

# CUESTIONARIO PARA VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

**Responda con sinceridad, sencillez y espontaneidad estas preguntas. Procure ser concreto y breve. Puede dejar en blanco las que vea oportuno. No tenga inconveniente en continuar al dorso de estos folios las preguntas que requieran más espacio. Lo importante es que se dé a conocer para que usted y nosotros le podamos ayudar.**

- 1) - ¿Se siente decaído, triste, con el ánimo bajo?
  - ¿Tiene ganas de llorar?
  - ¿Llora durante el día?
  - ¿Por una causa determinada o sin saber bien por qué?
  
- 2) - ¿Tiene iniciativa en su trabajo?
  - ¿Disfruta con él?
  - ¿Tiene aficiones y las cultiva?
  - Cuando nota que ha perdido ilusión por el trabajo, aunque le cueste iniciarlo, ¿sí se mete en él ¿disfruta?
  - ¿Tiene ganas de ir haciendo tareas durante el día o prefiere aislarse en su habitación y que le dejen solo?
  
- 3) - ¿Nota un cansancio exagerado?
  - ¿Más al levantarse por la mañana o al final del día?
  - ¿Le han aparecido recientemente mareos, desequilibrios, inestabilidad?
  - ¿Nota palpitaciones?
  - Tiene dolores de cabeza, cuello, espalda, articulaciones, vientre,...?
  - ¿Nota sudoración abundante, sequedad de boca, estreñimiento o diarrea?
  - ¿Ha cambiado recientemente su apetito?
  - ¿Ha variado su peso últimamente?
  
- 4) - ¿Se nota más lento, con menor rendimiento de lo habitual?
  - ¿Tiene dificultad para concentrarse en lo que esté haciendo en un momento determinado?

- 5) - ¿Cree que tiene capacidad para llevar a cabo su trabajo o cree que deberían realizarlo otras personas con más o mejores cualidades?
- ¿Toma en su trabajo decisiones con rapidez o por el contrario piensa mucho los pros y los contras llegando a no saber que decisión tomar?
  - ¿Se nota más inseguro de lo habitual?
- 6) - ¿Tiene la impresión de no poder hacer frente a las responsabilidades de su vida cotidiana?
- ¿Tiende a echarse culpa por las cosas que salen mal?
- 7) - ¿Su situación tiene salida?
- ¿Ha perdido la esperanza pese a la ayuda que puedan prestarle?
- 8) - ¿Ha tenido ganas de desaparecer de este mundo?.
- En caso afirmativo, ¿ha pensado como hacerlo?
  - ¿Piensa que todo sería mejor si usted no viviera?
- 9) - Cuando se acuesta ¿cuánto tarda en dormirse?
- ¿Durante la noche se despierta con frecuencia?
  - ¿Sueña, tiene ensueños?
  - ¿Tiene pesadillas?
  - ¿Suele despertarse antes de que suene el despertador?
  - ¿Cuánto tiempo antes?
  - ¿Duerme demasiado?
  - ¿Durante el día se nota adormecido?

Sevilla, enero 2009

**CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO**

Dr. Manuel Álvarez Romero  
Asunción, 59, 1º- Dcha-41011- Sevilla  
Tlf : 954270780

[malvarez@psicosomatica.net](mailto:malvarez@psicosomatica.net)  
[www.psicosomatica.net](http://www.psicosomatica.net)