

marcando objetivos a corto plazo activaremos la dopamina y aumentaremos nuestra sensación de placer. Y mediante el ejercicio aeróbico al aire libre y los automasajes, mejoraremos los niveles de serotonina y por tanto, reduciremos la sintomatología depresiva.

La clave es variar el tipo de actividad en cuanto a tipo, intensidad y duración, de esta forma conseguiremos ampliar el abanico de beneficios. A esto podríamos añadir la variedad del entorno, ya que el realizar actividades al aire libre también hará que aportemos un granito de arena más en nuestro camino hacia el bienestar. Además es imprescindible generar sesiones divertidas, en las cuales las personas bailen, se rían, se fomente la sociabilidad, el trabajo en equipo y la creación de vínculos sociales. Mediante estas situaciones podremos crear experiencias satisfactorias centradas en un clima tarea que motive a los sujetos a conseguir objetivos a corto plazo e ir mejorando físicamente y mentalmente. De esta forma podremos lograr de una manera más fácil nuestros objetivos y llegar a un estado de bienestar y felicidad.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo-Triana, C., Ávila-Campos J.E., Cardenas, F. (2014). Efectos del ejercicio y la actividad motora sobre la estructura y función cerebral. *Revista Mexicana de Neurociencia*. 15. 36-53.
- Adams, J., Kirkby, R. (2003). El exceso de ejercicio como adicción: una revisión. *Revista de toxicomanías*, 34, 10-22.
- Aguiar, A.S., Araújo, A.L., da-Cunha, T.R., Speck, A.E., Ignácio, Z.M., De-Mello, N. (2009) Physical exercise improves motor and short-term social memory deficits in reserpinized rats. *Brain Res Bull* 2009; 79: 452-7.
- Alizadeh, A.M., Heydari, Z., Rahimi, M., Bazgir, B., Shirvani, H., Alipour, S., Heidarian, Y., Khalighfard, S., Isanejad, A. (2017). Oxytocin mediates the beneficial effects of the exercise training on breast cancer. *Experimental Psycholohy* 103 (2):222-235
- Armstrong, L.E., VanHeest, J.L. (2002). The unknown mechanism of the overtraining syndrome: clues from depression and psychoneuroimmunology. *Sports Med.*; 32(3):185-209
- Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 8 (30)* pp. 171-183
- Ayala, F., de Baranda, P. S., & Cejudo, A. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 5(3), 105-112.
- Babiyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doriaswamy, M., Moore, K., Craighead, W. E., Baldewicz, T. T., & Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62, 633–638.
- Beardsley, C., & Škarabot, J. (2015). Effects of self-myofascial release: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*.
- Beck, A.T., Steer, R.A., y Brown, G.K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Béquet, F., Gomez-Merino, D., Berthelot, M., Guezennec, C.Y. (2002). Evidence that brain glucose availability influences exercise-enhanced extracellular 5-HT level in hippocampus: a microdialysis study in exercising rats. *Acta Physiological Scandinavian*; 176: 65-9.
- Breuning, L. (2012). Meet Your Happy Chemicals. Inner Mammal Institute.
- Breuning, L. (2015). Habits of a Happy Brain. Adams Media.
- Caspersen, C.J. (1989). Physical activity epidemiology: concepts, methods and applications to exercise science. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 17, 423-473.
- Chaouloff, F. (1989). Physical exercise and brain monoamines: a review. *Acta Physiological Scandinavian*. Sep; 137 (1):1-13.
- Cunha, G. S., Ribeiro, Jerri L., Oliveira, Alvaro, R. (2008). Levels of beta-endorphin in response to exercise and overtraining. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 52(4), 589-598.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.







- Dunbar R. I. M., Baron R., Frangou A., Pearce E., van Leeuwen E. J. C., Stow J., et al. . (2011). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proc. Biol. Sci.* 279, 1161–1167.
- Dunbar, R. I. M., Kaskatis, K., Macdonald, I. & Barra, V. (2012). Performance of music elevates pain threshold and positive affect: implications for the evolutionary function of music. *Evol. Psychol.* 10, 688–702.
- Fatouros, I.G., Destouni, A., Margonis, K., Jamurtas, A.Z., Vrettou, C., Kouretas, D. (2006). Cell-free plasma DNA as a novel marker of aseptic inflammation severity related to exercise overtraining. *Clin. Chem.* 52(9):1820-4.
- Goldfarb, A. y Jamurtas, A. (1997). β -Endorphin response to exercise. *Sports Medicine*, 24(1), 8-16.
- Goodson J. L. (2013). Deconstructing sociality, social evolution and relevant nonapeptide functions. *Psychoneuroendocrinology*, 38, 465–478.
- Greenwood, B.N., Foley, T.E., Le, T.V., Strong, P.V., Loughridge, A.B., Day, H.E. (2011). Long-term voluntary wheel running is rewarding and produces plasticity in the mesolimbic reward pathway. *Behav Brain Res*; 217: 354-62.
- Gutiérrez, M., Orlando, E., Palenzuela, D. L. y Jiménez, S. (1997). Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes. *Psicothema*, 9 (3), 499- 508.
- Harber V.J., Sutton J.R., Endorphins and exercise, *Sports Med.* 1 (2) (1984) 154–171.
- Herrera, H. (2008). Efecto del ejercicio físico en la producción de los neurotransmisores cerebrales y su relación en la prevención de adicciones. Recuperado de: <http://www.uantof.cl/semda/Original%20trabajo%20congresoMauricioHerrera.htm>
- Hew-Butler, Noakes T.D., Soldin S.J., Verbalis J.G., (2008b). Acute changes in endocrine and fluid balance markers during high-intensity, steady-state, and prolonged endurance running: unexpected increases in oxytocin and brain natriuretic peptide during exercise. *European Journal of Endocrinology.* 159 (6):729-37
- Hew-Butler, T., Jordaan, E., Stuempfle, K. J., Speedy, D. B., Siegel, A. J., Noakes, T. D., ... Verbalis, J. G. (2008a). Osmotic and Nonosmotic Regulation of Arginine Vasopressin during Prolonged Endurance Exercise. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 93(6), 2072–2078.
- Hötting, K., Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neurosci Biobehav Rev*; 37: 2243-57
- Hockenberry, M. J., Wilson, D. (2009). Wong's essentials of pediatric nursing, ed 8, St Louis.
- Imanieh, M.H., Bagheri, F., Alizadeh, A.M. y Ashkani-Esfahani, S. (2014). Oxytocin has therapeutic effects on cancer, a hypothesis. *European journal of pharmacology* 741, 112-123.
- J. Fuss, et al., A runner's high depends on cannabinoid receptors in mice, *Proc.Natl. Acad. Sci. U. S. A.* 112 (42) (2015) 13105–13108
- Jackson, K., Silva H.M., Zhang W., Michelini L.C., Stern J.E. (2005). Exercise training differentially affects intrinsic excitability of autonomic and neuroendocrine neurons in the hypothalamic paraventricular nucleus. *J Neurophysiol* 94, 3211-3220.
- Johnson, K. V.-A., & Dunbar, R. I. M. (2016). Pain tolerance predicts human social network size. *Scientific Reports*, 6, 25267.

- Korb, A. (2015). Neuroscientist Alex Korb reveals five ways to be happier - starting today. *The independent*: <https://www.independent.co.uk/life-style/neuroscientist-reveals-five-ways-to-be-happier-starting-today-a6719441.html>
- Kraemer, R.R., Acevedo, E.O., Dziewaltowski, D., Kilgore, J.L., Kraemer, G.R., Castracane, V.D. (1996). Effects of low-volume resistive exercise on beta-endorphin and cortisol concentrations. *Int J Sports Med*. 17(1):12-16.
- Kraemer, W.J., Dziados, J.E., Marchitelli, L.J., Gordon, S.E., Harman, E.A., Mello, R. (1993). Effects of different heavy-resistance exercise protocols on plasma beta-endorphin concentrations. *J Appl Physiol*. 74(1):450-9.
- Lekes, N., Powers, T., Koesther, R. & Chicoine, E. (2002). Attaining Personal Goals Self-Concordance Plus Implementation Equals Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 251-244.
- León-Prados, J.A., Calvo-Lluch, A., Ramos-Casado, A.M. (2012). Actividad física y perfil anímico en un sector de la población sevillana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(46), 271-286.
- Loeth, G. E., Ellingsen, D.-M., Leknes, S. (2014). State-dependent μ -opioid modulation of social motivation. *Front. Behav. Neurosci.* 8, 430, doi: 10.3389/fnbeh.2014.00430.
- Machin, A. J. & Dunbar, R. I. M. (2011). The brain opioid theory of social attachment: a review of the evidence. *Behaviour* 148, 985–1025.
- MacRae, P.G., Spirduso, W.W., Walters, T.J., Farrar, R.P., Wilcox, R.E. (1987). Endurance training effects on striatal D2 dopamine receptor binding and striatal dopamine metabolites in presenescent older rats. *Psychopharmacology (Berl)*; 92: 236-40.
- Magon, N., y Kalra, S. (2011). The orgasmic history of oxytocin: Love, lust, and labor. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 15(Suppl3), S156–S161.
- Martinsen, E.W. (2004). Physical activity and depression: clinical experience. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 89, 23-27.
- Mauntel, T. C., Clark, M. A., & Padua, D. A. (2014). Effectiveness of Myofascial Release Therapies on Physical Performance Measurements. *Athletic Training & Sports Health Care*, Vol. 6 Nº. 4.
- Mazzardo-Martins, L., Martins, D.F., Marcon, R., Dos Santos, U.D., Speckhann, B., Gadotti, V.M. (2010). High-intensity extended swimming exercise reduces pain-related behavior in mice: involvement of endogenous opioids and the serotonergic system. *J Pain*: 1384-93.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas* 106 48–56.
- Molinero, O., Salguero del Valle, A., y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287-304.
- Nevels, R. M., Gontkovsky, S. T. y Williams, B. E. (2016). Paroxetine-The Antidepressant from Hell? Probably Not But Caution Required. *Psychopharmacol Bull*, 46(1), 77–104.
- OMS. (20 de febrero de 2018). Datos y cifras. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Paffenbarger, R.S., Lee, I.M. y Leung, R. (2004). Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 89, 16-22.

- Panksepp, J. Neurociencia afectiva: los cimientos de las emociones humanas y animales. Ch. 13-14, 246 - 279 (Oxford University Press, 1998).
- Paungmali, A., Joseph, L.H., Punturee, K., Silitertpisan, P., Pirunsan, U., Uthaiakup, S. (2018) Immediate Effects of Core Stabilization Exercise on β -Endorphin and Cortisol Levels Among Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Crossover Design. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 41 (3), pp. 181-188.
- Pepping, G.-J., y Timmermans, E. J. (2012). Oxytocin and the Biopsychology of Performance in Team Sports. *The Scientific World Journal*, 2012, 567363.
- Reed, J., y Ones, D.S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychol Sport Exerc*; 7: 477-514.
- Reigal, R. y Videra, A. (2013). Efectos de una sesión de actividad física sobre el estado de ánimo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(52), 783-798. <https://doi:10.5672/apunts.2014-0983.es>.
- Rethorst, C. D. y Trivedi, M. H. (2013). Evidence-based recommendations for the prescription of exercise for major depressive disorder. *Journal of Psychiatric Practice*, 19 (3), 204–212.
- Rittner HL, y Stein C. (2005). Involvement of cytokines, chemokines and adhesion molecules in opioid analgesia. *Eur J Pain*.;9 (2):109-12
- Salamone, J. D., y Correa, M. (2012). THE MYSTERIOUS MOTIVATIONAL FUNCTIONS OF MESOLIMBIC DOPAMINE. *Neuron*, 76(3), 470–485.
- Salvador, A., Suay, F., Martínez, S., González, E., Rodríguez, M. y Gilabert, A. (1995). Deporte y salud: efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 125-137.
- Sigwalt, A.R., Budde, H., Helmich, I., Glaser, V., Ghisoni, K., Lanza, S. (2011). Molecular aspects involved in swimming exercise training reducing anhedonia in a rat model of depression. *Neuroscience*; 192: 661-74.
- Smriga, M., Kameishi, M., Torii, K. (2006). Exercise-Dependent Preference for a Mixture of Branched-Chain Amino Acids and Homeostatic Control of Brain Serotonin in Exercise Rats. *J Nutr* 2006; 136: 548S- 552S.
- Sutoo, D., y Akiyama, K. (2003). Regulation of brain function by exercise. *Neurobiol Dis*; 13: 1-14.
- Tarr, B., Launay, J., Cohen, E. y Dunbar, R. I. M. Synchrony and exertion during dance independently raise pain threshold and encourage social bonding. *Biol. Lett.* 11, 10, doi: 10.1098/rsbl.2015.0767 (2015)
- Tendzegolskis, Z., Viru, A., Orlova, E., (1991). Exercise-induced changes of endorphin contents in hypothalamus: hypophysis, adrenals and blood plasma, *Int. J. Sports Med.* 12 (5) 495–497.
- Maletic, V., Robinson, M., Oakes, T., Iyengar, S., Ball, S. G., & Russell, J. (2007). Neurobiology of depression: an integrated view of key findings. *International Journal of Clinical Practice*, 61(12), 2030–2040.
- Van Praag, H. (2008). Neurogenesis and exercise: past and future directions. *Neuromolecular Med* 2008; 10: 128-40.
- Van Praag, H. (2009). Exercise and the brain: something to chew on. *Trends in Neurosciences*, 32(5), 283–290.

7. ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de dolor lumbar inespecífico (Hockenberry, 2009).

CARACTERÍSTICAS DEL DOLOR LUMBAR INESPECÍFICO	
1. ¿En el último mes, cuantos días ha experimentado dolor en la parte baja de la espalda (zona lumbar)? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> días.	<input type="checkbox"/>
2. Indique sobre la escala de abajo que tan fuerte fue el dolor, el día que más le dolió el mes pasado. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  0 No Duele <small>Not hurt</small> </div> <div style="text-align: center;">  2 Duele un poco <small>Hurts a little</small> </div> <div style="text-align: center;">  4 Duele un poco más <small>Hurts a little more</small> </div> <div style="text-align: center;">  6 Duele mucho <small>Hurts even more</small> </div> <div style="text-align: center;">  8 Duele mucho más <small>Hurts worse</small> </div> <div style="text-align: center;">  10 Duele el máximo <small>Hurts worst</small> </div> </div>	<input type="checkbox"/>
3. Usualmente ¿cuánto dura el dolor en la parte baja de la espalda (zona lumbar)? <input type="checkbox"/> <12 h (0) <input type="checkbox"/> 12-24 h (1) <input type="checkbox"/> 1-7 días (2) <input type="checkbox"/> >1 semana	<input type="checkbox"/>
4. ¿El dolor lumbar baja hacia la pierna? <input type="checkbox"/> Sí (1) <input type="checkbox"/> No (0)	<input type="checkbox"/>
5. Indique a cuál de las siguientes personas ha consultado durante el último año por su dolor de espalda 5.1. Doctor <input type="checkbox"/> Sí (1) <input type="checkbox"/> No (0) 5.2. Fisioterapeuta <input type="checkbox"/> Sí (1) <input type="checkbox"/> No (0) 5.3. Enfermera <input type="checkbox"/> Sí (1) <input type="checkbox"/> No (0) 5.4. Otro <input type="checkbox"/> Sí (1) <input type="checkbox"/> No (0) 5.5. Ninguno <input type="checkbox"/> Sí (1) <input type="checkbox"/> No (0)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Anexo 2. Escala de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006).

Puntuación de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo).	
	1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento como han resultado las cosas
	<i>2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</i>
	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
	<i>4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho con mi vida</i>
	<i>5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</i>
	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
	7. En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.
	<i>8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.</i>
	<i>9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.</i>
	<i>10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.</i>
	11. He sido capaz construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
	12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
	<i>13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría.</i>
	14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
	<i>15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.</i>
	16. En general, siento que soy responsable de la situación en la vida que vivo.
	17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
	18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
	19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
	<i>20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.</i>
	21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
	<i>22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.</i>
	23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
	24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
	<i>25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.</i>
	<i>26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y d confianza.</i>
	<i>27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>
	<i>28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.</i>
	<i>29. No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida.</i>
	<i>30. Hace mucho tiempo dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en la vida.</i>
	31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
	32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
	<i>33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo.</i>
	<i>34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas: mi vida está bien como está.</i>
	<i>35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.</i>
	<i>36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>
	37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
	38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
	39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
<p>Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25 y 31. Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26 y 32. Autonomía: Ítems 3, 4, 10, 15, 21, 27 y 33. Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28 y 39. Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38. Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.</p> <p>Los ítems inversos se presentan en letra cursiva. Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita.</p>	

Anexo 3. Versión traducida de la Snaith-Hamilton Plesure Scale (SHAPS) (Fresán y Berlanga, 2013).

Marcar con una "X" la casilla que se considere. 1 (Totalmente en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (de acuerdo), 4 (totalmente de acuerdo).	1	2	3	4
1. Disfruto de mi programa favorito de radio o televisión.				
2. Disfruto estar con mi familia o amigos.				
3. Disfruto mis pasatiempos.				
4. Disfruto de mi comida favorita.				
5. Disfruto de un baño caliente.				
6. Me causa placer percibir el aroma de las flores, de la brisa o del pan recién hecho.				
7. Disfruto ver a otras personas sonreír.				
8. Disfruto de verme bien cuando trato de cuidar mi apariencia.				
9. Disfruto leer un libro, una revista o el periódico.				
10. Me resulta muy agradable el tomar una taza de café, de té o de mi bebida favorita.				
11. Me produce placer el fijarme en pequeños detalles como un día soleado o una llamada telefónica de un amigo.				
12. Disfruto un paisaje o una vista hermosa.				
13. Disfruto el poder ayudar a otros.				
14. Disfruto cuando otras personas me halagan.				

Anexo 4. Adaptación española del inventario de depresión de Beck (BDI-2) (Beck et al., 1996).

<p>Inventario de Depresión de Beck (BDI – 2)</p> <p>Nombre: _____ Estado civil: _____ Edad: ____ Sexo: ____</p> <p>Ocupación: _____ Educación: _____ Fecha: _____</p> <p>Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito).</p>	
<p>1. Tristeza</p> <p>0 No me siento triste.</p> <p>1 Me siento triste gran parte del tiempo.</p> <p>2 Me siento triste todo el tiempo.</p> <p>3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.</p>	<p>2. Pesimismo</p> <p>0 No estoy desalentado respecto de mi futuro.</p> <p>1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.</p> <p>2 No espero que las cosas funcionen para mí.</p> <p>3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.</p>
<p>3. Fracaso</p> <p>0 No me siento como un fracasado.</p> <p>1 He fracasado más de lo que hubiera debido.</p> <p>2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.</p> <p>3 Siento que como persona soy un fracaso total.</p>	<p>4. Pérdida de placer</p> <p>0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.</p> <p>1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.</p> <p>2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.</p> <p>3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.</p>

<p>5. Sentimientos de Culpa</p> <p>0 No me siento particularmente culpable. 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho. 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo. 3 Me siento culpable todo el tiempo.</p>	<p>6. Sentimientos de Castigo</p> <p>0 No siento que este castigado 1 Siento que tal vez pueda ser castigado 2 Espero ser castigado 3 Siento que estoy siendo castigado</p>
<p>7. Disconformidad con uno mismo</p> <p>0 Siento acerca de mí lo mismo de siempre. 1 He perdido la confianza en mí mismo. 2 Estoy decepcionado conmigo mismo. 3 No me gusto a mí mismo.</p>	<p>8. Autocrítica</p> <p>0 No me critico ni me culpo más de lo habitual 1 Esto más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo. 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores. 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.</p>
<p>9. Pensamientos o Deseos Suicidas</p> <p>0 No tengo ningún pensamiento de matarme. 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría. 2 Querría matarme. 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.</p>	<p>10. Llanto</p> <p>0 No lloro más de lo que solía hacerlo. 1 Lloro más de lo que solía hacerlo. 2 Lloro por cualquier pequeñez. 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.</p>
<p>11. Agitación</p> <p>0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual. 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual. 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.</p>	<p>12. Pérdida de Interés</p> <p>0 No he perdido el interés en otras actividades o personas. 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas. 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas. 3 Me es difícil interesarme por algo.</p>
<p>13. Indecisión</p> <p>0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre. 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones. 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones. 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.</p>	<p>14. Desvalorización</p> <p>0 No siento que yo sea valioso 1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme. 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones. 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.</p>
<p>15. Pérdida de Energía</p> <p>0 Tengo tanta energía como siempre. 1 Tengo menos energía que la que solía tener. 2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado. 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.</p>	<p>16. Cambios en los Hábitos de Sueño</p> <p>0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño. 1a Duermo un poco más de lo habitual. 1b Duermo un poco menos de lo habitual. 2a Duermo mucho más de lo habitual. 2b Duermo mucho menos de lo habitual. 3a Duermo la mayor parte del día. 3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.</p>
<p>17. Irritabilidad</p> <p>0 No estoy tan irritable que lo habitual. 1 Estoy más irritable que lo habitual. 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual. 3 Estoy irritable todo el tiempo.</p>	<p>18. Cambios en el Apetito</p> <p>0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito 1a Mi apetito es un poco menor que lo habitual. 1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual. 2a Mi apetito es mucho menor que antes. 2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual. 3a No tengo apetito en absoluto. 3b Quiero comer todo el día.</p>

<p>19. Dificultad de Concentración</p> <p>0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.</p> <p>1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.</p> <p>2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.</p> <p>3 Encuentro que no puedo concentrarme nada.</p>	<p>20. Cansancio o Fatiga</p> <p>0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.</p> <p>1 Me fatiga o me canso más fácilmente que lo habitual.</p> <p>2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas cosas que solía hacer.</p> <p>3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.</p>
<p>21. Pérdida de Interés en el Sexo</p> <p>0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.</p> <p>1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.</p> <p>2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.</p> <p>3 He perdido completamente el interés en el sexo.</p>	

