

PCL-5 EN

Instructions: Below is a list of problems that people sometimes have in response to a very stressful experience. Please read each problem carefully and then circle one of the numbers to the right to indicate how much you have been bothered by that problem in the past month.

In the past month, how much were you bothered by:	Not at all	A little bit	Moderately	Quite a bit	Extremely
1. Repeated, disturbing, and unwanted memories of the stressful experience?	1	2	3	4	5
2. Repeated, disturbing dreams of the stressful experience?	1	2	3	4	5
3. Suddenly feeling or acting as if the stressful experience were actually happening again (<i>as if you were actually back there reliving it</i>)?	1	2	3	4	5
4. Feeling very upset when something reminded you of the stressful experience?	1	2	3	4	5
5. Having strong physical reactions when something reminded you of the stressful experience (<i>for example, heart pounding, trouble breathing, sweating</i>)?	1	2	3	4	5
6. Avoiding memories, thoughts, or feelings related to stressful experience?	1	2	3	4	5
7. Avoiding external reminders of the stressful experience (<i>for example, people, places, conversations, activities, objects, or situations</i>)?	1	2	3	4	5
8. Trouble remembering important parts of the stressful experience?	1	2	3	4	5
9. Having strong negative beliefs about yourself, other people, or the world (<i>for example, having thoughts such as: I am bad, there is something seriously wrong with me, no one can be trusted, the world is completely dangerous</i>)?	1	2	3	4	5
10. Blaming yourself or someone else for the stressful experience or what happened after it?	1	2	3	4	5
11. Having strong negative feelings such as fear, horror, anger, guilt, or shame?	1	2	3	4	5
12. Loss of interest in activities that you used to enjoy?	1	2	3	4	5
13. Feeling distant or cut off from other people?	1	2	3	4	5
14. Trouble experiencing positive feeling (<i>for example, being unable to feel happiness or have loving feelings for people close to you</i>)?	1	2	3	4	5
15. Irritable behavior, angry outbursts, or acting aggressively?	1	2	3	4	5
16. Taking too many risks or doing things that could cause you harm?	1	2	3	4	5
17. Being "super-alert" or watchful or on guard?	1	2	3	4	5
18. Feeling jumpy or easily startled?	1	2	3	4	5
19. Having difficulty concentrating?	1	2	3	4	5
20. Trouble falling asleep or staying asleep?	1	2	3	4	5

PCL-5 ES

Instrucciones: A continuación es una lista de problemas que a veces tienen la gente después de una experiencia muy estresante. Por favor, lea las preguntas con cuidado, y marque con un X el número que indica cuánto lo ha molestado cada una de estas cosas durante **el pasado mes**.

¿Durante los pasados 30 días, cuánto le ha molestado _____?	Nada	Un poco	Más o menos	Bastante	Sobremediana
1. Recuerdos de la experiencia estresante que son repetidos, inquietantes, y no deseados?	1	2	3	4	5
2. Sueños repetidos y perturbadores (pesadillas) de la experiencia?	1	2	3	4	5
3. De repente sintiendo o actuando como si la experiencia estresante fue sucediendo de nuevo (como si la estuviera realmente allí viviendo de nuevo?)	1	2	3	4	5
4. Sentirse muy molesto cuando algo le recuerda de la experiencia?	1	2	3	4	5
5. Tener reacciones físicas (como latidos fuertes del corazón, dificultad para respirar, sudar mucho) cuando algo le recuerda la experiencia?	1	2	3	4	5
6. Evitar pensar o hablar sobre la experiencia o evitar sentir algo que tiene que ver con eso?	1	2	3	4	5
7. Evitar recuerdos en el alrededor de la experiencia <i>como por ejemplo personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, o situaciones.</i>	1	2	3	4	5
8. Tener dificultad para recordar lo que pasó durante la experiencia?	1	2	3	4	5
9. Tener creencias fuertes y negativas al respecto de usted mismo, de otra gente, o del mundo (<i>ejemplo: Soy malo / Hay algo muy mal conmigo / No se puede confiar en nadie / El mundo es completamente peligroso</i>)?	1	2	3	4	5
10. O culpar a si mismo, o a otros por la experiencia, o por lo que sucedió después?	1	2	3	4	5
11. Tener sentimientos fuertes tal como el miedo, el horror, el enojo, la culpa, o la vergüenza?	1	2	3	4	5
12. Perder interés en las actividades que antes disfrutaba?	1	2	3	4	5
13. Sentirse distante o aislado de otras personas?	1	2	3	4	5
14. Tener problemas experimentar sentimientos positivos (<i>como por ejemplo sentirse la felicidad, o tener sentimientos cariñosos para un querido</i>)?	1	2	3	4	5
15. Comportarse irritable, ataques de ira, o actuar agresivamente?	1	2	3	4	5
16. Tomar muchos riesgos, o hacer cosas que podrían causarle daño?	1	2	3	4	5
17. Estar siempre muy "alerta" o vigilante o en guardia?	1	2	3	4	5
18. Sentirse asustadizo o fácilmente sobresaltado?	1	2	3	4	5
19. Tener dificultad para concentrarse?	1	2	3	4	5
20. Tener dificultad para conciliar el sueño o quedarse dormido?	1	2	3	4	5