

# Reformulaciones de las 21 preguntas del BDI

## 1. Tristeza

1. ¿Cómo te has sentido últimamente? ¿Te has sentido triste o desanimado?
  2. ¿Te invade alguna sensación de tristeza durante el día?
  3. ¿Sientes que te cuesta estar contento/a o animado/a?
  4. ¿Hay momentos en los que no puedes evitar sentirte triste?
  5. ¿Dirías que la tristeza ha estado presente en tu vida últimamente?
- 

## 2. Pesimismo

1. ¿Qué piensas sobre tu futuro? ¿Lo ves positivo o negativo?
  2. ¿Sientes que las cosas no van a mejorar, aunque lo intentes?
  3. ¿Tienes esperanza sobre lo que está por venir, o no?
  4. ¿Te cuesta imaginarte un futuro mejor para ti mismo?
  5. ¿Sientes que no hay motivo para esperar cambios positivos?
- 

## 3. Sensación de fracaso

1. ¿Te sientes como si hubieras fracasado en algo importante en tu vida?
  2. ¿Sientes que no has logrado lo que querías o que otros esperaban de ti?
  3. ¿Crees que has fallado más que otras personas?
  4. ¿Tienes la sensación de que tus esfuerzos no dan resultados?
  5. ¿Alguna vez te has sentido como un fracaso, sin razón aparente?
- 

## 4. Pérdida de placer

1. ¿Todavía disfrutas de las cosas que solías hacer, como hobbies o salidas?
  2. ¿Hay algo que te haga feliz últimamente?
  3. ¿Sientes que nada te causa alegría o emoción?
  4. ¿Te resulta difícil disfrutar momentos que antes te gustaban?
  5. ¿Te cuesta encontrar algo que te interese o motive?
- 

## 5. Sentimientos de culpa

1. ¿Sueles culparte a ti mismo por cosas que no salen bien?

2. ¿Tienes pensamientos de que has hecho algo mal sin motivo?
  3. ¿Te sientes responsable por cosas que escapan a tu control?
  4. ¿Te atormentan pensamientos de culpa sobre tu vida o tus acciones?
  5. ¿Te culpas por cosas que otras personas no te culpan?
- 

## **6. Sentimientos de castigo**

1. ¿Sientes que mereces que te pasen cosas malas?
  2. ¿Crees que estás siendo castigado por algo?
  3. ¿Tienes pensamientos de que te mereces sufrir?
  4. ¿Sientes que te está ocurriendo algo malo como consecuencia de tus actos?
  5. ¿Piensas que otros te castigan o te tratan injustamente?
- 

## **7. Insatisfacción con uno mismo**

1. ¿Te sientes a gusto contigo mismo?
  2. ¿Hay cosas de ti que te molestan mucho últimamente?
  3. ¿Te criticas mucho cuando piensas en tus logros?
  4. ¿Sientes que no te aceptas tal como eres?
  5. ¿Te cuesta valorarte o verte de manera positiva?
- 

## **8. Autocrítica severa**

1. ¿Sueles compararte con otros y sentir que no eres suficiente?
  2. ¿Piensas que todo lo que haces no es lo suficientemente bueno?
  3. ¿Te hablas con dureza cuando cometes errores?
  4. ¿Te culpas aunque las cosas no dependan de ti?
  5. ¿Te sientes inferior a los demás en muchos aspectos?
- 

## **9. Pensamientos suicidas**

1. ¿Has pensado alguna vez que no quieres seguir viviendo?
  2. ¿Te han pasado por la mente pensamientos sobre hacerte daño?
  3. ¿Sientes que la vida ya no tiene sentido?
  4. ¿Has deseado que las cosas terminen de una vez?
  5. ¿Piensas a veces que no puedes soportar más esta situación?
-

## **10. Llanto**

1. ¿Has sentido que te dan ganas de llorar más de lo normal?
  2. ¿Lloras con frecuencia, incluso sin un motivo claro?
  3. ¿Sientes que no puedes contener las lágrimas?
  4. ¿Llorar te ocurre más seguido últimamente?
  5. ¿Te cuesta controlar tu emoción y lloras fácilmente?
- 

## **11. Fatiga física**

1. ¿Te sientes débil o con poca fuerza física últimamente?
  2. ¿Te cuesta realizar actividades cotidianas porque te sientes agotado?
  3. ¿Notas que cualquier esfuerzo físico te cansa más de lo normal?
  4. ¿Sientes el cuerpo más pesado o sin energía para moverte?
  5. ¿Has perdido la fuerza o el impulso para hacer actividades físicas?
- 

## **12. Pérdida de interés**

1. ¿Sientes que has perdido interés en tus actividades diarias o en estar con personas cercanas?
  2. ¿Notas que las cosas que antes te interesaban ahora te resultan aburridas o sin sentido?
  3. ¿Te cuesta encontrar motivación para hacer cosas que antes te gustaban?
  4. ¿Sientes que no te interesa mucho lo que pasa a tu alrededor?
  5. ¿Te has alejado de tus hobbies o actividades favoritas porque ya no te animan?
- 

## **13. Dificultad para tomar decisiones**

1. ¿Te resulta difícil decidir cosas, incluso decisiones simples?
  2. ¿Sientes que te cuesta mucho trabajo elegir entre dos opciones?
  3. ¿Notas que necesitas más tiempo de lo normal para tomar una decisión?
  4. ¿Te paralizas o te bloqueas al momento de decidir algo importante?
  5. ¿Sientes inseguridad al tener que tomar decisiones?
- 

## **14. Autoimagen negativa**

1. ¿Tienes pensamientos negativos sobre ti mismo/a?
  2. ¿Sientes que no eres una buena persona o que no vales lo suficiente?
  3. ¿Te menosprecias o te criticas de manera excesiva?
  4. ¿Piensas que no eres lo suficientemente bueno/a en lo que haces?
  5. ¿Te ves a ti mismo/a de forma más negativa que como los demás te ven?
- 

## **15. Pérdida de energía**

1. ¿Te sientes cansado o con poca energía la mayor parte del tiempo?
  2. ¿Notas que te cuesta empezar tareas porque te falta fuerza o ánimo?
  3. ¿Te agotas más fácilmente de lo normal, incluso con tareas simples?
  4. ¿Sientes que no tienes la energía necesaria para enfrentar el día?
  5. ¿Te cuesta levantarte o moverte debido al cansancio físico o mental?
- 

## **16. Cambios en los patrones de sueño**

1. ¿Te cuesta dormir por las noches o te despiertas constantemente?
  2. ¿Duermes más de lo habitual y aún así te sientes cansado?
  3. ¿Notas que tu sueño es irregular, como dormir muy poco o demasiado?
  4. ¿Te levantas en la madrugada y no puedes volver a dormir?
  5. ¿Has notado cambios importantes en tus hábitos de sueño?
- 

## **17. Irritabilidad**

1. ¿Te enojas o irritas con facilidad últimamente?
  2. ¿Sientes que pierdes la paciencia con personas o situaciones?
  3. ¿Estás más irritable de lo normal?
  4. ¿Te molestan cosas que antes no te afectaban?
  5. ¿Te notas a menudo enojado/a sin razón aparente?
- 

## **18. Cambios en el apetito**

1. ¿Has notado que comes mucho más o menos de lo habitual?
  2. ¿Tienes menos ganas de comer o a veces se te olvida hacerlo?
  3. ¿Sientes que comes aunque no tengas hambre, o te falta apetito?
  4. ¿Tu interés por la comida ha cambiado en los últimos días?
  5. ¿Notas que tu apetito ha aumentado o disminuido sin razón aparente?
-

## **19. Pérdida de peso**

1. ¿Has bajado de peso recientemente sin proponértelo?
  2. ¿Notas que tu ropa te queda más suelta porque has perdido peso?
  3. ¿Has comido menos y eso ha afectado tu peso?
  4. ¿Te has dado cuenta de que has adelgazado, incluso sin dietas?
  5. ¿Alguien te ha dicho que pareces haber perdido peso sin darte cuenta?
- 

## **20. Cansancio o Fatiga**

1. ¿Te sientes cansado o sin energía incluso cuando no has hecho mucho esfuerzo?
  2. ¿Te cuesta realizar tus actividades diarias porque te sientes agotado física o mentalmente?
  3. ¿Notas que cualquier cosa te deja sin fuerzas más rápido de lo normal?
  4. ¿Sientes que te falta energía o impulso para empezar o terminar tareas simples?
  5. ¿Te despiertas con la sensación de que no descansaste lo suficiente o de que estás sin fuerzas?
- 

## **21. Pérdida de deseo sexual**

1. ¿Has notado que tienes menos interés en el sexo de lo habitual?
2. ¿Sientes que tu deseo sexual ha disminuido considerablemente?
3. ¿Notas que no te interesa tener intimidad física o emocional?
4. ¿Has perdido el interés en situaciones o actividades relacionadas con la sexualidad?
5. ¿Te sientes desconectado/a de tu pareja en cuanto a la intimidad física?