**CUESTIONARIO DEL ESTADO DE ANIMO Y SENTIMIENTOS: Versión Largo**

Este formulario se trata de 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. |  |  |  |
| 1. No disfruté nada. |  |  |  |
| 1. Tuve menos hambre que lo normal. |  |  |  |
| 1. Comí más que lo normal. |  |  |  |
| 1. Estuve tan cansado/a que pasé el tiempo y no hice nada. |  |  |  |
| 1. Me moví y caminé más despacio que lo normal. |  |  |  |
| 1. Estuve muy inquieto/a. |  |  |  |
| 1. Sentí como si ya no valiera. |  |  |  |
| 1. Me culpé por cosas que no fueron mi culpa. |  |  |  |
| 1. Tuve dificultades en tomar decisiones. |  |  |  |
| 1. Estuve de mal humor y enojado/a con otras personas. |  |  |  |
| 1. Tuve menos ganas de hablar que lo normal. |  |  |  |
| 1. Hablé más despacio que normal. |  |  |  |
| 1. Lloré mucho. |  |  |  |
| 1. Pensé que no había nada buena para mí en el futuro. |  |  |  |
| 1. Pensé que ya no valía la pena vivir. |  |  |  |
| 1. Pensé en morirse o en la muerte. |  |  |  |
| 1. Pensé que mi familia estaría mejor sin mí. |  |  |  |
| 1. Pensé en matarme. |  |  |  |
| 1. No tuve ganas de ver mis amigos. |  |  |  |
| 1. Encontré difícil de pensar claramente y concentrarme. |  |  |  |
| 1. Pensé que malas cosas me pasarían. |  |  |  |
| 1. Me odié a mí mismo. |  |  |  |
| 1. Sentí que era mala persona. |  |  |  |
| 1. Pensé que me veía feo/a. |  |  |  |
| 1. Me preocupé de dolores. |  |  |  |
| 1. Sentí solo/a. |  |  |  |
| 1. Pensé que nadie realmente me quiera/quería. |  |  |  |
| 1. No me divertí en ninguna actividad. |  |  |  |
| 1. Pensé que nunca podría ser tan bueno como otras personas. |  |  |  |
| 1. Hice todo mal. |  |  |  |
| 1. No dormí tan bien como duermo normalmente. |  |  |  |
| 1. Dormí mucho más que lo normal. |  |  |  |