

DASS

Iniciales del nombre y apellidos:

Fecha:

Por favor, lea cada una de las siguientes frases y rodee con un círculo el número 0, 1, 2 ó 3 que mejor indique en qué medida cada frase ha sido aplicable a usted durante **los últimos 7 días**. No hay respuestas correctas ni incorrectas. No emplee mucho tiempo en cada frase.

La escala de valoración es como sigue:

0 = Nada aplicable a mí

1 = Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo

2 = Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo

3 = Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me he alterado por cosas poco o nada importantes | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. He notado la boca seca | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. No he podido sentir ninguna emoción positiva | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. He tenido dificultades para respirar (p.ej., respiración excesivamente rápida, falta de aliento sin haber hecho esfuerzo físico) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. No he podido empezar a hacer nada | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. He tendido a reaccionar exageradamente ante las situaciones | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. He tenido sensación de inestabilidad (p.ej., como si las piernas fueran a dejar de sostenerme) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Me ha resultado difícil relajarme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Me he encontrado en situaciones que me pusieron tan ansioso/a que me sentí muy aliviado/a cuando terminaron | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. He sentido que no había nada que me ilusionara | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Me he alterado con bastante facilidad | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Me he sentido triste y deprimido/a | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Me he sentido impaciente cuando cualquier cosa me retrasaba (p.ej., ascensores, semáforos, que algo o alguien me hiciera esperar) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. He tenido sensación de desmayo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. He sentido que había perdido el interés por casi todo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. He sentido que no valía mucho como persona | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. He sudado notablemente (p.ej., manos sudorosas) sin que hubiera altas temperaturas o esfuerzo físico | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Me he sentido asustado/a sin una razón de peso | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. He sentido que la vida no valía la pena | 0 | 1 | 2 | 3 |

Por favor, pase a la otra página 

Recordatorio de la escala de valoración:

0 = Nada aplicable a mí

1 = Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo

2 = Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo

3 = Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

22. Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
23. He tenido dificultades para tragar	0	1	2	3
24. No he podido disfrutar de las cosas que hacía	0	1	2	3
25. He notado mi corazón sin hacer esfuerzo físico (p.ej., aumento del ritmo cardíaco, ausencia de algún latido)	0	1	2	3
26. Me he sentido desanimado/a y triste	0	1	2	3
27. Me he sentido muy irritable	0	1	2	3
28. He sentido que estaba al borde del pánico	0	1	2	3
29. Me ha resultado difícil calmarme después de que algo me alterara	0	1	2	3
30. He tenido miedo de no poder desenvolverme con alguna tarea sencilla, pero no familiar	0	1	2	3
31. He sido incapaz de entusiasarme por nada	0	1	2	3
32. Me ha resultado difícil soportar interrupciones en lo que estaba haciendo	0	1	2	3
33. Me he encontrado muy nervioso/a	0	1	2	3
34. Me he sentido bastante inútil	0	1	2	3
35. No he tolerado nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
36. Me he sentido aterrado/a	0	1	2	3
37. No he podido ver nada en el futuro en lo que tener esperanza	0	1	2	3
38. He sentido que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3
39. Me he sentido agitado/a	0	1	2	3
40. He estado preocupado/a por situaciones en las que pudiera ser presa del pánico y hacer el ridículo	0	1	2	3
41. He tenido temblores (p.ej., en las manos)	0	1	2	3
42. Me ha resultado difícil tener iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3