

Diario de ánimo elevado y bajo y de ansiedad

Nombre y apellidos: _____

Fecha																	
Medicación																	
Ánimo elevado	20-27																
	15-19																
	10-14																
	5-9																
	0-4																
Ansiedad y tensión	15-21																
	10-14																
	5-9																
	0-4																
Ánimo bajo	0-4																
	5-9																
	10-14																
	15-19																
	20-27																
Acontecimientos																	

Instrucciones: Valore su estado de ánimo y su nivel de ansiedad con las escalas del reverso. Escriba la fecha de cada valoración en la fila superior y marque después sus puntuaciones en las filas que les correspondan. En la fila «Medicación» anote los cambios de tratamiento: el inicio o la retirada de un fármaco y los cambios de dosis. En la fila «Acontecimientos» anote los hechos importantes de esa semana, los factores de estrés y el inicio o el final de un tratamiento (dieta, psicoterapia, ejercicio).



Síntomas de ánimo elevado

Durante la última semana, ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas?

	Nunca	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi cada día
Sentirse extraordinariamente bien, o tener muchas emociones que cambian deprisa	0	1	2	3
Excitación, agitación, inquietud motora o sensación de estar lleno/a de energía	0	1	2	3
Irritabilidad, impaciencia, discutir con facilidad	0	1	2	3
Sentirse con más seguridad o más importante de lo habitual; ser mandón/a, insistente o testarudo/a	0	1	2	3
Dormir menos de lo habitual pero con mucha actividad, o pasar del exceso de sueño a no dormir	0	1	2	3
Hablar más, interrumpir a los demás, una fuerte necesidad de hablar o un habla demasiado rápida	0	1	2	3
Distraerse con facilidad, pensamiento acelerado o ideas que saltan de una a otra	0	1	2	3
Más actividad, también social y sexual; hacer más planes de lo habitual; cambiar de actividad a menudo; necesitar estar activo/a, pero sin un objetivo	0	1	2	3
Más impulsividad, o hacer cosas que otros considerarían arriesgadas: gastar en exceso, relaciones sexuales ocasionales, viajes repentinos, exceso de velocidad, empezar o dejar trabajos y relaciones de forma brusca, romper cosas, violencia, comer en exceso, alcohol o drogas	0	1	2	3

Síntomas de ansiedad y tensión

Durante la última semana, ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas?

	Nunca	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi cada día
Sentirse nervioso/a, angustiado/a o muy tenso/a	0	1	2	3
Ser incapaz de dejar de preocuparse o de controlar la preocupación	0	1	2	3
Preocuparse demasiado por diferentes cuestiones	0	1	2	3
Tener problemas para relajarse	0	1	2	3
Estar tan inquieto/a que le resulta difícil permanecer sentado/a	0	1	2	3
Enfadarse o irritarse con facilidad	0	1	2	3
Sentir miedo de que algo terrible pueda ocurrir	0	1	2	3

Síntomas de ánimo bajo

Durante la última semana, ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas?

	Nunca	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi cada día
Poco interés o alegría por hacer cosas	0	1	2	3
Sensación de estar decaído/a, deprimido/a o desesperanzado/a	0	1	2	3
Problemas para quedarse dormido/a, para seguir durmiendo o dormir demasiado	0	1	2	3
Sensación de cansancio o de tener poca energía	0	1	2	3
Poco apetito o comer demasiado	0	1	2	3
Sentirse mal consigo mismo/a; sentir que es un/a fracasado/a o que ha decepcionado a su familia o a sí mismo/a	0	1	2	3
Problemas para concentrarse en algo, como leer el periódico o ver la televisión	0	1	2	3
Moverse o hablar tan despacio que los demás pueden haberlo notado. O lo contrario: estar tan inquieto/a o agitado/a que se ha estado moviendo de un lado a otro más de lo habitual	0	1	2	3
Pensamientos de que estaría mejor muerto/a o de querer hacerse daño de algún modo	0	1	2	3

Las escalas de ánimo y ansiedad se basan en el PHQ-9 y el GAD-7. Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W., „The PHQ-9: Validity of a Brief Depression Severity Measure”, Journal of General Internal Medicine 2001; 16(9): 606-613. Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B.W., Löwe B., „A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7”, Archives of Internal Medicine 2006; 166(10): 1092-1097. Desarrollado por los doctores Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke y colaboradores, con una beca otorgada por Pfizer Inc. No se necesita autorización para su reproducción, traducción, muestra o distribución.