CENTRO DE PSICOLOGÍA
María Belén López Carretero
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA - MÁSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA
C/ Pitágoras nº63 Huercal de Almería - Tel: 671 050 171

Test de Depresión de Goldberg

Puede utilizar esta prueba para saber si necesita ayuda de un profesional, es de carácter orientativo y **NO TIENE NINGUN VALOR DIAGNOSTICO**. Para una valoración diagnóstica acuda a un profesional.

Puede serle útil para controlar como fluctúa su estado de ánimo y saber si se producen mejorías.

Instrucciones: responda con total sinceridad a los 18 items que se le presentan, se pregunta por **los siete dias anteriores a la prueba**, como se ha sentido usted en el transcurso de esa semana. Asi puede servirle para ver las variaciones semanales según las puntuaciones obtenidas, una variación de 5 puntos o más de una semana a otra indica una mejoría significativa.

1. Suelo hacer las cosas con lentitud.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

2. Veo mi futuro con poca esperanza.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

3. Me cuesta mantener la concentración en la lectura.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

4. El placer y la alegría parecen haber marchado de mi vida.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

5. Encuentro dificultades en tomar decisiones.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

6. He perdido interés en aspectos de mi vida que antes solían ser importantes para mí.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

7. Me siento triste, abatido e infeliz.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

8. Estoy agitado y en constante movimiento.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

9. Me siento fatigado.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

10. Me cuesta un gran esfuerzo incluso hacer las cosas más simples.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

11. Me siento culpable y que debo ser castigado.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

12. Siento que he fallado.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

13. Me siento sin vida – más muerto que vivo.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

14. Han cambiado mis hábitos de sueño – demasiado poco, demasiado o me despierto con frecuencia.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

15.Tengo pensamientos acerca de CÓMO acabar con mi vida.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

16. Me siento atrapado o cautivo.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

17. Me siento deprimido aún cuando me sucedan cosas agradables.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

18. Aún sin hacer dieta, he perdido o ganado peso.

- ☐ En absoluto
- ☐ Un poco
- ☐ En ocasiones
- ☐ De forma moderada
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

RESULTADOS DEL TEST DE DEPRESIÓN DE GOLDBERG

La puntuación obtenida en el Test de Depresión es de: Puntos. Los puntos son de cero a 6 de arriba abajo ejemplo num 18 en absoluto (0) MUCHO(6)

¿Cómo Interpretar los datos?

0-9 puntos obtenidos: No hay depresión.

10-17 puntos obtenidos: Depresión Ligera

18-21 puntos obtenidos: Depresión Suave

22-35 puntos obtenidos: Depresión Suave-Moderada

36-53 puntos obtenidos: Depresión Moderada-Severa

54 ó mas puntos obtenidos: Depresión Severa

¿Qué hacer con el resultado?

Si ha obtenido más de 22 puntos pongase en contacto con un especialista, coméntele que cree que tiene una depresión para que le hagan una evaluación diagnóstica más precisa y valorar la posibilidad de iniciar un tratamiento para mejorar su estado de ánimo.

Las depresiones son la puerta de entrada a muchas enfermedades, se ha visto en muchos estudios que con una depresión el sistema inmunológico baja y se es más propenso a coger todo tipo de enfermedades.