

DASS-21

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Nivel Educativo: _____
Ocupación: _____ Fecha: /____/____/____/ Estado Civil: _____

Por favor lea cada enunciado y marque con un círculo los números 0, 1, 2, o 3 indicando cuál de estas afirmaciones definiría mejor su última semana. No hay respuestas correctas o incorrectas. Trate de no gastar mucho tiempo en cada afirmación.

La escala de calificación es la siguiente:

- 0 No aplica en mí en lo absoluto.
- 1 Aplica en mí en cierta medida, o algunas veces.
- 2 Aplica en mí en una medida considerable, o buena parte del tiempo.
- 3 Aplica en mí bastante, o la mayoría de las veces.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Me resulto difícil relajarme..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Sentí que tenía la boca seca..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | No pude experimentar ningún tipo de sentimiento positivo..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Experimenté dificultad para respirar (por ejemplo: respiración excesivamente rápida, falta de aire en ausencia de esfuerzo físico)..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Me resultó difícil encontrar la iniciativa para hacer las cosas..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Tendí a reaccionar exageradamente a situaciones..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Experimenté temblores en mi cuerpo (por ejemplo: en las manos)..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Sentí que utilicé demasiada energía..... | 0 | 1 | 2 | 3 |

9	Me preocupé por las situaciones en las que podría entrar en pánico y hacer el ridículo.....	0	1	2	3
10	Sentí que no tenía nada que esperar con ansias.....	0	1	2	3
11	Me encontraba agitado(a)	0	1	2	3
12	Me resultó difícil relajarme.....	0	1	2	3
13	Me sentí desanimado y melancólico.....	0	1	2	3
14	No toleraba cualquier cosa que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo.....	0	1	2	3
15	Estuve cerca de entrar en pánico.....	0	1	2	3
16	Nada me generaba entusiasmo.....	0	1	2	3
17	Sentí que no valía mucho como persona.....	0	1	2	3
18	Me sentí bastante sensible.....	0	1	2	3
19	Fui consciente del latido de mi corazón en ausencia de esfuerzo (por ejemplo, aumento de la frecuencia cardíaca).....	0	1	2	3
20	Me sentí asustado(a) sin una razón aparente.....	0	1	2	3
21	Sentí que la vida no tenía sentido.....	0	1	2	3