

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-II)

Instrucciones para responder el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)

Este cuestionario tiene como objetivo medir la intensidad de los síntomas de depresión que has podido experimentar recientemente. El Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) consta de 21 preguntas que se relacionan con cómo te has sentido durante las últimas dos semanas, incluyendo hoy.

¿Cómo responder?

Cada pregunta contiene una lista de afirmaciones numeradas de 0 a 3. Lee cuidadosamente cada grupo de afirmaciones y selecciona aquella que mejor describa cómo te has sentido la mayor parte del tiempo en las últimas dos semanas. Solo debes elegir una afirmación por cada pregunta.

Ejemplo:

Si la pregunta se refiere a tu estado de ánimo, verás algo como esto:

1. Estado de ánimo

- 0 = No me siento triste.
- 1 = Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 = Me siento triste todo el tiempo.
- 3 = Estoy tan triste o infeliz que no puedo soportarlo.

En este caso, elige el número que mejor refleje tu estado de ánimo en los últimos 14 días.

Consideraciones importantes:

- No te apresures, tómate tu tiempo para reflexionar sobre cada respuesta.
- No existen respuestas correctas o incorrectas, responde con sinceridad según lo que hayas experimentado.
- Si dudas entre dos respuestas, selecciona la que sientas más cercana a cómo te sientes.

Al finalizar, tu puntuación total nos ayudará a entender mejor cómo te has sentido emocionalmente y, si es necesario, recomendar el apoyo adecuado.

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

A continuación, encontrarás las 21 preguntas del **Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)**. Lee cuidadosamente cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor describa cómo te has sentido durante las **últimas dos semanas**. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; lo más importante es que respondas con sinceridad.

Al finalizar, podrás ver el **resultado** sumando las puntuaciones de todas las preguntas, lo cual te dará una idea de la intensidad de los síntomas que podrías estar experimentando.

1. Tristeza

- 0: No me siento triste.
- 1: Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2: Me siento triste todo el tiempo.
- 3: Estoy tan triste o infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 0: No estoy desanimado respecto al futuro.
- 1: Me siento más desanimado respecto al futuro de lo que solía estarlo.
- 2: No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3: Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo empeorará.

3. Sentimientos de fracaso

- 0: No me siento como un fracaso.
- 1: Siento que he fallado más que la mayoría de las personas.
- 2: Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3: Siento que, como persona, soy un completo fracaso.

4. Pérdida de placer

- 0: Todavía disfruto de las cosas como siempre.
- 1: No disfruto de las cosas tanto como solía hacerlo.
- 2: Casi no obtengo placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3: No disfruto en absoluto de las cosas.

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

5. Sentimientos de culpa

- 0: No me siento particularmente culpable.
- 1: Me siento culpable por muchas cosas que he hecho o debería haber hecho.
- 2: Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3: Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de castigo

- 0: No siento que me estén castigando.
- 1: Siento que tal vez podría ser castigado.
- 2: Espero ser castigado.
- 3: Siento que estoy siendo castigado.

7. Descontento con uno mismo

- 0: Me siento acerca de mí mismo tan bien como siempre.
- 1: He perdido confianza en mí mismo.
- 2: Estoy decepcionado de mí mismo.
- 3: No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- 0: No me critico ni me culpo más de lo habitual.
- 1: Me critico por mis debilidades o errores.
- 2: Me culpo todo el tiempo por mis fallos.
- 3: Me culpo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o deseos suicidas

- 0: tengo pensamientos de suicidio.
- 1: Tengo pensamientos de suicidio, pero no los llevaría a cabo.
- 2: Querría suicidarme.
- 3: Me suicidaría si tuviera la oportunidad.

10. Llanto

- 0: No lloro más de lo habitual.
- 1: Lloro más de lo que solía hacerlo.
- 2: Lloro todo el tiempo ahora, no puedo parar.
- 3: Solía llorar, pero ahora no puedo, aunque quiera.

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

11. Irritabilidad

- 0: No estoy más irritable de lo habitual.
- 1: Estoy más irritable de lo que solía estar.
- 2: Estoy mucho más irritable todo el tiempo.
- 3: Estoy tan irritable que no puedo soportarlo.

12. Pérdida de interés en las actividades

- 0: No he perdido interés en otras actividades o personas.
- 1: Estoy menos interesado en otras personas o cosas de lo que solía estar.
- 2: He perdido casi todo interés en otras personas o cosas.
- 3: Es difícil interesarme por cualquier cosa.

13. Dificultad para tomar decisiones

- 0: Tomo decisiones tan bien como siempre.
- 1: Me resulta más difícil tomar decisiones que antes.
- 2: Me cuesta mucho tomar decisiones.
- 3: No puedo tomar decisiones en absoluto.

14. Sentimientos de inutilidad

- 0: No siento que sea inútil.
- 1: No me considero tan valioso o útil como solía hacerlo.
- 2: Me siento menos valioso en comparación con los demás.
- 3: Siento que no soy bueno para nada.

15. Pérdida de energía

- 0: Tengo tanta energía como siempre.
- 1: Tengo menos energía de la que solía tener.
- 2: No tengo suficiente energía para hacer muchas cosas.
- 3: No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los patrones de sueño

- 0: No he experimentado cambios en mis patrones de sueño.
- 1: Duermo un poco más o un poco menos de lo habitual.
- 2: Duermo mucho más o mucho menos de lo habitual.
- 3: Duermo la mayor parte del tiempo o me cuesta mucho dormir.

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

17. Irritabilidad física o inquietud

- 0: No me siento más inquieto de lo habitual.
- 1: Me siento más inquieto de lo que solía estar.
- 2: Estoy tan inquieto o nervioso que es difícil estar tranquilo.
- 3: Estoy tan inquieto que tengo que moverme constantemente o hacer algo.

18. Cambios en el apetito

- 0: No he notado ningún cambio en mi apetito.
- 1: Mi apetito es un poco más fuerte o más débil de lo habitual.
- 2: Mi apetito es mucho más fuerte o mucho más débil de lo habitual.
- 3: No tengo ningún apetito o tengo un deseo constante de comer.

19. Dificultad para concentrarse

- 0: Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1: Me resulta más difícil concentrarme que antes.
- 2: Me resulta difícil concentrarme en algo durante mucho tiempo.
- 3: No puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o fatiga

- 0: No me siento más cansado o fatigado de lo habitual.
- 1: Me canso o me fatigo más fácilmente de lo que solía hacerlo.
- 2: Me siento cansado o fatigado la mayor parte del tiempo.
- 3: Estoy tan cansado o fatigado que no puedo hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de interés en el sexo

- 0: No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1: Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estar.
- 2: Estoy mucho menos interesado en el sexo ahora.
- 3: He perdido por completo el interés en el sexo.

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-2)

Resultados

Los resultados del **Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)** se obtienen sumando los puntajes de los 21 ítems. Dependiendo del puntaje total, se clasifica el nivel de depresión en varias categorías que van desde la ausencia de síntomas depresivos hasta depresión severa. A continuación, te presento las categorías y sus puntajes correspondientes:

Interpretación de los puntajes del **BDI-II**:

0 - 13 puntos: Mínima depresión

- Este rango indica que la persona experimenta muy pocos o ningún síntoma de depresión.

14 - 19 puntos: Depresión leve

- Aquí, los síntomas depresivos están presentes, pero no son lo suficientemente graves como para afectar significativamente la vida diaria.

20 - 28 puntos: Depresión moderada

- La persona tiene síntomas depresivos que afectan su vida diaria y su capacidad para funcionar.

29 - 63 puntos: Depresión severa

- En este rango, la persona experimenta una depresión grave que puede interferir significativamente con la vida cotidiana y requiere atención médica.

Importancia de los resultados:

- El BDI-II es una herramienta de autoevaluación, lo que significa que no debe ser la única medida para diagnosticar la depresión. Un profesional de la salud mental debe evaluar los resultados y tomar decisiones sobre el tratamiento adecuado.