**Escala HAD**

NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_FECHA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lea cada pregunta y marque con una X la respuesta que usted considere que coincide con su propio estado emocional en la última semana.

No es necesario que piense mucho tiempo cada respuesta; en este cuestionario las respuestas espontáneas tienen mayor valor que las que se piensan por mucho tiempo.

1. **Me siento tenso(a) o nervioso (a):**

Todo el día Casi todo el día De vez en cuando Nunca

1. **Sigo disfrutando con las mismas cosas de siempre:**

Casi siempre Frecuentemente Rara vez No en lo absoluto

1. **Siento una especie de temor como si algo fuera a suceder:**

Si y muy intenso Sí, pero no tan intenso Sí, pero no me preocupa No

1. **Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas:**

Casi siempre Frecuentemente Rara vez En lo absoluto

1. **Tengo la cabeza llena de preocupaciones:**

Todo el día Casi todo el día De vez en cuando Nunca

1. **Me siento alegre:**

Casi siempre Frecuentemente Rara vez En lo absoluto

1. **Soy capaz de permanecer sentado(a) tranquila y relajadamente:**

Casi siempre Frecuentemente Rara vez En lo absoluto

1. **Me siento lento(a) y torpe:**

Todo el día Casi todo el día De vez en cuando Nunca

1. **Experimento una desagradable sensación de nervios y vacío en el estómago:**

Casi siempre Frecuentemente Rara vez En lo absoluto

1. **He perdido el interés por mi aspecto personal:**

Casi siempre Frecuentemente Rara vez En lo absoluto

1. **Me siento inquieto(a) como si no pudiera dejar de moverme:**

Casi siempre Frecuentemente Rara vez En lo absoluto

1. **Espero las cosas con ilusión:**

Casi siempre Frecuentemente Rara vez En lo absoluto

1. **Experimento de repente una sensación de gran angustia o temor:**

Casi siempre Frecuentemente Rara vez En lo absoluto

1. **Soy capaz de disfrutar con un buen libro, programa de radio o televisión:**

Casi siempre Frecuentemente Rara vez En lo absoluto

|  |
| --- |
| **CALIFICACIÓN** |
| **Reactivos NONES (1,3,5,7,9,11,13): Miden ANSIEDAD Reactivos PARES (2,4,6,8,10,12,14): Miden DEPRESIÓN** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Puntos de corte** | | | |
|  | **Leve** | **Moderado** | **Severo** |
| **Ansiedad** | **8** | **9-10** | **> 11** |
| **Depresión** | **7** | **8-10** | **> 11** |