HADS SCORE

DATOS PERSONALES:

INSTRUCCIONES: Por favor, lea cada pregunta y marque la respuesta que mejor indique como se ha sentido en la última semana, incluyendo el día de hoy.

1. Me siento muy tenso o nervioso: (A3210)

- Todo el día.
- Gran parte del día
- De vez en cuando
- Nada

2. Sigo disfrutando de las cosas como siempre: (D0123)

- Igual que antes
- No tanto como antes
- Solamente un poco
- Ya no disfruto como antes.

3. Siento una especie de temor, como si algo malo fuera a suceder: (A3210)

- Si y muy intenso
- Si, pero no muy intenso
- Si, pero no me preocupa
- No siento nada de eso

4. Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas: (D0123)

- Igual que siempre
- Actualmente, algo menos
- Actualmente, mucho menos
- Actualmente, nada

5. Tengo la cabeza llena de preocupaciones: (A3210)

- Todo el día
- Gran parte del día
- De vez en cuando
- Nunca

6. Me siento alegre: (D3210)

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Siempre

7. Soy capaz de permanecer sentado(a), tranquilo(a) y relajado(a): (A0123)

- Siempre
- A menudo
- Raras veces
- Nunca

8. Me siento lento(a) y torpe: (D3210)

- Todo el día
- Gran parte del día
- De vez en cuando
- Nunca

9. Experimento una desagradable sensación de “nervios y hormigueos” en el estómago: (A0123)

- Nunca
- Rara vez
- A menudo
- Siempre

10. He perdido el interés por mi aspecto personal: (D3210)

- Completamente
- A menudo
- Rara vez
- Nada

11. Me siento inquieto(a) como si no pudiera parar de moverme: (A3210)

- Siempre
- A menudo
- Rara vez
- Nunca

12. Espero las cosas con ilusión: (D0123)

- Siempre
- A menudo
- Rara vez
- Nunca

13. Experimento de repente sensaciones de gran angustia o temor: (A3210)

- Siempre
- A menudo
- Rara vez
- Nunca

14. Soy capaz de disfrutar con un buen libro o con un buen programa de radio o televisión: (D0123)

- Siempre
- A menudo
- Rara vez
- Nunca