

## Questionnaire'' (GHQ-28)

### **A. Síntomas somáticos.**

1. ¿Se ha sentido perfectamente bien y en plena forma?  
Mejor de lo habitual    Igual que lo habitual    Peor que lo habitual    Mucho peor que lo habitual
2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba un reconstituyente?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o que la cabeza le va a estallar?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofrío?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más

### **B. Ansiedad e Insomnio.**

1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
2. ¿Ha tenido dificultad para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
3. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
5. ¿Se ha asustado o ha tenido pánico sin motivo?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
6. ¿Ha tenido la sensación de que todo se le viene encima?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más
7. ¿Se ha notado nervioso y'' a punto de explotar'' constantemente?  
No en absoluto    No más de lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más

**C. Disfunción social.**

1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?  
Más activo que lo habitual   Igual que lo habitual   Menos que lo habitual   Mucho menos
2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?  
Más rápido que lo habitual   Igual que lo habitual   Más tiempo que lo habitual   Mucho más
3. ¿Ha tenido la impresión en conjunto de que está haciendo las cosas bien?  
Mejor que lo habitual   Aproximadamente lo mismo   Peor que lo habitual   Mucho peor
4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?  
Más satisfecho   Igual que lo habitual   Menos Satisfecho que lo habitual   Mucho menos satisfecho
5. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?  
Más de lo habitual   Igual que lo habitual   Menos que lo habitual   Mucho menos que lo habitual
6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
Mejor que lo habitual   Igual que lo habitual   Menos que lo habitual   Mucho menos
7. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?  
Mejor que lo habitual   Igual que lo habitual   Menos que lo habitual   Mucho menos

**D. Depresión Grave.**

1. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?  
No en absoluto   No más de lo habitual   Bastante más que lo habitual   Mucho más
2. ¿Ha venido viviendo la vida sin esperanza?  
No en absoluto   No más de lo habitual   Bastante más que lo habitual   Mucho más
3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena?  
No en absoluto   No más de lo habitual   Bastante más que lo habitual   Mucho más
4. ¿Ha pensado en la posibilidad de “quitarse de en medio”?  
No en absoluto   Me parece que no   Se me ha cruzado por la mente   Claramente lo he pensado
5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada por que tiene los nervios desquiciados?  
No en absoluto   No más de lo habitual   Bastante más que lo habitual   Mucho más
6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?  
No en absoluto   No más de lo habitual   Bastante más que lo habitual   Mucho más
7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repetidamente a la cabeza?  
Claramente, no   Me parece que no   Seme ha cruzado por la mente   Claramente lo he pensado