**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.
 |  |  |  |