



TEST DE DEPRESIÓN DE GOLDBERG

Esta prueba no se ha diseñado a modo de diagnóstico de la depresión, ni tampoco sustituye al diagnóstico profesional. Si sospecha que padece esta enfermedad, es fundamental que consulte cuanto antes con un profesional de la salud mental.

INSTRUCCIONES: Los siguientes 18 puntos hacen referencia a cómo se ha sentido y comportado durante la SEMANA ANTERIOR a la realización de la prueba. Coloque el número en la casilla de la elección que se acerque más a la verdad. Utilizando las siguientes claves:

0.-En absoluto 1.-Un poco 2.-En ocasiones 3.-De forma moderada 4.-Bastante 5.-Mucho

No.		0	1	2	3	4	5
1	Suelo hacer las cosas con lentitud ^(1 1 1) _{SEP}						
2	Veó mi futuro con poca esperanza ^(1 1 1) _{SEP}						
3	Me cuesta mantener la concentración en la lectura ^(1 1 1) _{SEP}						
4	El placer y la alegría parecen haber marchado de mi vida ^(1 1 1) _{SEP}						
5	Encuentro dificultades en tomar decisiones ^(1 1 1) _{SEP}						
6	He perdido interés en aspectos de mi vida que antes solían ser importantes para mí ^(1 1 1) _{SEP}						
7	Me siento triste, abatido e infeliz ^(1 1 1) _{SEP}						
8	Estoy agitado y en constante movimiento ^(1 1 1) _{SEP}						
9	Me siento fatigado ^(1 1 1) _{SEP}						
10	Me cuesta un gran esfuerzo incluso hacer las cosas más simples ^(1 1 1) _{SEP}						
11	Me siento culpable y que debo ser castigado ^(1 1 1) _{SEP}						
12	Siento que he fallado ^(1 1 1) _{SEP}						
13	Me siento sin vida –más muerto que vivo ^(1 1 1) _{SEP}						
14	Han cambiado mis hábitos de sueño--demasiado poco, demasiado o me despierto con frecuencia ^(1 1 1) _{SEP}						
15	Tengo pensamientos acerca de COMO acabar con mi vida ^(1 1 1) _{SEP}						
16	Me siento atrapado o cautivo ^(1 1 1) _{SEP}						
17	Me siento deprimido aun cuando me sucedan cosas agradables ^(1 1 1) _{SEP}						
18	Aun sin hacer dieta, he perdido o ganado peso ^(1 1 1) _{SEP}						
TOTAL		0					

RESULTADOS	TIPO
0 - 9	No hay depresión
10 - 17	Ligeramente deprimido
18 - 21	Depresión suave
22 - 35	Suave - Moderada
36 - 53	Moderada - Severa
54 o más	Depresión severa

Te proporcionamos técnicas que puedes llevar a cabo para trabajar la depresión. [Clic aquí](#)