

Inventario de Ánimo Depresivo

Este cuestionario exploratorio describe las distintas facetas de un estado de ánimo depresivo: tristeza y vacío, pérdida de placer, visión negativa de uno mismo, desesperanza, manifestaciones físicas y retraimiento. El perfil ayuda a concretar el motivo de consulta, a elegir los primeros objetivos de trabajo y a seguir su evolución a lo largo del proceso terapéutico.

Número de preguntas	24 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Depressive Mood Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Depresión, Trastornos del estado de ánimo

Vista previa de las 24 preguntas

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me siento triste o sin ánimo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Las actividades que normalmente me gustan me dejan indiferente.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me siento inútil, como si no valiera nada.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Tengo la sensación de que las cosas no van a mejorar.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Siento cansancio y me falta energía.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante las últimas dos semanas. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El perfil distingue las facetas del ánimo depresivo más presentes. Los dominios «Pérdida de placer y de motivación» y «Enlentecimiento y retraimiento» orientan hacia la activación conductual; «Visión negativa de uno mismo» y «Desesperanza», hacia el trabajo con los pensamientos.

Precauciones

El cuestionario no incluye ninguna pregunta sobre ideas de muerte o de suicidio: estas se evalúan en la entrevista, sobre todo cuando el dominio «Desesperanza» está elevado. La introducción facilita al paciente el teléfono de la línea de atención a la conducta suicida (024).

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Tristeza y vacío — 12 / 16

Ánimo triste, ganas de llorar, sensación de vacío o de no sentir nada.

Aspectos a explorar: desde cuándo ha cambiado el estado de ánimo, los momentos del día en que está más bajo, los acontecimientos recientes.

Enlentecimiento y retraimiento 8 / 16

Dificultades para concentrarse y para decidir, actividades y relaciones dejadas de lado.

Aspectos a explorar: lo que ha dejado de lado (trabajo, ocio, amistades), la repercusión en el día a día, los apoyos disponibles.

Pérdida de placer y de motivación 7 / 16

Menos placer en las actividades que la persona suele disfrutar, pérdida de ganas y de motivación.

Aspectos a explorar: las actividades abandonadas, lo que todavía le aporta algo de placer, el nivel de actividad en el día a día.

Visión negativa de uno mismo 5 / 16

Desvalorización, culpa excesiva, sensación de ser una carga para los demás.

Aspectos a explorar: los pensamientos sobre uno mismo (fracaso, inutilidad, culpa), su relación con el estado de ánimo, el peso de la autocrítica.

Para profundizar: Inventario de Autoestima.

Desesperanza 5 / 16

Visión sombría del futuro, sensación de que nada cambiará ni mejorará.

Aspectos a explorar: cómo ve la persona los próximos meses, lo que la sostiene, sus motivos de esperanza. Una desesperanza marcada requiere evaluar el riesgo suicida en la entrevista.

Energía, sueño y apetito 4 / 16

Cansancio, falta de energía, alteraciones del sueño y cambios en el apetito.

Aspectos a explorar: los horarios y la calidad del sueño, el cansancio al despertar, los cambios de peso, una posible causa médica que descartar.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios.”

 Natalia A. - Psicóloga online