

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento de su bebe: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Si está embarazada o recientemente tuvo un bebe, nos gustaría saber como se esta sintiendo. Por Favor marcar todas las respuestas de cómo se a sentido **en los últimos siete días**, no nomas hoy.

Aquí está un ejemplo completo:

Me he sentido feliz.

- Si, la mayoría del tiempo
- Si, algunas veces de este tiempo
- No muy seguido
- No, nunca

*Esto significaría que; "Me he sentido feliz la mayor parte del tiempo" durante la semana pasada. Por favor complete las otras preguntas de la misma manera.*

En los últimos siete días:

1. Yo he sido capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas.
  - Tanto como siempre he podido (0)
  - No por tanto tiempo ahora (1)
  - Definitivamente, ahora no tanto (2)
  - No del todo (3)
2. Estoy deseando disfrutar las actividades (en el futuro)
  - Tanto como nunca lo hice (0)
  - De alguna forma menos de lo que acostumbraba (1)
  - Definitivamente, menos de lo que acostumbraba (2)
  - Apenas del todo (3)
3. Yo me he culpado innecesariamente cuando las cosas salen mal.
  - Si, la mayoría del tiempo (3)
  - Si, algunas veces de este tiempo (2)
  - No muy seguido (1)
  - No, nunca (0)
4. Yo he estado ansiosa o preocupada sin ninguna razón.
  - No, no del todo (0)
  - Dificilmente alguna vez (1)
  - Si, algunas veces (2)
  - Si, muy seguido (3)
5. Yo me he sentido asustada o con pánicos .
  - Si, bastante (3)
  - Si, algunas veces (2)
  - No, no mucho (1)
  - No, no del todo (0)
6. Las cosas han sido un poco aplastantes para mí.
  - Si, la mayoría de las veces yo no he sido capaz de enfrentarlas del todo (3)
  - Si, algunas veces yo no he podido enfrentarlas como acostumbraba (2)
  - No, la mayoría de las veces yo he podido enfrentarlas muy bien (1)
  - No, no he podido enfrentarlas tan bien como siempre (0)
7. He sido tan infeliz que he tenido dificultad para dormir.
  - Si, la mayoría de veces (3)
  - Si, algunas veces (2)
  - No muy seguido (1)
  - No, no del todo (0)
8. Me he sentido triste o miserable.
  - Si, la mayoría de veces (3)
  - Si, bastante seguido (2)
  - No muy seguido (1)
  - No, no del todo (0)
9. Me he sentido tan infeliz que he estado llorando.
  - Si, la mayoría de veces (3)
  - Si, bastante seguido (2)
  - Solamente ocasionalmente (1)
  - No, nunca (0)
10. He pensado en dañarme a mí misma.
  - Si, bastante seguido (3)
  - Algunas veces (2)
  - Dificilmente alguna vez (1)
  - Nunca (0)

Date: \_\_\_\_\_

Score: \_\_\_\_\_

Adaptado del Journal de Psiquiatría Británico June 1987 Vol 150 by J.L. Cox, J.M. Holden, R. Sagovsky