

Este cuestionario ha sido confeccionado para ayudarle a entender cómo se siente usted afectiva y emocionalmente. No es preciso que preste atención a los números que aparecen a la izquierda. Lea cada pregunta y subraye la respuesta que usted considere que coincide con su propio estado emocional en la última semana.

No es necesario que piense mucho tiempo cada respuesta: en este cuestionario las respuestas espontáneas tiene más valor que las que se piensan mucho.

**A.1. Me siento tenso/a o nervioso/a:**

- 3. Casi todo el día
- 2. Gran parte del día
- 1. De vez en cuando
- 0. Nunca

**D.1. Sigo disfrutando de las cosas como siempre:**

- 0. Ciertamente, igual que antes
- 1. No tanto como antes
- 2. Solamente un poco
- 3. Ya no disfruto con nada

**A.2. Siento una especie de temor como si algo malo fuera a suceder.**

- 3. Sí, y muy intenso
- 2. Sí, pero no muy intenso
- 1. Sí, pero no me preocupa
- 0. No siento nada de eso

**D.2. Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas:**

- 0. Igual que siempre
- 1. Actualmente, algo menos
- 2. Actualmente, mucho menos
- 3. Actualmente, en absoluto

**A.3. Tengo la cabeza llena de preocupaciones:**

- 3. Casi todo el día
- 2. Gran parte del día
- 1. De vez en cuando
- 0. Nunca

**D.3. Me siento alegre:**

3. Nunca
2. Muy pocas veces
1. En algunas ocasiones
0. Gran parte del día

**A.4. Soy capaz de permanecer sentado/a tranquilo/a y relajado/a:**

0. Siempre
1. A menudo
2. Raras veces
3. Nunca

**D.4. Me siento lento/a y torpe:**

3. Gran parte del día
2. A menudo
1. A veces
0. Nunca

**A.5. Experimento una desagradable sensación de “nervios y hormigueos” en el estómago:**

0. Nunca
1. Sólo en algunas ocasiones
2. A menudo
3. Muy a menudo

**D.5. He perdido el interés por mi aspecto personal:**

3. Completamente
2. No me cuido como debería hacerlo
1. Es posible que no me cuide como debiera
0. Me cuido como siempre lo he hecho

**A.6. Me siento inquieto/a como si no pudiera parar de moverme:**

3. Realmente mucho
2. Bastante
1. No mucho
0. Nunca

**D.6. Espero las cosas con ilusión:**

0. Como siempre
1. Algo menos que antes
2. Mucho menos que antes
3. En absoluto

**A.7. Experimento de repente sensaciones de gran angustia o temor:**

3. Muy a menudo
2. Con cierta frecuencia
1. Raramente
0. Nunca

**D.7. Soy capaz de disfrutar con un buen libro o con un buen programa de radio o televisión:**

0. A menudo
1. Algunas veces
2. Pocas veces
3. Casi nunca

Al finalizar sume los números de la izquierda de cada una de sus respuestas , entre 0-7 no indica un caso probable, puntuaciones arriba de 11 podrían ser indicativos de un caso de ansiedad o depresión.

**Dra. Marina Hernández | [contacto@dramarinahdz.com](mailto:contacto@dramarinahdz.com) | T: (664) 684-13-21**