

## 5.1.5. Escala Autoaplicada de Manía de Altman (Altman Self-Rating Mania Scale, ASRM)

### Instrucciones

1. En este cuestionario encontrará grupos de cinco frases; lea atentamente cada grupo.
2. Señale cuál de las frases de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante la última semana.
3. Rodee con un círculo el número que está al lado de cada frase elegida.
4. Por favor, tome nota: la palabra «ocasionalmente» se utiliza aquí cuando ocurre una o dos veces; «a menudo» cuando ocurre varias veces o más; «frecuentemente» cuando ocurre la mayor parte del tiempo.

- 
0. No me siento más alegre o animado de lo habitual
  1. Ocasionalmente me siento más alegre o animado de lo habitual
  2. A menudo me siento más alegre o animado de lo habitual
  3. Me siento más alegre o animado de lo habitual la mayor parte del tiempo
  4. Me siento más alegre o animado de lo habitual todo el tiempo
- 
0. No me siento más seguro de mí mismo de lo habitual
  1. Ocasionalmente me siento más seguro de mí mismo de lo habitual
  2. A menudo me siento más seguro de mí mismo de lo habitual
  3. La mayor parte del tiempo me siento más seguro de mí mismo de lo habitual
  4. Me siento extremadamente seguro de mí mismo todo el tiempo
- 
0. No necesito dormir menos de lo habitual
  1. Ocasionalmente necesito dormir menos de lo habitual
  2. A menudo necesito dormir menos de lo habitual
  3. Frecuentemente necesito dormir menos de lo habitual
  4. Puedo funcionar todo el día y toda la noche sin dormir ni sentirme cansado
- 
0. No estoy más hablador de lo habitual
  1. Ocasionalmente estoy más hablador de lo habitual
  2. A menudo estoy más hablador de lo habitual
  3. Frecuentemente estoy más hablador de lo habitual
  4. Hablo constantemente y no me pueden interrumpir
- 
0. No he estado más activo (ni socialmente, ni sexualmente, ni en el trabajo, ni en casa, ni en el colegio) de lo habitual
  1. He estado ocasionalmente más activo de lo habitual
  2. A menudo he estado más activo de lo habitual
  3. Frecuentemente he estado más activo de lo habitual
  4. He estado constantemente activo