

Tarjeta Ad-1. SALUD MENTAL Y ESTRÉS LABORAL

(Para cada una de las situaciones, elija el número de la opción que más se ajuste a su respuesta)

40- Ahora nos gustaría saber cómo se ha sentido, en general, durante las últimas semanas. Por favor, conteste a todas las preguntas indicando la respuesta que, a su juicio, mejor puede aplicarse a usted. Recuerde que sólo debe responder sobre los problemas recientes y los que tiene ahora, no sobre los que tuvo en el pasado. Es importante que intente contestar todas las preguntas.

1.	¿Ha podido concentrarse bien en lo que hacía?	0. Mejor que lo habitual	1. Igual que lo habitual	2. Menos que lo habitual	3. Mucho menos que lo habitual
2.	¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	0. No, en absoluto	1. No más que lo habitual	2. Algo más que lo habitual	3. Mucho más que lo habitual
3.	¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?	0. Más útil que lo habitual	1. Igual que lo habitual	2. Menos útil que lo habitual	3. Mucho menos útil que lo habitual
4.	¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	0. Más que lo habitual	1. Igual que lo habitual	2. Menos que lo habitual	3. Mucho menos que lo habitual
5.	¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?	0. No, en absoluto	1. No más que lo habitual	2. Algo más que lo habitual	3. Mucho más que lo habitual
6.	¿Ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades?	0. No, en absoluto	1. No más que lo habitual	2. Algo más que lo habitual	3. Mucho más que lo habitual
7.	¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?	0. Más que lo habitual	1. Igual que lo habitual	2. Menos que lo habitual	3. Mucho menos que lo habitual
8.	¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?	0. Más capaz que lo habitual	1. Igual que lo habitual	2. Menos capaz que lo habitual	3. Mucho menos capaz que lo habitual
9.	¿Se ha sentido poco feliz o deprimido?	0. No, en absoluto	1. No más que lo habitual	2. Algo más que lo habitual	3. Mucho más que lo habitual
10.	¿Ha perdido confianza en sí mismo?	0. No, en absoluto	1. No más que lo habitual	2. Algo más que lo habitual	3. Mucho más que lo habitual
11.	¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	0. No, en absoluto	1. No más que lo habitual	2. Algo más que lo habitual	3. Mucho más que lo habitual
12.	¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?	0. Más que lo habitual	1. Igual que lo habitual	2. Menos que lo habitual	3. Mucho menos que lo habitual