

BDI-II

Nombre: _____ Fecha: _____

Elija de cada uno de estos 21 planteamientos, el que mejor refleje su opinión durante los últimos 8 días.

<p>1) 0 No me siento triste. 1 Me siento triste la mayor parte del tiempo. 2 Me siento triste todo el tiempo. 3 Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo.</p>	<p>12) 0 No he perdido el interés por los demás o por las cosas. 1 Estoy menos interesado/a por los demás o por las cosas que antes. 2 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás o por las cosas. 3 Me resulta difícil interesarme por alguna cosa.</p>
<p>2) 0 No estoy desanimado/a respecto a mi futuro. 1 Me siento mas desanimado/a respecto a mi futuro que de costumbre. 2 No espero que las cosas se resuelvan. 3 Siento que mi futuro no tiene esperanza y que solo ira a peor.</p>	<p>13) 0 Tomo decisiones casi tan bien como siempre. 1 Me resulta mas difícil tomar decisiones que de costumbre. 2 Me resulta mucho mas difícil tomar decisiones que de costumbre. 3 Tengo dificultades para tomar cualquier decisión.</p>
<p>3) 0 No Me siento fracasado. 1 He fracasado más de lo que debería. 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos. 3 Creo que soy un fracaso total como persona.</p>	<p>14) 0 No creo que yo sea inútil. 1 No me considero tan valioso/a y útil como de costumbre. 2 Me siento mas inútil. en comparación con otras personas. 3 Me siento completamente inútil.</p>
<p>4) 0 Me disfruto tanto como antes las cosas que me gustan. 1 No me disfruto de las cosas tanto acostumbraba. 2 Me disfruto muy poco con las cosas que me gustaban. 3 No me disfruto nada las cosas que me gustaban.</p>	<p>15) 0 Tengo tanta energía como siempre. 1 Tengo menos energía como siempre. 2 No tengo suficientemente energía para hacer muchas cosas. 3 No tengo suficientemente energía para hacer nada.</p>
<p>5) 0 No me siento especialmente culpable. 1 Me siento culpable de muchas cosas que he hecho o que debería haber hecho. 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo. 3 Me siento culpable siempre.</p>	<p>16) 0 No he notado ningún cambio en mi sueño. 1 Duermo algo mas que de costumbre o Duermo algo menos que de costumbre. 2 Duermo mucho mas que de costumbre o Duermo mucho menos que de costumbre. 3 Duermo casi todo el tiempo o Me despierto 1 o 2 horas más temprano de lo habitual y no puedo volver a dormirme</p>
<p>6) 0 No siento que esté siendo castigado/a. 1 Creo que puedo ser castigado/a. 2 Espero ser castigado/a. 3 Creo que estoy siendo castigado/a.</p>	<p>17) 0 No me canso más de lo habitual. 1 Me canso más fácilmente de lo que solía cansarme. 2 Me canso al hacer cualquier cosa. 3 Estoy demasiado cansado para hacer cualquier cosa.</p>
<p>7) 0 Tengo la misma opinión sobre me que de costumbre. 1 He perdido la confianza in mi mismo/a. 2 Me siento decepcionado conmigo mismo. 3 No me gusta a mi mismo/a.</p>	<p>18) 0 Mi apetito no ha variado. 1 Mi apetito no es tan bueno como antes. 2 Mi apetito es mucho peor que antes. 3 Ya no tengo nada de apetito.</p>
<p>8) 0 No me critico o culpo mas que de costumbre. 1 Soy mas critico/a conmigo mismo/a que de costumbre. 2 Me critico por todas mis faltas. 3 Me culpo por todo lo malo que sucede.</p>	<p>19) 0 Últimamente no he perdido mucho peso, si es que perdí algo. 1 He perdido más de 2 kilos. 2 He perdido más de 4 kilos. 3 He perdido más de 6 kilos.</p>
<p>9) 0 No pienso en suicidarme. 1 Pienso en suicidarme, pero no lo haría. 2 Desearía suicidarme. 3 Me suicidaría si tuviese oportunidad.</p>	<p>20) 0 No estoy más preocupado por mi salud de lo habitual. 1 Estoy preocupado por problemas físicos tales como malestares y dolores de estomago o estreñimiento. 2 Estoy muy preocupado por problemas físicos y es difícil pensar en otra cosa. 3 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que no puedo pensar en nada más.</p>
<p>10) 0 No lloro más que de costumbre. 1 Lloro más que de costumbre. 2 Lloro por cualquiera cosa. 3 Tengo ganas de llorar pero no puedo.</p>	<p>21) 0 No he notado cambio reciente de mi interés por el sexo. 1 Estoy interesado por el sexo de lo solía estar. 2 Estoy mucho menos interesado por el sexo ahora. 3 He perdido por completo mi interés por el sexo</p>
<p>11) 0 No estoy mas intranquilo/a o nervioso/a que de costumbre. 1 Me siento mas intranquilo/a o nervioso/a que de costumbre.. 2 Estoy tan intranquilo/a o agitado/a que es difícil estar quieto/a. 3 Estoy tan intranquilo/a o agitado/a que tengo que estar continuamente moviéndome o haciendo algo.</p>	

BDI-II

Name: _____

Date: _____

For each group of statements, choose the one that is most true for you during the past week by circling the corresponding number.

<p>1) 0 I don't feel sad. 1 I feel sad much of the time. 2 I feel sad all of the time. 3 I feel so sad o unhappy I can't stand it.</p>	<p>12) 0 I have not lost interest in other people or activities. 1 I am less interested in other people or things than before. 2 I have lost most of my interest in people or things. 3 It's hard to get interested in anything.</p>
<p>2) 0 I am not discouraged about my future. 1 I feel more discouraged about my future than I used to be. 2 I do not expect things to work out for me. 3 I feel my future is hopeless and will only get worse.</p>	<p>13) 0 I make decisions about as well as ever. 1 I find it is more difficult to make decisions than usual. 2 I have much greater difficulty in making decisions than I used to. 3 I have trouble making any decisions.</p>
<p>3) 0 I do not feel like a failure. 1 I have failed more than I should have. 2 As I look back I see a lot of failures. 3 I fee I am a total failure as a person.</p>	<p>14) 0 I do not feel I am worthless. 1 I don't consider myself as worthwhile and useful as I used to. 2 I feel more worthless as compared to other people. 3 I feel utterly worthless.</p>
<p>4) 0 I get as much pleasure as I ever did from things I enjoy. 1 I don't enjoy things as much as I used to. 2 I get very little pleasure from the things I used to enjoy. 3 I can't get any pleasure from the things I used to enjoy.</p>	<p>15) 0 I have as much energy as ever. 1 I have less energy than I used to have. 2 I don't have enough energy to do very much. 3 I don't have enough energy to do anything.</p>
<p>5) 0 I don't feel particularly guilty. 1 I feel guilty over many things I have done or should have done. 2 I feel guilty most of the time. 3 I feel guilty all the time.</p>	<p>16) 0 I have not experienced any change in my sleeping pattern. 1 I sleep somewhat less than usual -or- I sleep somewhat more than usual. 2 I sleep a lot less than usual -or- I sleep a lot more than usual. 3 I sleep most of the day -or- I wake up 1-2 hours early and can't get back to sleep.</p>
<p>6) 0 I don't feel I am being punished. 1 I feel I may be punished. 2 I expect to be punished. 3 I feel I am being punished.</p>	<p>17) 0 I am no more irritable than usual. 1 I am more irritable than usual. 2 I am much more irritable than usual. 3 I am irritable all the time.</p>
<p>7) 0 I feel the same about myself as ever. 1 I have lost confidence in myself. 2 I am disappointed in myself. 3 I dislike myself.</p>	<p>18) 0 I have not experienced any change in my appetite. 1 My appetite is somewhat less than usual. -or- My appetite is somewhat greater than usual. 2 My appetite is much less than usual. -or- My appetite is much greater than usual. 3 I have not appetite at all. -or- I crave food all the time.</p>
<p>8) 0 I don't criticize or blame myself more than usual. 1 I am more critical of myself that I used to be. 2 I criticize myself for all of my faults. 3 I blame myself for everything bad that happens.</p>	<p>19) 0 I can concentrate as well as ever. 1 I can't concentrate as well as usual. 2 It's hard to keep my mind on anything for very long. 3 I find I can't concentrate on anything..</p>
<p>9) 0 I don't have any thoughts about killing myself. 1 I have thoughts of killing myself, but I would not carry them out. 2 I would like to kill myself. 3 I would kill myself if I had the chance.</p>	<p>20) 0 I am no more tired or fatigued than usual. 1 I get more tired or fatigued more easily than usual. 2 I am too tired or fatigued to do a lot of things I used to do. 3 I am too tired or fatigued to do most of the things I used to do.</p>
<p>10) 0 I don't cry any more than I used to. 1 I cry more than I used to. 2 I cry of every little thing. 3 I feel like crying, but I can't</p>	<p>21) 0 I have not noticed any recent change in my interest in sex. 1 I am less interested in sex than I used to be. 2 I am much less interested in sex now. 3 I have lost interest in sex completely.</p>
<p>11) 0 I am no more restless or wound up than usual. 1 I feel more restless or wound up than usual. 2 I am so restless or agitated that it is hard to stay still. 3 I am so restless or agitated that I have to keep moving or doing something.</p>	