Escala DASS-21 (Versión en Español)

Autores originales: Lovibond & Lovibond (1995)
Adaptación española: Bados, Solanas y Andrés (2005), Universidad de Barcelona

Instrucciones: Indique con qué frecuencia ha experimentado cada estado durante la última semana.

Puntuación	Descripción
0	No me ha ocurrido en absoluto
1	Me ha ocurrido en alguna medida o parte del tiempo
2	Me ha ocurrido bastante, o durante buena parte del tiempo
3	Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo

1. Me ha resultado difícil relajarme
2. He sentido sequedad de boca
3. No he podido sentir ningún entusiasmo por nada
4. He tenido dificultad para respirar (por ejemplo, jadeos o falta de aire sin haber hecho esfuerzo físico)
5. He sentido que era difícil iniciar cosas
6. He tenido tendencia a reaccionar exageradamente a las situaciones
7. He sentido temblores (por ejemplo, en las manos)
8. He sentido que estaba utilizando mucha energía nerviosa
9. He sentido que estaba preocupado por situaciones en las que podía tener pánico o parecer tonto(a)
10. He sentido que no tenía nada que esperar con ilusión
11. He sentido que me ponía agitado(a)
12. He sentido dificultad para tranquilizarme después de algo que me alteró
13. He sentido que mi corazón latía con fuerza (por ejemplo, aumento del ritmo cardíaco sin ejercicio físico)
14. He sentido que me faltaba el valor
15. He sentido que me encontraba inquieto(a)
16. He sentido que tenía tendencia a ponerme nervioso(a)
17. He sentido que no valía para nada
18. He sentido que estaba bastante sensible
19. He sentido que estaba asustado(a) sin razón
20. He sentido que la vida no tenía sentido
21. He sentido que estaba tenso(a) o con estrés

Puntuación:

Subescala	Ítems incluidos
Depresión	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21
Ansiedad	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20
Estrés	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18

Interpretación de resultados:

Nivel	Depresión	Ansiedad	Estrés
Normal	0–9	0–7	0–14
Leve	10–13	8–9	15–18

Moderado	14–20	10–14	19–25
Severo	21–27	15–19	26–33
Extremadamente severo	28+	20+	34+