**1. Tristeza**

0 - No me siento triste

1- Me siento triste.

2- Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.

3- Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.

**2. Pesimismo**

0 - No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.

1 - Me siento desanimado respecto al futuro.

2 - Siento que no tengo que esperar nada.

3 - Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.

**3. Fracaso**

0 - No me siento fracasado.

1 - Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.

2 - Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.

3 - Me siento una persona totalmente fracasada.

**4. Pérdida del placer**

0 - Las cosas me satisfacen tanto como antes.

1 - No disfruto de las cosas tanto como antes.

2 - Ya no obtengo una satisfacción auténtica de las cosas.

3 - Estoy insatisfecho o aburrido de todo.

**5. Sentimiento de culpa**

0 - No me siento especialmente culpable.

1 - Me siento culpable en bastantes ocasiones.

2 - Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.

3 - Me siento culpable constantemente.

**6. Sentimiento de castigo**

0 - No creo que esté siendo castigado.

1 - Me siento como si fuese a ser castigado.

2 - Espero ser castigado.

3 - Siento que estoy siendo castigado.

**7. Disconformidad con uno mismo**

0 - No estoy decepcionado conmigo mismo.

1 - Estoy decepcionado conmigo mismo.

2 - Me da vergüenza de mí mismo.

3 - Me detesto.

**8. Autocrítica**

0 - No me considero peor que cualquier otro.

1 - Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.

2 - Continuamente me culpo por mis faltas.

3 - Me culpo por todo lo malo que sucede.

**9. Pensamientos o deseos suicidas**

0 - No tengo ningún pensamiento de suicidio.

1 - A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería.

2 - Desearía suicidarme.

3 - Me suicidaría si tuviese la oportunidad.

**10. Llanto**

0 - No lloro más de lo que solía llorar.

1 - Ahora lloro más que antes.

2 - Lloro continuamente.

3 - Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.

**11. Irritabilidad**

0 - No estoy más irritado de lo normal en mí.

1 - Me molesto o irrito más fácilmente que antes.

2 - Me siento irritado continuamente.

3 - No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.

**12. Sociabilidad**

0 - No he perdido el interés por los demás.

1 - Estoy menos interesado en los demás que antes.

2 - He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.

3 - He perdido todo el interés por los demás.

**13. Toma de decisiones**

0 - Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho.

1 - Evito tomar decisiones más que antes.

2 - Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.

3 - Ya me es imposible tomar decisiones.

**14. Cambios físicos**

0 - No creo tener peor aspecto que antes.

1 - Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo.

2 - Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo.

3 - Creo que tengo un aspecto horrible.

**15. Trabajo**

0 - Trabajo igual que antes.

1 - Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.

2 - Tengo que obligarme mucho para hacer algo.

3 - No puedo hacer nada en absoluto.

**16. Conciliar el sueño**

0 - Duermo tan bien como siempre.

1 - No duermo tan bien como antes.

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

3 - Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.

**17. Cansancio o fatiga**

0 - No me siento más cansado de lo normal.

1 - Me canso más fácilmente que antes.

2 - Me canso en cuanto hago cualquier cosa.

3 - Estoy demasiado cansado para hacer nada.

**18. Cambios en el apetito**

0 - Mi apetito no ha disminuido.

1 - No tengo tan buen apetito como antes.

2 - Ahora tengo mucho menos apetito.

3 - He perdido completamente el apetito.

**19. Pérdida de peso**

0 - Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.

1 - He perdido más de 2 kilos y medio.

2 - He perdido más de 4 kilos.

3 - He perdido más de 7 kilos.

**20. Preocupación**

0 - No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.

1 - Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.

2 - Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar algo más.

3 - Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.

**21. Pérdida de interés en el sexo**

0 - No he observado ningún cambio reciente en mi interés.

1 - Estoy menos interesado por el sexo que antes.

2 - Estoy mucho menos interesado por el sexo.

3 - He perdido totalmente mi interés por el sexo.

Guía para la interpretación del inventario de la **depresión de Beck**:

Puntuación nivel de depresión. Suma los números de cada una de tus respuestas.

**1-10 puntos**: estos altibajos son considerados normales.

**11-16 puntos**: leve perturbación del estado de ánimo.

**17-20**: estados de depresión intermitentes.

**21-30**: depresión moderada.

**31-40**: depresión grave.

**+ 40**: depresión extrema.