

## Cuestionario de calidad de vida en el Trastorno Bipolar (QoL BD-CL)

Las siguientes frases corresponden a una serie de experiencias, comportamientos y sentimientos relacionados con la calidad de vida. Por favor, califique las afirmaciones indicando su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de ellas. No se tome mucho tiempo en cada ítem, ya que son sus primeras impresiones las que nos interesan. Marque con un círculo el número que mejor describa su experiencia durante los ÚLTIMOS 7 DÍAS, tal como se señala a continuación.

Muy en desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

Durante los últimos 7 días, yo...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1.- Me siento con energía	1	2	3	4	5
2.- Hago la cantidad de ejercicio que necesito	1	2	3	4	5
3.- Me siento bien físicamente	1	2	3	4	5
4.- Me siento satisfecho con mi vida sexual	1	2	3	4	5
5.- Me despierto sintiéndome reanimado	1	2	3	4	5
6.- Tengo problemas para levantarme por las mañanas	1	2	3	4	5
7.- Duermo lo suficiente	1	2	3	4	5
8.- Mantengo mis horarios de sueño	1	2	3	4	5
9.- Me siento feliz	1	2	3	4	5
10.- Disfruto de las cosas igual que siempre	1	2	3	4	5
11.- Me siento capaz de enfrentar situaciones difíciles	1	2	3	4	5
12.- Me siento emocionalmente estable	1	2	3	4	5
13.- Mis pensamientos son claros	1	2	3	4	5
14.- Tengo buena concentración	1	2	3	4	5
15.- Tengo dificultades con mi memoria	1	2	3	4	5
16.- Hago planes fácilmente	1	2	3	4	5
17.- Disfruto de mis actividades de entretenimiento	1	2	3	4	5
18.- Me intereso en mis actividades de entretenimiento	1	2	3	4	5
19.- Me divierto en mis actividades de entretenimiento	1	2	3	4	5
20.- Expreso mi creatividad	1	2	3	4	5

<b>Durante los últimos 7 días, yo...</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>
21.- Disfruto al convivir con otras personas	1	2	3	4	5
22.- Me interesan mis relaciones sociales	1	2	3	4	5
23.- Tengo amistades significativas	1	2	3	4	5
24.- Puedo compartir mis sentimientos o problemas con un/a amigo/a	1	2	3	4	5
25.- Estoy satisfecho con mi vida espiritual	1	2	3	4	5
26.- Hablo de mi vida espiritual tal como deseo	1	2	3	4	5
27.- Practico mi vida espiritual tal como deseo	1	2	3	4	5
28.- Mantengo una rutina con respecto a mi vida espiritual	1	2	3	4	5
29.- Tengo dinero suficiente para mis necesidades básicas	1	2	3	4	5
30.- Tengo dinero suficiente para cosas extra	1	2	3	4	5
31.- Me siento seguro con mi situación financiera actual	1	2	3	4	5
32.- Tengo problemas con mis deudas	1	2	3	4	5
33.- Puedo hacer las actividades diarias del hogar	1	2	3	4	5
34.- Me organizo para hacer las actividades del hogar	1	2	3	4	5
35.- Mantengo ordenado el lugar donde vivo	1	2	3	4	5
36.- Mantengo limpio el lugar donde vivo	1	2	3	4	5
37.- Me siento respetado	1	2	3	4	5
38.- Me siento aceptado por otros	1	2	3	4	5
39.- Me siento tan valioso como los demás	1	2	3	4	5
40.- Me siento capaz de enfrentar mi diagnóstico	1	2	3	4	5
41.- Me siento libre	1	2	3	4	5
42.- Me siento seguro en mi hogar	1	2	3	4	5
43.- Puedo transportarme libremente de un lugar a otro (ej: conduciendo o usando transporte público)	1	2	3	4	5
44.- Siento que los demás me permiten ser independiente	1	2	3	4	5

Durante los últimos 7 días, yo...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
45.- Estoy seguro/a de mí mismo/a	1	2	3	4	5
46.- Me valoro a mí mismo	1	2	3	4	5
47.- Tengo una idea clara de lo que quiero y lo que NO quiero	1	2	3	4	5
48.- Tengo control sobre mi vida	1	2	3	4	5

¿Está usted actualmente trabajando de manera remunerada y/o voluntaria? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Si su respuesta es SI, responda las siguientes 4 preguntas:

Durante los últimos 7 días, yo...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
49.- Me siento seguro con mis habilidades en el trabajo	1	2	3	4	5
50.- Cumpló con las actividades del trabajo	1	2	3	4	5
51.- Estoy satisfecho con la calidad de mi trabajo	1	2	3	4	5
52.- Soy confiable en el trabajo	1	2	3	4	5

¿Está usted actualmente estudiando? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Si su respuesta es SI, responda las siguientes 4 preguntas:

Durante los últimos 7 días, yo...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
53.- Disfruto de mis estudios	1	2	3	4	5
54.- Me siento seguro de poder terminar mis estudios	1	2	3	4	5
55.- Mi rendimiento en los estudios es el acostumbrado	1	2	3	4	5
56.- Me organizo en mis actividades escolares de manera adecuada	1	2	3	4	5