

Escala de Creencias y Actitudes Disfuncionales sobre el Sueño (DBAS)

La Escala de Creencias y Actitudes Disfuncionales sobre el Sueño es un instrumento autoaplicado diseñado para identificar las creencias erróneas que pueden contribuir al insomnio. Este cuestionario apoya la evaluación cognitiva y cognitivo-conductual de los trastornos del sueño al poner de relieve los pensamientos y actitudes disfuncionales que los pacientes pueden tener sobre su sueño.

Número de preguntas	16 preguntas
Duración estimada	10 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Charles M. Morin, Marta M. Vallieres, Sylvie Ivers (2007)
Categoría	General

Vista previa de las 16 preguntas

Necesito dormir 8 horas para sentirme despejado/a y funcionar bien durante el día.

0 - Totalmente en desacuerdo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Totalmente de acuerdo

Si una noche no consigo dormir lo necesario, necesito recuperar el sueño haciendo una siesta al día siguiente o durmiendo más a la siguiente noche.

0 - Totalmente en desacuerdo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Totalmente de acuerdo

Me preocupa que el insomnio crónico pueda tener consecuencias graves sobre mi salud física.

0 - Totalmente en desacuerdo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Totalmente de acuerdo

Me preocupa que pueda perder el control de mi capacidad de dormir.

0 - Totalmente en desacuerdo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Totalmente de acuerdo

Después de una mala noche, sé que la falta de sueño interferirá en mi actividad normal durante el día.

0 - Totalmente en desacuerdo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Totalmente de acuerdo

Corrección e interpretación

Los participantes valoran su grado de acuerdo con cada afirmación en una escala tipo Likert. Una puntuación alta indica la presencia de creencias disfuncionales importantes sobre el sueño. Las puntuaciones totales pueden utilizarse para orientar intervenciones terapéuticas específicas.

Uso

Este instrumento no está disponible en Mentaal. Para acceder a este cuestionario, visita el sitio web del distribuidor oficial, Mapi Research Trust, y envía una solicitud en ePROVIDE™

Ir a ePROVIDE™