

Encuesta Retrospectiva para Cambio del Cuidador/a

DASS 21	<i>Nombre:</i>	<i>Fecha:</i>
<p>Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica cuánto esta afirmación le aplicó a usted durante la semana antes de iniciar los servicios. No hay respuestas correctas o incorrectas. No tome demasiado tiempo para contestar.</p> <p>La escala de calificación es la siguiente:</p> <p>0 No me aplicó</p> <p>1 Me aplicó un poco, o durante parte del tiempo</p> <p>2 Me aplicó bastante, o durante una buena parte del tiempo</p> <p>3 Me aplicó mucho, o la mayor parte del tiempo</p>		

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me costó mucho relajarme. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Me di cuenta que tenía la boca seca. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. No podía sentir ningún sentimiento positivo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Se me hizo difícil respirar (por ejemplo: respiración excesivamente rápida, falta de aire en ausencia de esfuerzo físico). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Experimenté temblor en mi cuerpo (por ejemplo: en las manos). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Sentí que tenía muchos nervios. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Sentí que no tenía nada por que vivir. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Noté que me agitaba. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Se me hizo difícil relajarme. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Me sentí triste y deprimido. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Continúe en la siguiente página

- | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 19. | Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico (por ejemplo, aumento de la frecuencia cardiaca, al corazón le falta un latido). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. | Tuve miedo sin razón. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. | Sentí que la vida no tenia ningún sentido. | 0 | 1 | 2 | 3 |