ti la mayoría del tiempo, selecciona la opción CIERTO.

Investigador, asigna los siguientes valores para hacer la suma final:

NO ES CIERTO = 0

A VECES = 1

CIERTO = 2

Por favor, marca (✓) cómo te has sentido o comportado en las últimas dos semanas.	NO ES CIERTO	A VECES	CIERTO
1. Me sentí triste o infeliz.			
2. No disfruté ninguna actividad.			
3. Tuve menos hambre que lo habitual.			
4. Comí más que lo que acostumbro.			
5. Estuve tan cansado/a que pasó el tiempo y no hice nada.			
6. Me estuve moviendo y caminando más despacio que lo habitual.			
7. Me sentí muy inquieto/a.			
8. Sentí como si ya no valiera como persona.			
9. Me culpé por cosas que no fueron mi culpa.			
10. Tuve dificultades para tomar decisiones.			
11. Estuve de mal humor y enojado/a con mi mamá y/o papá.			
12. Tuve menos ganas de hablar que lo que acostumbro.			
13. Hablé más despacio que lo habitual.			

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