INVENTARIO DE DEPRESION DE BECK

***Beck Depresory Inventory Beck, A.T.: Brown, G.; Epstein, N. Y Steer, R.A. (1998)***

******

Nº Historia:

Nombre y Apellidos:

Edad: Sexo: Fecha:

***Instrucciones:***

Anote sus datos personales. A continuación se expresan varias respuestas posibles a cada uno de los 19 apartados: señale con una cruz en la raya colocada delante de la frase, la que mejor refleje su situación actual.

1.- Esta tristeza me produce verdaderos sufrimientos.

 No me encuentro triste.

 Me encuentro algo triste y deprimido.

 Ya no puedo soportar esta pena.

 Tengo siempre como una pena encima que no me la puedo quitar.

2.- Me siento desanimado cuando pienso en el futuro.

 Creo que nunca me recuperaré de mis penas.

 No soy especialmente pesimista, ni creo que las cosas me vayan a ir mal.

 No espero nada bueno de la vida.

 No espero nada. Esto no tiene remedio.

3.- He fracasado totalmente como persona (padre, marido, madre, hijo, profesional,
etc.)

 He tenido más fracasos que la mayoría de la gente.

 Siento que he hecho pocas cosas que valgan la pena.

 No me considero fracasado.

 Veo mi vida llena de fracasos.

4.- Ya nada me llena.

 Me encuentro insatisfecho conmigo mismo.

 Ya no me divierte lo que antes me divertía.

 No estoy especialmente insatisfecho.

 Estoy harto de todo

5.- A veces me siento despreciable y mala persona.

 Me siento bastante culpable.

 Me siento prácticamente todo el tiempo mala persona y despreciable.

 Me siento muy infame ( perverso, canalla) y despreciable.

 No me siento culpable.

6.- Estoy descontento conmigo mismo.

 No me aprecio.

 Me odio ( me desprecio).

 Estoy asqueado de mi.

 Estoy satisfecho de mi mismo.

7.- No creo ser peor que otros.

 Me acuso a mi mismo de todo lo que va mal.

 Me siento culpable de todo lo malo que ocurre.

 Siento que tengo muchos y muy graves defectos.

 Me critico mucho a causa de mis debilidades y errores.

8.- Tengo pensamientos de hacerme daño, pero no llegaría a hacérmelo.

 Siento que estaría mejor muerto.

 Siento que mi familia estaría mejor si yo muriera.

 Tengo planes decididos de suicidarme.

 Me mataría si pudiera.

 No tengo pensamientos de hacerme daño.

 9.- No lloro más de lo habitual.

 Antes podía llorar, ahora no lloro ni aún queriéndolo.

 Ahora lloro continuamente. No puedo evitarlo.

 Ahora lloro más de lo habitual.

10.- No estoy más irritable que normalmente.

 Me irrito con más facilidad que antes.

 Me siento irritado todo el tiempo.

 Ya no me irrita ni lo que antes me irritaba.

11.- He perdido todo mi interés por los demás y no me importan en absoluto.

 Me intereso por la gente menos que antes.

 No he perdido mi interés por los demás.

 He perdido casi todo mi interés por los demás y apenas tengo sentimientos hacia
 ellos.

12.- Ahora estoy inseguro de mi mismo y procuro evitar el tomar decisiones.

 Tomo mis decisiones como siempre.

 Ya no puedo tomar mis decisiones en absoluto.

 Ya no puedo tomar decisiones sin ayuda.

13.- Puedo trabajar tan bien como antes.

 Tengo que esforzarme mucho para hacer cualquier cosa.

 No puedo trabajar en nada.

 Necesito un esfuerzo extra para empezar a hacer algo.

 No trabajo tan bien como lo hacía antes.

14.- Duermo siempre tan bien como antes.

 Me despierto más cansado por la mañana.

 Me despierto una o dos horas antes de lo normal y me resulta difícil volver a
 dormir.

 Tardo una o dos horas en dormirme por la noche.

 Me despierto sin motivo en mitad de la noche y tardo en volver a dormirme.

 Me despierto temprano todos los días y no duermo más de cinco horas.

 Tardo más de dos horas en dormirme y no duermo más de cinco horas.

 No logro dormir más de tres o cuatro horas seguidas.

15.- Me canso más fácilmente que antes.

 Cualquier cosa que hago me fatiga.

 No me canso más de lo normal.

 Me canso tanto que no puedo hacer nada.

16.- He perdido totalmente el apetito.

 Mi apetito no es tan bueno como antes.

 Mi apetito es ahora mucho mejor.

 Tengo el mismo apetito de siempre.

17.- No he perdido peso últimamente.

 He perdido más de 2,5 kilos.

 He perdido más de 5 kilos.

 He perdido más de 7,5 kilos.

18.- Estoy tan preocupado de mi salud que me es difícil pensar en otras cosas.

 Estoy preocupado por dolores y trastornos.

 No me preocupa mi salud más de lo normal.

 Estoy constantemente pendiente de lo que me sucede y de cómo me encuentro.

19.- Estoy menos interesado por el sexo que antes.

 He perdido todo mi interés por el sexo.

 Apenas me siento atraído sexualmente.

 No he notado ningún cambio en mi atracción por el sexo.

**PUNTUACION TOTAL (P.T.):......................................**

 **CLAVE DE CORRECCIÓN DEL INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1**: 2 | **5**:1 | **9**: 0 | **14**: 0 | **18:** 2 |
| 0 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 1 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| 3 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 0 |  | 2 |  |
|  |  | **10**: 0 | 3 | **19:** 1 |
| **2**: 1 | **6**: 1 | 1 | 3 | 3 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| 0 | 2 | 3 |  | 0 |
| 2 | 2 |  | **15**: 1 |  |
| 3 | 0 | **11**: 3 | 2 |  |
|  |  | 1 | 0 |  |
| **3**:3 | **7**: 0 | 0 | 3 |  |
| 1 | 2 | 2 |  |  |
| 2 | 3 |  | **16**: 3 |  |
| 0 | 2 | **12**: 1 | 1 |  |
| 2 | 1 | 0 | 2 |  |
|  |  | 3 | 0 |  |
| **4**:2 | **8**: 1 | 2 |  |  |
| 1 | 2 |  | **17**: 0 |  |
| 1 | 2 | **13**: 0 | 1 |  |
| 0 | 3 | 2 | 2 |  |
| 3 | 3 | 3 | 3 |  |
|  | 0 | 1 |  |  |
|  |  | 1 |  |  |

**VALORES MEDIOS SEGÚN BECK.**

**NINGUNA DEPRESION 10.9 PUNTOS**

**DEPRESION LEVE 18.7 PUNTOS**

**DEPRESION MODERADA 25.4 PUNTOS**

**DEPRESION GRAVE 30.0 PUNTOS**