

Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)

La DASS-21 es un instrumento de evaluación psicológica que mide los niveles de depresión, ansiedad y estrés de una persona. Se utiliza para evaluar estos estados en adultos y se emplea con frecuencia en contextos clínicos y de investigación para seguir la evolución de los síntomas.

Número de preguntas	21 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Depression, Anxiety and Stress Scale
Autores	S. H. Lovibond, P. F. Lovibond; adaptación española: Bados, Solanas y Andrés (2005) (1995)
Categoría	Depresión, Ansiedad, Estrés

Vista previa de las 21 preguntas

Durante los últimos 7 días:

Me ha costado mucho descargar la tensión

Nada aplicable a mí | Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo | Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo | Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

Durante los últimos 7 días:

He notado la boca seca

Nada aplicable a mí | Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo | Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo | Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

Durante los últimos 7 días:

No he podido sentir ninguna emoción positiva

Nada aplicable a mí | Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo | Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo | Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

Durante los últimos 7 días:

He tenido dificultades para respirar (p.ej., respiración excesivamente rápida, falta de aliento sin haber hecho esfuerzo físico)

Nada aplicable a mí | Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo | Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo | Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

Durante los últimos 7 días:

Me ha resultado difícil tener iniciativa para hacer cosas

Nada aplicable a mí | Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo | Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo | Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Las respuestas se basan en escalas tipo Likert de 0 a 3. La puntuación de cada subescala (depresión, ansiedad, estrés) se calcula sumando las puntuaciones de los ítems correspondientes. Las puntuaciones más altas indican niveles más elevados de malestar emocional.

Ejemplo de corrección

Corrección

Puntuación de depresión: 13/21

0 — 4	Normal
5 — 6	Leve
7 — 10	Moderado
11 — 13	**Grave** ◀ 13

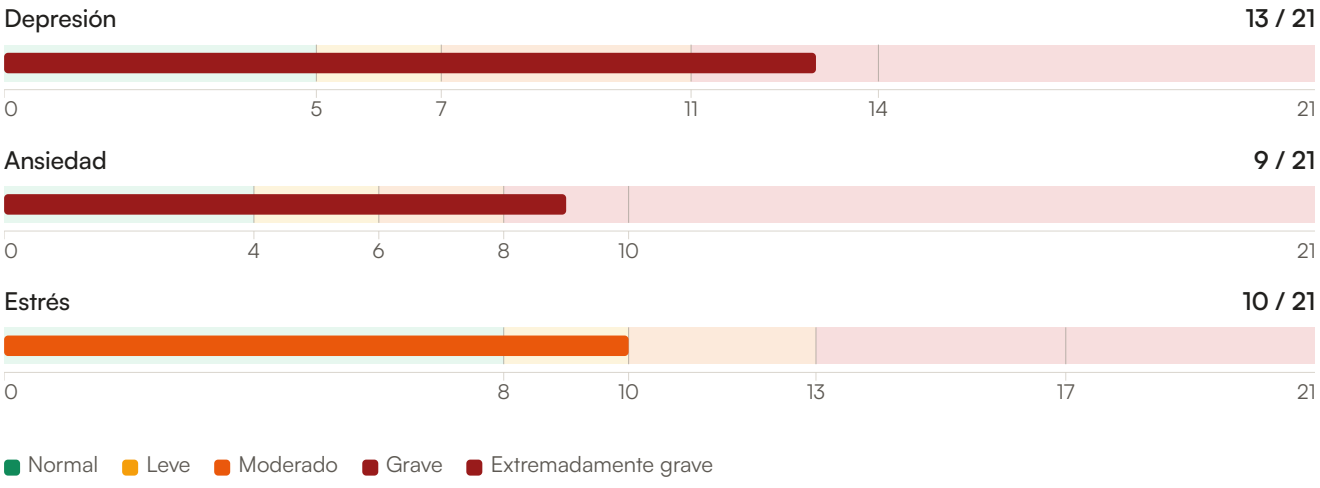
14 — 21	Extremadamente grave

Puntuación de ansiedad: 9/21

0 — 3	Normal	
4 — 5	Leve	
6 — 7	Moderado	
8 — 9	**Grave**	◀ 9
10 — 21	Extremadamente grave	

Puntuación de estrés: 10/21

0 — 7	Normal	
8 — 9	Leve	
10 — 12	**Moderado**	◀ 10
13 — 16	Grave	
17 — 21	Extremadamente grave	



¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Elodie C. - Psicóloga cognitivo-conductual