

ESCALA DE DESESPERANZA DE BECK (*Hopelessness Scale*, HS)

Por favor, señale verdadero o falso según sea el caso.

- 1.-Espero el futuro con esperanza y entusiasmo. **V** **F**
- 2.-Puedo darme por vencido y renunciar ya que no puedo hacer mejor las cosas por mí mismo. **V** **F**
- 3.-Cuando las cosas van mal, me alivia saber que no van estar mucho tiempo así. **V** **F**
- 4.-No puedo imaginar cómo será mi vida dentro de diez años. **V** **F**
- 5.-Tengo bastante tiempo para llevar a cabo las cosas que quisiera poder hacer. **V** **F**
- 6.-En el futuro, espero conseguir lo que me pueda interesar. **V** **F**
- 7.-Mi futuro me parece oscuro. **V** **F**
- 8.-En la vida, espero lograr más cosas buenas que la mayoría de la gente. **V** **F**
- 9.-En realidad, no puedo estar bien, y no hay razón para estarlo en el futuro. **V** **F**
- 10.-Mis experiencias pasadas me han preparado bien para el futuro. **V** **F**
- 11.-Más que bienestar, todo lo que veo delante de mí son dificultades. **V** **F**
- 12.-No espero conseguir lo que realmente quiero. **V** **F**
- 13.-Cuando miro hacia el futuro espero ser más feliz de lo que soy ahora. **V** **F**
- 14.-Las cosas no marchan como yo quisiera. **V** **F**
- 15.-Tengo gran confianza en el futuro. **V** **F**
- 16.-Como nunca logro lo que quiero, es una locura querer algo. **V** **F**

17.-Es poco probable que pueda lograr una satisfacción real en el futuro. V F

18.-El futuro me parece vago e incierto. V F

19.-Espero tiempos mejores que peores. V F

20.-No hay razón para tratar de conseguir algo deseado pues, probablemente no lo logre. V F

RESULTADOS

Las respuestas señaladas como **verdadero** en los ítems **2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18** y **20** valen un punto y las señaladas como **falso** en esos ítems, **0 puntos**.

Las respuestas señaladas como **falso** en los ítems **1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 y 19** valen un **1 punto** y las señaladas como **verdadero** en esos ítems, **0 puntos**.

En función de la puntuación total el nivel de riesgo es:

4-8: Leve.

9-14: Moderado.

15-20: Grave

La Escala de Desesperanza de Beck es un instrumento autoaplicado, diseñado para evaluar, desde el punto de vista subjetivo, las expectativas negativas que una persona tiene sobre su futuro y su bienestar, así como su habilidad para salvar las dificultades y conseguir el éxito en su vida. Las puntuaciones obtenidas en desesperanza son un predictor útil de posible suicidio.

Dra. Marina Hernández | contacto@dramarinahdz.com | T: (664) 684-13-21