

INVENTARIO DE BECK

En éste cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea cada uno de ellas. A continuación señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor sus sentimientos **DURANTE LA ÚLTIMA SEMANA INCLUIDO EL DÍA DE HOY**, pinchando en el círculo correspondiente. Asegúrese de haber leído todas las afirmaciones dentro de cada grupo, antes de hacer la elección.

1. No me siento triste
Me siento triste
Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo
Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo

2. No me siento especialmente desanimado de cara al futuro
Me siento desanimado de cara al futuro
Siento que no hay nada por lo que luchar
El futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán

3. No me siento como un fracasado
He fracasado más que la mayoría de las personas
Cuando miro hacia atrás lo único que veo es un fracaso tras otro
Soy un fracaso total como persona

4. Las cosas me satisfacen tanto como antes
No disfruto de las cosas tanto como antes
Ya no tengo ninguna satisfacción de las cosas
Estoy insatisfecho o aburrido con respecto a todo

5. No me siento especialmente culpable
Me siento culpable en bastantes ocasiones
Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones
Me siento culpable constantemente

6. No creo que esté siendo castigado
Siento que quizá esté siendo castigado
Espero ser castigado
Siento que estoy siendo castigado
7. No estoy descontento de mí mismo
Estoy descontento de mí mismo
Estoy a disgusto conmigo mismo
Me detesto
8. No me considero peor que cualquier otro
Me auto-critico por mi debilidad o por mis errores
Continuamente me culpo por mis faltas
Me culpo por todo lo malo que sucede
9. No tengo ningún pensamiento de suicidio
A veces pienso en suicidarme pero no lo haré
Desearía poner fin a mi vida
Me suicidaría si tuviese oportunidad
10. No lloro más de lo normal
Ahora lloro más que antes
Lloro continuamente
No puedo dejar de llorar aunque me lo proponga
11. No estoy especialmente irritado
Me molesto o irrito más fácilmente que antes
Me siento irritado continuamente
Ahora no me irritan en absoluto cosas que antes me molestaban

12. No he perdido el interés por los demás
Estoy menos interesado en los demás que antes
He perdido gran parte del interés por los demás
He perdido todo interés por los demás
13. Tomo mis propias decisiones igual que antes
Evito tomar decisiones más que antes
Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes
Me es imposible tomar decisiones
14. No creo tener peor aspecto que antes
Estoy preocupado porque parezco envejecido y poco atractivo
Noto cambios constantes en mi aspecto físico que me hacen parecer poco atractivo
Creo que tengo un aspecto horrible
15. Trabajo igual que antes
Me cuesta más esfuerzo de lo habitual comenzar a hacer algo
Tengo que obligarme a mí mismo para hacer algo
Soy incapaz de llevar a cabo ninguna tarea
16. Duermo tan bien como siempre
No duermo tan bien como antes
Me despierto 1-2 horas antes de lo habitual y me cuesta volver a dormirme.
Me despierto varias horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.

17. No me siento más cansado de lo normal
Me canso más que antes
Me canso en cuanto hago cualquier cosa
Estoy demasiado cansado para hacer nada
18. Mi apetito no ha disminuido
No tengo tan buen apetito como antes
Ahora tengo mucho menos apetito
He perdido completamente el apetito
19. No he perdido peso últimamente
He perdido más de 2 kg
He perdido más de 4 kg
He perdido más de 7 kg
20. No estoy preocupado por mi salud
Me preocupan los problemas físicos como dolores, malestar de estómago o los catarros
Me preocupan las enfermedades y me resulta difícil pensar en otras Cosas
Estoy tan preocupado por las enfermedades que soy incapaz de pensar en otras cosas
21. No he observado ningún cambio en mi interés por el sexo
La relación sexual me atrae menos que antes
Estoy mucho menos interesado por el sexo que antes
He perdido totalmente el interés sexual