Jose B.

Síntomas Psicológicos		Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
	PENSAMIENTOS				
1	"Tremendizar"(llevar las cosas a su peor desenlace)	0	(1)	2	3
2	Culparme a mi mismo	0	(1)	2	3
3	Culpar a otros	0	(1)	2	3
4	Dificultad para concentrarme	0	(1)	2	3
5	Guardar rencor	0	(1)	2	3
6	Pensar y repensar en el mismo asunto	0	(1)	2	3
7	Criticar constantemente (personas-situaciones)	0	(1)	2	3
8	Preocuparme	0	(1)	2	3
9	Pensar que mi mente no está bien	0	(1)	2	3
10	Necesidad de tener la razón	0	(1)	2	3
11	Sensación de haber perdido el control	0	(1)	2	3
	EMOCIONES				
1	Miedo (circunstancias – lugares)	0	(1)	2	3
2	Sintiéndome como una víctima	0	(1)	2	3
3	Angustiado	0	(1)	2	3
4	Melancólico	0	(1)	2	3
5	Solo	0	(1)	2	3
6	Irritable	0	(1)	2	3
7	Con deseos de tirar cosas o de pegarle a la gente	0	(1)	2	3
8	Sentimientos de culpa	0	(1)	2	3
9	Sintiéndome hostil (poco amistoso)	0	(1)	2	3
10	Nervioso	0	(1)	2	3
11	Desesperanzado en cuanto al futuro	0	(1)	2	3
12	Con deseos de "esconderme debajo de las cobijas"	0	(1)	2	3
13	Con la sensación de que los demás no me quieren	0	(1)	2	3
14	Perturbado por las críticas	0	(1)	2	3
	CONDUCTAS				
1	Morderme las uñas	(0)	1	2	3
2	Usar tabaco en cualquier forma	(0)	1	2	3
3	Tomar tranquilizantes y modificadores del ánimo	(0)	1	2	3
4	Tomar bebidas alcohólicas	0	(1)	2	3
5	Llorar mucho	0	(1)	2	3
6	Problemas con el sueño (dormir mucho o poco)	0	(1)	2	3
7	Problemas con la comida (comer mucho o poco)	0	(1)	2	3
8	Dificultades para comunicarme	(0)	1	2	3
9	Evitar responsabilidades	(0)	1	2	3
10	Demasiada cafeína	(0)	1	2	3

TOTAL: 29

Bien.