

Desesperanza de Beck (HS)

1. Espero el futuro con esperanza y entusiasmo

2. Puedo darme por vencido, renunciar, ya que no puedo hacer mejor las cosas por mí mismo

3. Cuando las cosas van mal me alivia saber que las cosas no pueden permanecer tiempo así

4. No puedo imaginar cómo será mi vida dentro de 10 años

5. Tengo bastante tiempo para llevar a cabo las cosas que quisiera poder hacer

6. En el futuro, espero conseguir lo que me pueda interesar

7. Mi futuro me parece oscuro

8. Espero más cosas buenas de la vida que lo que la gente suele conseguir por término medio

9. No logro hacer que las cosas cambien, y no existen razones para creer que pueda en el futuro

10. Mis pasadas experiencias me han preparado bien para mi futuro

11. Todo lo que puedo ver por delante de mí es más desagradable que agradable

12. No espero conseguir lo que realmente deseo

13. Cuando miro hacia el futuro, espero que seré más feliz de lo que soy ahora

14. Las cosas no marchan como yo quisiera

15. Tengo una gran confianza en el futuro

16. Nunca consigo lo que deseo, por lo que es absurdo desear cualquier cosa

17. Es muy improbable que pueda lograr una satisfacción real en el futuro

18. El futuro me parece vago e incierto

19. Espero más bien épocas buenas que malas

20. No merece la pena que intente conseguir algo que desee, porque probablemente no lo lograré

