

# Escalas de depresión, ansiedad y estrés

Nombre del paciente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lea cada enunciado y escribe un número 0, 1, 2 o 3 que indique el grado en que el enunciado fue aplicable a usted **durante la última semana**. No hay respuestas correctas ni incorrectas. No le dedique demasiado tiempo a un enunciado.

## La escala de calificación es la siguiente:

0 = No fue aplicable a mí para nada

1 = Fue aplicable a mí hasta cierto punto o parte del tiempo

2 = Fue aplicable a mí en gran medida o una gran parte del tiempo

3 = Fue aplicable a mí muchísimo o la mayor parte del tiempo

## Síntomas

1. \_\_\_\_ Me molesté por cosas bastante insignificantes
2. \_\_\_\_ Sentí la boca seca
3. \_\_\_\_ Casi no tuve ningún sentimiento positivo
4. \_\_\_\_ Tuve dificultad para respirar (p. ej., respiración excesivamente rápida, falta de aire en ausencia de esfuerzo físico)
5. \_\_\_\_ Estuve desmotivado(a)
6. \_\_\_\_ Tuve tendencia a reaccionar de forma exagerada ante situaciones
7. \_\_\_\_ Tuve sensación de temblores (p. ej., que las piernas no me sostenían)
8. \_\_\_\_ Se me hacía difícil relajarme
9. \_\_\_\_ Hubo situaciones que me pusieron tan ansioso(a) que me sentí más aliviado(a) una vez que pasaron
10. \_\_\_\_ Sentí que no tenía nada que esperar
11. \_\_\_\_ Me enojé con bastante facilidad
12. \_\_\_\_ Me sentí muy nervioso(a)
13. \_\_\_\_ Me sentí triste y deprimido(a)
14. \_\_\_\_ Estuve impaciente cuando me retrasé de alguna manera (p. ej., ascensores, semáforos, me hicieron esperar)
15. \_\_\_\_ Sentí que me iba a desmayar
16. \_\_\_\_ Sentí que había perdido el interés en casi todo
17. \_\_\_\_ Sentí que no valía mucho como persona
18. \_\_\_\_ Me sentí bastante susceptible
19. \_\_\_\_ Transpiraba notablemente (p. ej., manos sudorosas) en ausencia de altas temperaturas o esfuerzo físico
20. \_\_\_\_ Tuve miedo sin motivo
21. \_\_\_\_ Sentí que la vida no valía la pena
22. \_\_\_\_ Se me hacía difícil "disminuir la velocidad"
23. \_\_\_\_ Tuve dificultad para tragar
24. \_\_\_\_ Parecía no poder disfrutar las cosas que hacía
25. \_\_\_\_ Era consciente de la actividad de mi corazón en ausencia de esfuerzo físico (p. ej., sensación de aumento de la frecuencia cardíaca, latidos irregulares)

Por favor continúe en la página siguiente

**La escala de calificación es la siguiente:**

0 = No fue aplicable a mí para nada

1 = Fue aplicable a mí hasta cierto punto o parte del tiempo

2 = Fue aplicable a mí en gran medida o una gran parte del tiempo

3 = Fue aplicable a mí muchísimo o la mayor parte del tiempo

**Síntomas (continuación)**

26. \_\_\_\_ Estuve desalentado(a) y melancólico(a)
27. \_\_\_\_ Estuve muy irritable
28. \_\_\_\_ Estuve al borde de un ataque de pánico
29. \_\_\_\_ Me costó calmarme después de enojarme por algo
30. \_\_\_\_ Temía quedar "confundido(a)" por alguna tarea insignificante, pero nueva para mí
31. \_\_\_\_ No me entusiasmaba nada
32. \_\_\_\_ No lograba tolerar las interrupciones en lo que estaba haciendo
33. \_\_\_\_ Estaba en un estado de tensión nerviosa
34. \_\_\_\_ Me sentí bastante despreciable
35. \_\_\_\_ No toleraba nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo
36. \_\_\_\_ Me sentí aterrado(a)
37. \_\_\_\_ Me sentí desesperanzado(a) respecto del futuro
38. \_\_\_\_ Sentí que la vida no tenía sentido
39. \_\_\_\_ Estuve agitado(a)
40. \_\_\_\_ Me preocuparon situaciones en las que podría angustiarme y quedar en ridículo
41. \_\_\_\_ Tuve temblores (p. ej., en las manos)
42. \_\_\_\_ Se me hacía difícil tener la iniciativa de hacer cosas