

El siguiente cuestionario le permitirá identificar algunos aspectos habitualmente asociados al estrés. Responda a cada pregunta escogiendo la opción más adecuada según cómo se sienta en estos momentos. Intente ser lo más sincero posible.

Tenga en cuenta que no se trata de un diagnóstico clínico y que este cuestionario sólo pretende reflejar cómo le están afectando posibles situaciones estresantes.

Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ 12)

Por favor, lea esto cuidadosamente antes de responder:

El GHQ 12 es un instrumento de investigación ampliamente utilizado para hacer una primera evaluación rápida de su estado de salud con el objetivo de detectar trastornos psicológicos asociados a situaciones de estrés.

Por lo tanto este cuestionario se centra en detectar cambios en el funcionamiento

normal de la persona y no en identificar rasgos permanentes de personalidad.

Por favor, conteste a TODAS las preguntas marcando la respuesta que, a su juicio, mejor puede aplicarse a usted. Recuerde que sólo debe responder pensando en su situación actual -durante las dos últimas semanas-, no sobre situaciones anteriores.

ÚLTIMAMENTE:

1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hacía?

- a) Mejor que lo habitual
- c) Menos que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- d) Mucho menos que lo habitual

2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?

- a) No, en absoluto
- c) Algo más que lo habitual
- b) No más que lo habitual
- d) Mucho más que lo habitual

3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?

- a) Más útil que lo habitual
- c) Menos útil que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- d) Mucho menos útil que lo habitual

4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?

- a) Más que lo habitual
- c) Menos que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- d) Mucho menos que lo habitual

5. ¿Se ha notado constantemente agobiado/a y en tensión?

- a) No, en absoluto
- c) Algo más que lo habitual
- b) No más que lo habitual
- d) Mucho más que lo habitual

6. ¿Ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades?

- a) No, en absoluto
- c) Algo más que lo habitual
- b) No más que lo habitual
- d) Mucho más que lo habitual

7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?

- a) Más capaz que lo habitual
- c) Menos capaz que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- d) Mucho menos capaz que lo habitual

8. ¿Ha sido capaz de afrontar adecuadamente sus problemas?

- a) Más que lo habitual
- c) Menos que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- d) Mucho menos que lo habitual

9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?

- a) No, en absoluto
- c) Algo más que lo habitual
- b) No más que lo habitual
- d) Mucho más que lo habitual

10. ¿Ha perdido confianza en usted mismo/a?

- a) No, en absoluto
- c) Algo más que lo habitual
- b) No más que lo habitual
- d) Mucho más que lo habitual

11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?

- a) No, en absoluto
- c) Algo más que lo habitual
- b) No más que lo habitual
- d) Mucho más que lo habitual

12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?

- a) Más que lo habitual
- c) Menos que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- d) Mucho menos que lo habitual