

EVEA

A continuación encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te **SIENTES AHORA MISMO**, en este momento. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta.

	Nada										Mucho	
Me siento nervioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento irritado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento alegre	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento melancólico	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento tenso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento optimista	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento alicaído	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento enojado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento ansioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento apagado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento molesto	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento jovial	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento intranquilo	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento enfadado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento contento	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento triste	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10