

CUESTIONARIO SOBRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y SENTIMIENTOS: Versión Corta

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