

ESCALA AUTOAPLICADA PARA LA EVALUACIÓN DE LA DEPRESIÓN DE BECK

(Tomado de Rojas, 2006)

Elija para cada uno de los siguientes 21 apartados la expresión que mejor refleje su situación actual:

1.

- No estoy triste
- Siento desgana de vivir. Estoy triste
- Siento siempre desgana de vivir, Siempre estoy triste y no lo puedo remediar
- Estoy tan triste y me siento tan desgraciado que sufro mucho
- Estoy tan triste y me siento tan desgraciado que no lo puedo soportar mas

2.

- No soy demasiado pesimista ni me siento muy desanimado con respecto a mi futuro
- Me siento desanimado por lo que respecta a mi futuro
- Creo que no debo esperar ya nada
- Creo que jamás me librare de mis penas y preocupaciones
- Tengo la impresión de que mi futuro es desesperado y que no mejorara mi situación

3.

- No tengo la sensación de haber fracasado
- Tengo la sensación de haber fracasado mas que otras personas
- Creo haber hecho en la vida pocas cosas que valgan la pena
- Si pienso en mi vida veo que no he tenido mas que fracasos
- Creo que he fracasado por completo

4.

- No estoy particularmente descontento
- Casi siempre me siento aburrido
- No hay nada que me alegre como me alegraba antes
- No hay nada en absoluto que me proporcione una satisfacción
- Estoy descontento de todo

5.

- No me siento particularmente culpable
- Siento muchas veces que hago las cosas mal o que no valgo nada
- Me siento culpable
- Ahora tengo constantemente la sensación de que hago las cosas mal o de que no valgo nada
- Considero que soy muy malo, que hago todo muy mal y que no valgo absolutamente nada

- 6.
- No tengo la impresión de merecer un castigo
 - Creo que me podría pasar algo malo
 - Tengo la impresión de que ahora, o muy pronto voy a ser castigado
 - Creo que merezco ser castigado
 - Quiero ser castigado
- 7.
- No estoy descontento de mi mismo
 - Estoy descontento de mi mismo
 - No me gusto a mi mismo
 - No me soporto a mi mismo
 - Me odio
- 8.
- No tengo la impresión de ser peor que los demás
 - Tengo muy en cuenta mis propias faltas y mis propios defectos
 - Me hago reproches por todo lo que no sale bien
 - Tengo la impresión de que mis defectos son muchos y muy grandes
 - Me siento culpable de todo lo malo que ocurre
- 9.
- No pienso, ni se me ocurre quitarme la vida
 - A veces se me ocurre que podría quitarme la vida pero no lo haré
 - Pienso que seria preferible que me muriese
 - He planeado como podría suicidarme
 - Creo que seria mejor para mi familia que yo me muriese
 - Si pudiese, me suicidaría
- 10.
- No lloro más de lo corriente
 - Lloro con mucha frecuencia, mas de lo corriente
 - Me paso todo el tiempo llorando y no puedo dejar de hacerlo
 - Ahora ya no puedo llorar, aunque quisiera, como lo hacía antes.
- 11.
- No me siento mas irritado que de costumbre
 - Me enfado o me irrito con mas facilidad que antes
 - Estoy constantemente irritado
 - Ahora no me irritan ni siquiera las cosas que antes me enfadaban
- 12.
- No he perdido el interés por los demás
 - Me intereso por los demás menos que antes
 - He perdido casi por completo el interés hacia los demás y siento poca simpatía por otras personas
 - Los demás no me interesan nada y todo el mundo me es totalmente indiferente.

- 13.
- Tengo la misma facilidad que antes para tomar decisiones
 - Ahora me siento menos seguro de mi mismo y procuro evitar tomar decisiones
 - Ya no puedo tomar decisiones isn que e ayude alguien a hacerlo
 - Ahora me siento completamente incapaz de tomar ninguna decisión, sea lo que sea.
- 14.
- No tengo la impresión de presentar peor aspecto que de costumbre
 - Temo que mi aspecto cause mala impresión o parecer aviejado
 - Tengo la impresión de presentar cada vez peor aspecto
 - Tengo la impresión de que mi aspecto es feo, desagradable y repulsivo
- 15.
- Trabajo con la misma facilidad de siempre
 - Ahora me cuesta mas esfuerzo que antes ponerme a trabajar
 - Ya no trabajo bien como antes
 - Tengo que hacer un gran esfuerzo para realizar cualquier cosa
 - Me siento incapaz de hacer cualquier trabajo por pequeño que sea.
- 16.
- Duermo tan bien como de costumbre
 - Por la mañana me levanto mas cansado que de costumbre
 - Me despierto una o dos horas mas temprano que antes y me cuesta trabajo volverme a dormir
 - Me despierto tan cansado que soy incapaz de hacer nada, por poco esfuerzo que cueste
- 17.
- No me canso antes que de costumbre
 - Me canso mas pronto que antes
 - Cualquier cosa que haga me cansa
 - Me siento tan cansado que soy incapaz de hacer nada por poco esfuerzo que cueste
- 18
- Mi apetito no es peor que de costumbre
 - No tengo tanto apetito como antes
 - Tengo mucho menos apetito que antes
 - No tengo en absoluto ningún apetito.
- 19.
- No he perdido peso y si lo he perdido, es desde hace poco tiempo
 - He perdido más de dos kilos de peso
 - He perdido más de cuatro kilos de peso
 - He perdido más de siete kilos de peso

20

- Mi salud no me preocupa más que de costumbre
- Me preocupo constantemente por mis molestias físicas y mis malestares
- Mis molestias físicas me preocupan tanto que me resulta difícil pensar en cualquier cosa
- No hago nada más que pensar en mis molestias físicas

21

- No he notado que desde hace poco haya cambiado mi interés por los asuntos sexuales
- Me intereso menos que antes por cuestiones relativas al sexo
- Me intereso ahora mucho menos que antes por todo lo que se refiere al sexo
- He perdido todo mi interés por las cosas del sexo

PUNTUACIONES Y VALORACIÓN

1.
 0. No estoy triste
 1. Siento desgana de vivir. Estoy triste
 2. Siento siempre desgana de vivir, Siempre estoy triste y no lo puedo remediar
 2. Estoy tan triste y me siento tan desgraciado que sufro mucho
 3. Estoy tan triste y me siento tan desgraciado que no lo puedo soportar mas

2.
 0. No soy demasiado pesimista ni me siento muy desanimado con respecto a mi futuro
 1. Me siento desanimado por lo que respecta a mi futuro
 2. Creo que no debo esperar ya nada
 2. Creo que jamás me librare de mis penas y preocupaciones
 3. Tengo la impresión de que mi futuro es desesperado y que no mejorara mi situación

3.
 0. No tengo la sensación de haber fracasado
 1. Tengo la sensación de haber fracasado mas que otras personas
 2. Creo haber hecho en la vida pocas cosas que valgan la pena
 2. Si pienso en mi vida veo que no he tenido mas que fracasos
 3. Creo que he fracasado por completo

4.
 0. No estoy particularmente descontento
 1. Casi siempre me siento aburrido
 1. No hay nada que me alegre como me alegraba antes
 2. No hay nada en absoluto que me proporcione una satisfacción
 3. Estoy descontento de todo

5.
 0. No me siento particularmente culpable
 1. Siento muchas veces que hago las cosas mal o que no valgo nada
 2. Me siento culpable
 2. Ahora tengo constantemente la sensación de que hago las cosas mal o de que no valgo nada
 3. Considero que soy muy malo, que hago todo muy mal y que no valgo absolutamente nada.

6.
 0. No tengo la impresión de merecer un castigo
 1. Creo que me podría pasar algo malo
 2. Tengo la impresión de que ahora, o muy pronto voy a ser castigado
 3. Creo que merezco ser castigado
 3. Quiero ser castigado

7.

- 0. No estoy descontento de mi mismo
- 1. Estoy descontento de mi mismo
- 1. No me gusto a mi mismo
- 2. No me soporto a mi mismo
- 2. Me odio

8.

- 0. No tengo la impresión de ser peor que los demás
- 1. Tengo muy en cuenta mis propias faltas y mis propios defectos
- 2. Me hago reproches por todo lo que no sale bien
- 2. Tengo la impresión de que mis defectos son muchos y muy grandes
- 3. Me siento culpable de todo lo malo que ocurre

9.

- 0. No pienso, ni se me ocurre quitarme la vida
- 1. A veces se me ocurre que podría quitarme la vida pero no lo haré
- 2. Pienso que seria preferible que me muriese
- 2. He planeado como podría suicidarme
- 2. Creo que seria mejor para mi familia que yo me muriese
- 3. Si pudiese, me suicidaría

10.

- 0. No lloro más de lo corriente
- 1. Lloro con mucha frecuencia, mas de lo corriente
- 2. Me paso todo el tiempo llorando y no puedo dejar de hacerlo
- 3. Ahora ya no puedo llorar, aunque quisiera, como lo hacía antes.

11.

- 0. No me siento mas irritado que de costumbre
- 1. Me enfado o me irrito con mas facilidad que antes
- 2. Estoy constantemente irritado
- 3. Ahora no me irritan ni siquiera las cosas que antes me enfadaban

12.

- 0. No he perdido el interés por los demás
- 1. Me intereso por los demás menos que antes
- 2. He perdido casi por completo el interés hacia los demás y siento poca simpatía por otras personas
- 3. Los demás no me interesan nada y todo el mundo me es totalmente indiferente.

13.

- 0. Tengo la misma facilidad que antes para tomar decisiones
- 1. Ahora me siento menos seguro de mi mismo y procuro evitar tomar decisiones
- 2. Ya no puedo tomar decisiones isn que e ayude alguien a hacerlo
- 3. Ahora me siento completamente incapaz de tomar ninguna decisión, sea lo que sea.

14.

- 0. No tengo la impresión de presentar peor aspecto que de costumbre
- 1. Temo que mi aspecto cause mala impresión o parecer aviejado
- 2. Tengo la impresión de presentar cada vez peor aspecto
- 3. Tengo la impresión de que mi aspecto es feo, desagradable y repulsivo

15.

- 0. Trabajo con la misma facilidad de siempre
- 1. Ahora me cuesta mas esfuerzo que antes ponerme a trabajar
- 1. Ya no trabajo bien como antes
- 2. Tengo que hacer un gran esfuerzo para realizar cualquier cosa
- 3. Me siento incapaz de hacer cualquier trabajo por pequeño que sea.

16.

- 0. Duermo tan bien como de costumbre
- 1. Por la mañana me levanto mas cansado que de costumbre
- 2. Me despierto una o dos horas mas temprano que antes y me cuesta trabajo volverme a dormir
- 3. Me despierto tan cansado que soy incapaz de hacer nada, por poco esfuerzo que cueste

17.

- 0. No me canso antes que de costumbre
- 1. Me canso mas pronto que antes
- 2. Cualquier cosa que haga me cansa
- 3. Me siento tan cansado que soy incapaz de hacer nada por poco esfuerzo que cueste

18

- 0. Mi apetito no es peor que de costumbre
- 1. No tengo tanto apetito como antes
- 2. Tengo mucho menos apetito que antes
- 3. No tengo en absoluto ningún apetito.

19.

- 0. No he perdido peso y si lo he perdido, es desde hace poco tiempo
- 1. He perdido más de dos kilos de peso
- 2. He perdido más de cuatro kilos de peso
- 3. He perdido más de siete kilos de peso

20

- 0. Mi salud no me preocupa más que de costumbre
- 1. Me preocupo constantemente por mis molestias físicas y mis malestares
- 2. Mis molestias físicas me preocupan tanto que me resulta difícil pensar en cualquier cosa
- 3. No hago nada más que pensar en mis molestias físicas

21

0. No he notado que desde hace poco haya cambiado mi interés por los asuntos sexuales

1. Me intereso menos que antes por cuestiones relativas al sexo

2. Me intereso ahora mucho menos que antes por todo lo que se refiere al sexo

3. He perdido todo mi interés por las cosas del sexo

GRADOS DE DEPRESIÓN

- De 0 a 9 puntos: no deprimidos
- De 10 a 15 puntos: ligeramente deprimidos
- De 16 a 24 puntos: moderadamente deprimidos
- De 25 a 62 puntos: gravemente deprimidos.

CORRECCIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS:

El paciente o la persona que realiza el cuestionario puede valorar los resultados y comprobar el grado de depresión que tiene.