DASS-21

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

Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
He notado la boca seca				
The notational boca seed	0	1	2	3
No he podido sentir ninguna emoción positiva	0	1	2	3
He tenido dificultades para respirar (p.ej., respiración excesivamente rápida, falta de aliento sin haber hecho esfuerzo físico)	0	1	2	3
Me ha resultado dificil tener iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
He tendido a reaccionar exageradamente ante las situaciones	0	1	2	3
He tenido temblores (p.ej., en las manos)	0	1	2	3
He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
He estado preocupado/a por situaciones en las que pudiera ser presa del pánico y hacer el ridículo	0	1	2	3
He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
Me he sentido agitado/a	0	1	2	3
Me ha resultado difícil relajarme	0	1	2	3
Me he sentido desanimado/a y triste	0	1	2	3
No he tolerado nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
He sentido que estaba al borde del pánico	0	1	2	3
He sido incapaz de entusiasmarme por nada	0	1	2	3
He sentido que no valía mucho como persona	0	1	2	3
He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad	0	1	2	3
He notado mi corazón sin hacer esfuerzo físico (p.ej., aumento del ritmo cardíaco, ausencia de algún latido)	0	1	2	3
Me he sentido asustado/a sin una razón de peso	0	1	2	3
He sentido que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3
	Me ha resultado difícil tener iniciativa para hacer cosas He tendido a reaccionar exageradamente ante las situaciones He tenido temblores (p.ej., en las manos) He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía He estado preocupado/a por situaciones en las que pudiera ser presa del pánico y hacer el ridículo He sentido que no había nada que me ilusionara Me he sentido agitado/a Me ha resultado difícil relajarme Me he sentido desanimado/a y triste No he tolerado nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo . He sentido que estaba al borde del pánico He sido incapaz de entusiasmarme por nada He sentido que no valía mucho como persona He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad He notado mi corazón sin hacer esfuerzo físico (p.ej., aumento del ritmo cardíaco, ausencia de algún latido) Me he sentido asustado/a sin una razón de peso	da, falta de aliento sin haber hecho esfuerzo físico) 0 Me ha resultado dificil tener iniciativa para hacer cosas 0 He tendido a reaccionar exageradamente ante las situaciones 0 He tenido temblores (p.ej., en las manos) 0 He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía 0 He estado preocupado/a por situaciones en las que pudiera ser presa del pánico y hacer el ridículo 0 He sentido que no había nada que me ilusionara 0 Me he sentido agitado/a 0 Me ha resultado dificil relajarme 0 Me he sentido desanimado/a y triste 0 No he tolerado nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo 0 He sentido que estaba al borde del pánico 0 He sido incapaz de entusiasmarme por nada 0 He sentido que no valía mucho como persona 0 He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad 0 He notado mi corazón sin hacer esfuerzo físico (p.ej., aumento del ritmo cardíaco, ausencia de algún latido) 0 Me he sentido asustado/a sin una razón de peso 0	da, falta de aliento sin haber hecho esfuerzo físico) 0 1 Me ha resultado difícil tener iniciativa para hacer cosas 0 1 He tendido a reaccionar exageradamente ante las situaciones 0 1 He tenido temblores (p.ej., en las manos) 0 1 He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía 0 1 He estado preocupado/a por situaciones en las que pudiera ser presa del pánico y hacer el ridículo 0 1 He sentido que no había nada que me ilusionara 0 1 Me he sentido agitado/a 0 1 Me ha resultado difícil relajarme 0 1 Me he sentido desanimado/a y triste 0 1 No he tolerado nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo 0 1 He sentido que estaba al borde del pánico 0 1 He sido incapaz de entusiasmarme por nada 0 1 He sentido que no valía mucho como persona 0 1 He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad 0 1 He notado mi corazón sin hacer esfuerzo físico (p.ej., aumento del ritmo cardíaco, ausencia de algún latido) 0 1 Me he sentido asustado/a sin una razón de peso 0 1	da, falta de aliento sin haber hecho esfuerzo físico) 0 1 2 Me ha resultado dificil tener iniciativa para hacer cosas 0 1 2 He tendido a reaccionar exageradamente ante las situaciones 0 1 2 He tenido temblores (p.ej., en las manos) 0 1 2 He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía 0 1 2 He estado preocupado/a por situaciones en las que pudiera ser presa del pánico y hacer el ridículo 0 1 2 He sentido que no había nada que me ilusionara 0 1 2 Me he sentido agitado/a 0 1 2 Me ha resultado dificil relajarme 0 1 2 Me he sentido desanimado/a y triste 0 1 2 No he tolerado nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo 0 1 2 He sentido que estaba al borde del pánico 0 1 2 He sentido que no valía mucho como persona 0 1 2 He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad 0 1 2 He notado mi corazón sin hacer esfuerzo físico (p.ej., aumento del ritmo cardíaco, ausencia de algún latido) 0 1 2 Me he sentido asustado/a sin una razón de peso 0 1 2