



Género: (M) (F)

Edad: _____

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK

A continuación encontrará usted una serie de cuadros con frases que nos indican diferentes grados de malestar: Por favor, encierre en un círculo el número de la frase que describa mejor la forma en que usted se siente actualmente.

A.-

0. No me siento triste.
1. Me siento triste o melancólico.
- 2.a. Estoy triste o melancólico todo el tiempo y no puedo.
- 2.b. Soy tan triste o desdichado que es muy doloroso.
3. Soy tan triste o desdichado que no puedo tolerarlo.

B.-

0. No estoy particularmente pesimista o desalentado, con respecto al futuro.
1. Me siento desalentado con respecto al futuro.
- 2.a. Siento que no tengo nada que perseguir en el futuro.
- 2.b. Siento que nunca podré salir de mis problemas.
3. Siento que el futuro es irremediable y que las cosas no pueden mejorar.

C.-

0. No me siento fracasado.
1. Siento que he fracasado más que la persona promedio.
- 2.a. Siento que he logrado muy poco que valga la pena o que signifique algo.
- 2.b. Cuando me pongo a ver lo que ha sido mi vida, sólo encuentro una serie de fracasos.
3. Siento que soy un completo fracaso como persona.

D.-

0. No estoy particularmente insatisfecho.
- 1a. Me siento aburrido la mayor parte del tiempo.
- 1b. No disfruto de las cosas en la misma forma que antes.
2. Nunca volveré a obtener satisfacción de nada.
3. Estoy insatisfecho con todo.

E.-

0. No me siento particularmente culpable.
1. Me siento malo o indigno una buena parte del tiempo.
- 2a. Me siento bastante culpable.
- 2b. Me siento malo o indigno prácticamente todo el tiempo.
3. Me siento como si fuera muy malo o despreciable.

F.-

0. No siento que esté siendo castigado.
1. Tengo el sentimiento de que algo malo puede sucederme.
2. Siento que estoy siendo castigado o que seré castigado.

- 3.a Siento que merezco ser castigado.
- 3.b Quiero ser castigado.

G.-

- 0. No me siento desilusionado de mí mismo.
- 1.a Me siento desilusionado de mí mismo.
- 1.b No me gusto a mí mismo.
- 2. Estoy disgustado conmigo mismo.
- 3. Me odio a mí mismo.

H.-

- 0. No me siento que yo sea peor que los demás.
- 1. Me critico mucho a mí mismo por mi debilidad o mis errores.
- 2.a. Me culpo a mí mismo por todo lo que sale mal.
- 2.b. Siento que tengo muchos defectos.
- 3. Siento que no sirvo para nada

I.-

- 0. No tengo ninguna intención de dañarme.
- 1. He pensado dañarme a mí mismo pero no lo llevaría a cabo.
- 2.a. Pienso que estaría mejor muerto.
- 2.b. Tengo planes definidos para cometer suicidio.
- 3. Me mataría a mí mismo si pudiera.

J.-

- 0. No lloro más que lo usual.
- 1. Ahora lloro más de lo que acostumbraba.
- 2. Ahora lloro todo el tiempo, no puedo detenerme
- 3. Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo hacerlo, aunque quiera.

K.-

- 0. No me irrito más ahora de lo que siempre lo he hecho
- 1. Ahora me molesto o me irrito más fácilmente que antes
- 2. Me siento irritado todo el tiempo.
- 3. Las cosas que usualmente me irritan, ya no consiguen hacerlo ahora.

L.-

- 0. No he perdido interés en otras personas.
- 1. Estoy menos interesado en otras personas de lo que era usual.
- 2. He perdido mucho interés en la gente y me preocupa poco lo que suceda.
- 3. He perdido todo mi interés en la gente y no me preocupa nada de lo que les pase.

M.-

- 0. Tomo decisiones tan bien como antes.
- 1. Estoy menos seguro de mí mismo ahora y trato de evitar tomar decisiones.
- 2. Ya no puedo tomar decisiones sin ayuda.
- 3. En ningún momento puedo tomar ningún tipo de decisiones.

N.-

0. No siento que me vea peor ahora que antes.
1. Me preocupa el que yo parezca viejo o poco atractivo.
2. Siento que hay cambios permanentes en mi apariencia y ellos me hacen parecer poco atractivo.
3. Siento que soy feo o repulsivo a la vista.

O.-

0. Puedo trabajar tan bien como antes.
- 1.a. Tengo que esforzarme más para comenzar a hacer algo.
- 1.b. No trabajo tan bien como lo acostumbraba.
2. Me cuesta muchísimo trabajo hacer algo.
3. De plano no puedo hacer nada.

P.-

0. Puedo dormir tan bien como antes.
1. Ahora despierto más cansado que antes.
2. Despierto una o dos horas más temprano que antes y es muy difícil que me vuelva a dormir.
3. No puedo dormir más que cinco horas y me despierto muy temprano diariamente.

O.-

0. No me canso más que lo usual.
1. Me canso más fácilmente que antes.
2. Me cansa hacer algo.
3. Estoy muy cansado para hacer algo.

R.-

0. Mi apetito no es peor que lo usual.
1. Mi apetito no es tan bueno como antes.
2. Mi apetito es mucho peor ahora.
3. No tengo apetito de nada.

S.-

0. No he perdido mucho peso o ninguno últimamente
1. He perdido más de 3 kilos
2. He perdido más de 5 kilos
3. He perdido más de 7 kilos.

T.-

0. No estoy más interesado en mi salud que lo usual
1. Me preocupo por dolores o molestias estomacales o estreñimiento o algún otro sentimiento desagradable
2. Estoy tan preocupado por cómo o que siento que no puedo hacer nada
3. Estoy completamente absorto en lo que siento

U.-



0. No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo
1. Estoy menos interesado en el sexo ahora
2. Estoy mucho menos interesado en el sexo ahora
3. He perdido el interés en el sexo por completo

PUNTUACIÓN: _____