

DASS

Nombre:

Fecha:

Lea cada enunciado y marque con un círculo el número 0, 1, 2 o 3 que indique cuánto aplicó en las frases durante la semana pasada. No hay respuestas correctas o incorrectas. No gaste demasiado tiempo en algún enunciado.

La escala de calificación es la siguiente:

- 0 No se aplica a mí en lo absoluto
- 1 Se aplica a mí en algún grado, o parte del tiempo
- 2 Se aplica a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Se aplica mucho a mí, o la mayoría del tiempo

1	Me molesto por cosas bastante triviales o superficiales.	0	1	2	3
2	Fui consciente de la sequedad de mi boca.	0	1	2	3
3	Parece que no pude experimentar ningún sentimiento positivo.	0	1	2	3
4	Experimenté dificultad para respirar (ejemplo, respiración excesivamente rápida, falta de aliento en ausencia de esfuerzo físico).	0	1	2	3
5	Simplemente no pude seguir.	0	1	2	3
6	Tiendo a reaccionar exageradamente a situaciones.	0	1	2	3
7	Tuve una sensación de temblor (por ejemplo, las piernas ya no me daban más).	0	1	2	3
8	Me resultó difícil relajarme.	0	1	2	3
9	Me encontré en situaciones que me hicieron sentir tan ansioso que me sentí aliviado cuando terminaron.	0	1	2	3
10	Sentí que no tenía nada que esperar.	0	1	2	3
11	Me encuentro molesto con bastante facilidad.	0	1	2	3
12	Sentí que estaba usando mucha energía nerviosa.	0	1	2	3
13	Me siento triste y deprimido.	0	1	2	3
14	Me pongo impaciente cuando me retraso de alguna manera (ejemplo, ascensores, semáforos, haciéndome esperar).	0	1	2	3
15	Tuve una sensación de desmayo.	0	1	2	3
16	Siento que he perdido interés en casi todo.	0	1	2	3
17	Siento que no valgo mucho como persona.	0	1	2	3
18	Siento que estoy algo quisquilloso.	0	1	2	3
19	Sudo notablemente (ejemplo, manos sudorosas) en ausencia de altas temperaturas o esfuerzo físico.	0	1	2	3
20	Me siento asustado sin ninguna razón.	0	1	2	3
21	Siento que la vida no vale la pena.	0	1	2	3

Por favor pasa la página

Recuerda marcar tu escala:

0 No se aplica a mí en lo absoluto

1 Se aplica a mí en algún grado, o parte del tiempo

2 Se aplica a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo

3 Se aplica mucho a mí, o la mayoría del tiempo

22	Me resulta difícil relajarme.	0	1	2	3
23	Tuve dificultad para tragar.	0	1	2	3
24	Parece que no puedo disfrutar de las cosas que hago.	0	1	2	3
25	Estaba consciente de la acción de mi corazón en ausencia de esfuerzo físico (por ejemplo, sensación de aumento de la frecuencia cardíaca, falta un latido en el corazón)	0	1	2	3
26	Me sentí descorazonado y triste.	0	1	2	3
27	Encontré que estaba muy irritable.	0	1	2	3
28	Sentí que estaba cerca del pánico.	0	1	2	3
29	Me resulta difícil calmarme después de que algo me molestó.	0	1	2	3
30	Temía ser "derrotado" por alguna tarea superficial pero desconocida.	0	1	2	3
31	No puedo entusiasmarme con nada.	0	1	2	3
32	Me resulta difícil tolerar las interrupciones de lo que estaba haciendo	0	1	2	3
33	Estoy en un estado de tensión nerviosa.	0	1	2	3
34	Siento que soy bastante inútil.	0	1	2	3
35	Era intolerante a todo lo que me impedía seguir con lo que estaba haciendo.	0	1	2	3
36	Me siento aterrorizado.	0	1	2	3
37	No puedo ver nada en el futuro que me diera esperanza.	0	1	2	3
38	Siento que la vida no tiene sentido.	0	1	2	3
39	Me siento agitado.	0	1	2	3
40	Estoy preocupado por las situaciones en las que podría entrar en pánico y hacer el ridículo.	0	1	2	3
41	Experimenté temblores (ejemplo, en las manos).	0	1	2	3
42	Me resulta difícil tomar la iniciativa para hacer cosas.	0	1	2	3