

## Apéndice D. Cuestionario de Hábitos Diarios

### REPORTE DIARIO DE HÁBITOS

FECHA		
¿Cuántas horas dormí anoche?		
Me desvelé (Contestar sí o no)		
¿Cuántos cigarros fumé?		
¿Cuántas tazas de café tomé?		
¿Cuántas cervezas o copas bebí?		
Tuve una emoción muy fuerte (contestar sí o no)		
Tome medicamento (en caso de contestar sí menciona cual)		
Desayuné, comí y cené (contestar sí o no)		
Tomé vitaminas (contestar sí o no)		
Estoy menstruando (contestar sí o no)		

Estoy enferma (en caso de contestar afirmativamente poner cuál es la enfermedad)		
Mi día fue estresante (mucho, poco, nada)		
Mi día fue emocionante (mucho, poco, nada)		

Cortes Iniestra, S. 1999. **Evaluación diaria y retrospectiva de síntomas premenstruales**. Tesis Licenciatura. Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla. Mayo. Derechos Reservados © 1999.