



Nombre/ID:

Fecha:

IMPORTANTE. POR FAVOR LEA ESTO ANTES DE EMPEZAR EL TEST.

A continuación encontrará 10 frases. Lea cada frase y piense con qué frecuencia usted se ha sentido así durante los últimos siete días. Después marque la casilla que mejor lo refleje. (Los números y letras tras cada opción son para la corrección del cuestionario: ignórelas, por favor.)

Acuérdese de guardar el archivo cuando haya acabado, así como de devolvérselo a quien se lo haya enviado.

Durante los últimos siete días...

- 1 **Me he sentido inquieta o nerviosa**
- 2 **No me ha apetecido hablar con nadie**
- 3 **Me he sentido capaz de enfrentarme a las cosas cuando iban mal**
- 4 **He pensado en hacerme daño a mí misma**
- 5 **Ha habido alguien a quien he sentido que podría pedir ayuda**
- 6 **Mis pensamientos y sentimientos me han alterado**
- 7 **Mis problemas han sido demasiado para mí**
- 8 **He tenido problemas para dormirme o para dormir toda la noche**
- 9 **Me he sentido infeliz**
- 10 **He hecho todo lo que me había propuesto**

Por favor, acuérdesese de guardar el archivo cuando haya acabado, así como de devolvérselo a quien se lo haya enviado.

GRACIAS POR COMPLETAR ESTE CUESTIONARIO