

---

## Inventario de depresión Beck

Su nombre: \*

Para cada elemento, compruebe la gravedad, 0, 1, 2 o 3 que mejor describe su experiencia hoy o en las últimas semanas.

1 *	0 - No me siento triste 1 - Me siento triste 2 - Estoy triste todo el tiempo y no puedo salir de ella 3 - Estoy tan triste o infeliz que no puedo soportarlo
2 *	0 - No estoy particularmente desanimado por el futuro 1 - Me siento desanimado por el futuro 2 - Siento que no tengo nada que esperar 3 - Siento que el futuro es desesperanzador y que las cosas no pueden mejorar
3 *	0 - No me siento como un fracaso 1 - Siento que he fallado más que la persona promedio 2 - Al mirar hacia atrás en mi vida, todo lo que puedo ver es un montón de fracasos 3 - Siento que soy un completo fracaso como persona
4 *	0 - Obtengo tanta satisfacción de las cosas como solía 1 - No disfruto de las cosas de la manera que solía 2 - Ya no obtengo satisfacción real de nada 3 - Estoy insatisfecho y aburrido con todo
5 *	0 - No me siento particularmente culpable 1 - Me siento culpable una buena parte del tiempo 2 - Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo 3 - Me siento culpable todo el tiempo
6 *	0 - No siento que me castiguen 1 - siento que puedo ser castigado 2 - espero ser castigado 3 - Siento que estoy siendo castigado
7 *	0 - No me siento decepcionado en mí mismo 1 - Estoy decepcionado en mí mismo 2 - Estoy disgustado conmigo mismo 3 - Me odio a mí mismo
8 *	0 - No me siento peor que nadie 1 - Soy crítico de mí mismo por mis debilidades o errores 2 - Me culpo todo el tiempo por mis faltas 3 - Me culpo por todo lo malo que sucede
9 *	0 - No tengo ningún pensamiento de matarme 1 - Tengo pensamientos de matarme, pero no los llevaría a cabo 2 - Me gustaría suicidarme 3 - me mataría si tuviera la oportunidad
10 *	0 - No lloro más de lo habitual 1 - Lloro más ahora de lo que solía

	<p>2 - lloro todo el tiempo ahora</p> <p>3 - Solía ser capaz de llorar, pero ahora ni siquiera puedo llorar a pesar de que quiero</p>
11 *	<p>0 - No estoy más irritado por las cosas que nunca soy</p> <p>1 - Estoy un poco más irritado ahora de lo habitual</p> <p>2 - Estoy bastante molesto o irritado una buena parte del tiempo</p> <p>3 - Me siento irritado todo el tiempo ahora</p>
12 *	<p>0 - No he perdido interés en otras personas</p> <p>1 - Estoy menos interesado en otras personas de lo que solía tener</p> <p>2 - He perdido la mayor parte de mi interés en otras personas</p> <p>3 - He perdido todo mi interés en otras personas</p>
13 *	<p>0 - Tomaré decisiones tan bien como pude</p> <p>1 - deto tomar decisiones más de lo que solía</p> <p>2 - Tengo mayor dificultad en la toma de decisiones que antes de</p> <p>3 - Ya no puedo tomar decisiones</p>
14 *	<p>0 - No siento que me veo peor de lo que solía</p> <p>1 - Me preocupa que me veo viejo o poco atractivo</p> <p>2 - Siento que hay cambios permanentes en mi apariencia que me hacen ver poco atractivo</p> <p>3 - Creo que me veo feo</p>
15 *	<p>0 - Puedo trabajar tan bien como antes de</p> <p>1 - Se necesita un esfuerzo extra para empezar a hacer algo</p> <p>2 - Tengo que esforzarme muy duro para hacer algo</p> <p>3 - No puedo hacer ningún trabajo en absoluto</p>
16 *	<p>0 - Puedo dormir tan bien como de costumbre</p> <p>1 - No duermo tan bien como solía</p> <p>2 - Me despierto 1-2 horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir</p> <p>3 - Me despierto varias horas antes de lo que solía y no puedo volver a dormir</p>
17 *	<p>0 - No me canso más de lo habitual</p> <p>1 - me canso más fácilmente de lo que solía</p> <p>2 - me canso de hacer casi cualquier cosa</p> <p>3 - Estoy demasiado cansado para hacer nada</p>
18 *	<p>0 - Mi apetito no es peor de lo habitual</p> <p>1 - Mi apetito no es tan bueno como solía ser</p> <p>2 - Mi apetito es mucho peor ahora</p> <p>3 - Ya no tengo apetito</p>
19 *	<p>0 - No he perdido mucho peso, si existe, últimamente</p> <p>1 - He perdido más de cinco libras</p> <p>2 - he perdido más de diez libras</p> <p>3 - He perdido más de quince libras</p>
20 *	<p>0 - No estoy más preocupado por mi salud de lo habitual</p> <p>1 - Estoy preocupado por problemas físicos como dolores o dolores, o malestar estomacal, o estreñimiento</p>

---

	2 - Estoy muy preocupado por los problemas físicos y es difícil pensar en mucho más 3 - Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que no puedo pensar en otra cosa
21 *	0 - No he notado ningún cambio reciente en mi interés en el sexo 1 - Estoy menos interesado en el sexo que yo solía ser 2 - estoy mucho menos interesado en el sexo ahora 3 - He perdido el interés en el sexo por completo

#### Interpretación del inventario de depresión Beck

- 1-10 Estos altibajos se consideran normales.
- 11-16 Alteración leve del estado de ánimo.
- 17-20 Depresión clínica límite.
- 21-30 Depresión moderada.
- 31-40 Depresión grave.
- Más de 40 Depresión extrema.

Aaron Beck