

Monitoreo de progreso (paciente mayor de 18)

Nombre: _____ Fecha: _____

Responde las preguntas según cómo van las cosas desde la última cita. Esta herramienta de monitoreo de progreso te ayuda a ti y al consejero para saber cómo estás. El consejero hablará contigo sobre los resultados.

1. Poco interés o placer para hacer las cosas.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días
2. Sensación de tristeza, depresión o sin esperanzas.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días
3. Problemas para dormir o mantener el sueño, o dormir demasiado.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días
4. Sensación de cansancio o poca energía.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días
5. Poco apetito o comer en exceso.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días
6. Te sientes mal de ti mismo o que eres un fracasado, o que has defraudado a tu familia.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días
7. Problemas para concentrarte en las cosas, como leer el periódico o mirar televisión.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días
8. ¿Moverte o hablar demasiado lento y que otras personas lo hayan notado? O lo opuesto - estar demasiado inquieto o intranquilo que te has estado moviendo más de lo habitual.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días
9. Pensamientos de que estarías mejor muerto o de provocarte un daño de alguna manera.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días
10. Sentirte nervioso, ansioso o al límite.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días
11. No poder parar o controlar la sensación de preocupación.
 No en absoluto Varios días Más de la mitad de los días Casi todos los días

CONTINUAR AL REVERSO

12. Malos sueños relacionados con un evento estresante que se siente sucede en el sueño.
 Nunca De vez en cuando La mitad del tiempo Casi siempre
13. Actuar o sentir como si el evento estresante estuviera sucediendo ahora mismo.
 Nunca De vez en cuando La mitad del tiempo Casi siempre
14. Tratar de no recordar, hablar o tener sentimientos acerca de un evento estresante.
 Nunca De vez en cuando La mitad del tiempo Casi siempre
15. Evitar actividades, personas, lugares o cosas que te recuerden un evento estresante.
 Nunca De vez en cuando La mitad del tiempo Casi siempre
16. Estar demasiado alerta o en guardia.
 Nunca De vez en cuando La mitad del tiempo Casi siempre
17. Estar asustadizo o sobresaltado.
 Nunca De vez en cuando La mitad del tiempo Casi siempre