

Apéndice C

Inventario de Depresión de Beck

En este cuestionario se presentan grupos de afirmaciones separadas por categorías. Lea todo el conjunto de afirmaciones de cada grupo y marque la frase que describa mejor la forma como se siente **en este momento**. Es importante que lea todas las frases antes de que elija alguna.

1	a) No me siento triste	0
	b) Me siento triste o demasiado triste	1
	c) Me siento triste todo el tiempo y no puedo evitarlo	2
	d) Estoy tan triste e infeliz que no puedo soportar	3
2	a) No me siento pesimista o desanimado con respecto al futuro	0
	b) Me siento desanimado por el futuro	1
	c) Siento que no tengo nada que esperar	2
	d) Siento que en el futuro no hay esperanza y que las cosas no pueden mejorar	3
3	a) No creo que sea un fracaso	0
	b) Creo que he fracasado mas que cualquier persona normal	1
	c) Al recordar mi vida pasada, todo lo que puedo ver es un montón de fracasos	2
	d) Creo que soy un fracaso absoluto como persona	3
4	a) No me siento en realidad insatisfecha	0
	b) Ya no disfruto de las cosas como antes	1
	c) Ya no tengo verdadera satisfacción de nada de lo que hago	2
	d) Siento que soy mala y no tengo ningún valor	3
5	a) No me siento culpable	0
	b) Me siento mal y devaluada la mayor parte del tiempo	1
	c) Actualmente me siento mala y devaluada todo el tiempo	2
	d) Siento que soy mala y no tengo mucho valor	3
6	a) No creo que este siendo castigada	0
	b) Tengo el presentimiento de que algo malo me puede pasar	1
	c) Siento que estoy siendo castigada o que seré castigada	2
	d) Siento que merezco ser castigada	3
7	a) No me siento defraudada de mi misma	0
	b) Me siento defraudada conmigo misma	1
	c) Estoy disgustada conmigo misma	2
	d) Me odio a mi misma	3
8	a) No creo ser peor que los demás	0
	b) Me critico por mis debilidades o errores	1

	c) Me culpo siempre por mis errores	2
	d) Me culpo de todo lo malo que sucede	3
9	a) Nunca he pensado en lastimarme a mi misma	0
	b) Me llegan pensamientos de hacerme daño a mi misma, pero no lo haría	1
	c) Siento que estaría mejor muerta	2
	d) Si pudiera me mataría	3
10	a) No lloro más de lo de costumbre	0
	b) Lloro mas de lo que acostumbraba	1
	c) Ahora lloro todo el tiempo	2
	d) Antes podía llorar, pero ahora no puedo llorar aunque quiera	3
11	a) Actualmente no soy más irritable de lo que siempre he sido	0
	b) Últimamente me siento agobiada o irritada más que de costumbre	1
	c) Me siento irritada todo el tiempo	2
	d) No me irrito para nada con las cosas que antes me irritaban	3
12	a) No he perdido el interés en otras personas	0
	b) Estoy menos interesado en otras personas que antes	1
	c) He perdido casi todo el interés en otras personas y no siento nada hacia ellos	2
	d) He perdido todo el interés en los demás y no me importa lo que les pase	3
13	a) Tomo decisiones tan bien como antes	0
	b) Trato de posponer el tomar decisiones	1
	c) Se me dificulta mucho el tomar decisiones	2
	d) Ya no me es posible tomar ninguna decisión	3
14	a) No siento que mi apariencia este peor que antes	0
	b) Estoy preocupado por verme vieja o atractiva	1
	c) Siento que hay cambios permanentes en mi apariencia y parezco poco atractiva	2
	d) Me siento fea	3
15	a) Puedo trabajar tan bien como antes	0
	b) Me cuesta trabajo empezar a hacer algo	1
	c) Tengo que esforzarme mucho para hacer cualquier cosa	2
	d) Me siento incapaz de hacer cualquier cosa	3
16	a) Puedo dormir tan bien como siempre	0
	b) En las mañanas me despierto más cansado que de costumbre	1
	c) Despierto dos o tres horas antes de lo normal y me cuesta trabajo volverme a dormir	2
	d) Me despierto temprano todos los días y no puedo dormir más de cinco horas	3
17	a) No me canso más de lo normal	0
	b) Me canso más de lo acostumbrado	1
	c) Me canso por cualquier cosa	2
	d) Me siento demasiado cansado para realizar cualquier actividad	3

18	a) Mi apetito esta igual que siempre	0
	b) Mi apetito no esta tan bien como antes	1
	c) Mi apetito esta mucho peor ahora	2
	d) No tengo apetito	3
19	a) No he perdido peso últimamente	0
	b) He perdido más de 3 Kg.	1
	c) He perdido más de 5 Kg.	2
	d) He perdido más de 8 Kg.	3
20	a) No me preocupo por mi salud más de lo que de costumbre	0
	b) Estoy preocupado por dolores, malestares estomacales o estreñimiento	1
	c) Estoy demasiado preocupado de cómo me siento y de lo que siento	2
	d) Estoy completamente concentrado en lo que siento	3
21	a) No he notado recientemente cambios en mi interés por el sexo	0
	b) Estoy menos interesado en el sexo que antes	1
	c) Estoy mucho menos interesado en el sexo que antes	2
	d) He perdido totalmente el interés por el sexo	3