



Test

Laura García Agustín
Psicóloga clínica, coach y escritora

Responde
con sinceridad
y busca ayuda si
la necesitas



¿Lo que tienes es realmente una depresión?

Estar pasando por una época de tristeza o desánimo no es lo mismo que tener una depresión. Si estás decaída, valora realmente tu estado contestando a este test

1 Tienes esa sensación de tristeza desde...

- A Hace poco y no me impide hacer vida normal.
- B Dos años (o más), pero sigo con mi vida normal.
- C No sé cuanto, pero sí que no puedo hacer lo que hacía.

2 Respecto a tus actividades lúdicas y tu vida social...

- A Las sigo haciendo con normalidad.
- B Me cuesta hacer la misma vida que antes y quedar con otras personas.
- C No sigo nunca.

3 ¿Te notas falta de energía?

- A Algunos días, pero pasa rápido.
- B Con cierta frecuencia.
- C A diario.

4 Cuando intentas concentrarte...

- A Lo hago sin ningún problema.
- B Me cuesta. Tengo que volver una y otra vez sobre ello.
- C Me resulta imposible.

5 ¿Te cuesta tomar decisiones?

- A No.
- B Con frecuencia.
- C Sí, cada día.

6 ¿Cómo sueles dormir?

- A Más o menos bien.
- B Con frecuencia o tengo insomnio o duermo demasiadas horas.
- C Duermo mucho (más de lo normal), no me levantaría.

7 ¿Habitualmente tienes apetito?

- A Lo que es normal en mí.
- B No como antes.
- C Nunca.

8 ¿Tienes o has tenido pensamientos fatalistas?

- A No.
- B A veces, pero los aparto de mi mente.
- C Vienen a mi pensamiento con frecuencia.

9 ¿Has dejado de disfrutar de cosas que te gustaban?

- A No, sigo haciéndolo.
- B Casi nada me satisface.
- C Todo me desagrada.

RESULTADOS

Mayoría de A Tus

altibajos anímicos son totalmente normales. Ese decaimiento o tristeza que sientes es algo temporal.

Mayoría de B Puedes

tener lo que se conoce como distimia, antesala de la depresión. Cuídate y no te encierres en ti misma.

Mayoría de C Necesitas

consultar con un especialista. Puedes tener algún grado de depresión y conviene que le pongas remedio.

10 ¿Has descuidado tu aspecto?

- A No. Eso jamás.
- B Un poco, cada vez me da más pereza arreglarme.
- C Sí, mi aspecto ha dejado de importarme.

11 ¿Haces ejercicio cada semana?

- A Sí.
- B Trato de evitarlo porque no me motiva.
- C Nunca. Y no me apetece.

12 ¿Estás tomando anticonceptivos hormonales?*

- A No.
- B A veces sí.
- C Sí, hace tiempo.

13 ¿Tomas comida "basura"?**

- A No.
- B Me va a temporadas.
- C Sí, no suelo cocinar.



Realizar cada vez menos actividades fuera de casa es un signo a tener en cuenta

* Una investigación publicada en JAMA ha establecido relación entre ambos.
** Un estudio de las universidades de Las Palmas y Navarra confirma su influencia.