

DERS

Por favor, indique con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones rodeando con un círculo el número correspondiente según la escala que aparece a continuación:

1 -----2-----3-----4-----5
 Casi nunca Algunas veces La mitad de las La mayoría de las Casi siempre
 (0-10%) (11-35%) veces (36-65%) veces (66-90%) (91-100%)

1. Percibo con claridad mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Presto atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.	1	2	3	4	5
4. No tengo ni idea de cómo me siento.	1	2	3	4	5
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
6. Estoy atento a mis sentimientos.	1	2	3	4	5
7. Sé exactamente cómo me estoy sintiendo.	1	2	3	4	5
8. Doy importancia a lo que estoy sintiendo	1	2	3	4	5
9. Estoy confuso/a sobre lo que siento.	1	2	3	4	5
10. Cuando me encuentro mal, reconozco mis emociones.	1	2	3	4	5
11. Cuando me encuentro mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
12. Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
13. Cuando me encuentro mal, tengo dificultades completar trabajos.	1	2	3	4	5
14. Cuando me encuentro mal, pierdo el control.	1	2	3	4	5
15. Cuando me encuentro mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.	1	2	3	4	5
16. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiendome muy deprimido/a.	1	2	3	4	5
17. Cuando me encuentro mal, creo que mis sentimientos son legítimos e importantes.	1	2	3	4	5
18. Cuando me encuentro mal, me resulta difícil enfocar en otras cosas.	1	2	3	4	5
19. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.	1	2	3	4	5
20. Cuando me encuentro mal, aún puedo conseguir hacer las cosas.	1	2	3	4	5
21. Cuando me encuentro mal, me siento avergonzado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
22. Cuando me encuentro mal, sé que puedo encontrar una forma para eventualmente sentirme mejor.	1	2	3	4	5
23. Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera una persona débil.	1	2	3	4	5
24. Cuando me encuentro mal, siento que puedo mantener el control sobre mi comportamiento.	1	2	3	4	5

1 -----2-----3-----4-----5
 Casi nunca Algunas veces La mitad de las La mayoría de las Casi siempre
 (0-10%) (11-35%) veces (36-65%) veces (66-90%) (91-100%)

25. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
26. Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para concentrarme.	1	2	3	4	5
27. Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.	1	2	3	4	5
28. Cuando me encuentro mal, creo que no hay nada que pueda hacer para lograr sentirme mejor.	1	2	3	4	5
29. Cuando me encuentro mal, me irrito conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
30. Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo/a.	1	2	3	4	5
31. Cuando me encuentro mal, creo que envolverme en ello es todo lo que puedo hacer.	1	2	3	4	5
32. Cuando me encuentro mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.	1	2	3	4	5
33. Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.	1	2	3	4	5
34. Cuando me encuentro mal, me tomo un tiempo para comprender lo que estoy sintiendo realmente.	1	2	3	4	5
35. Cuando me encuentro mal, me lleva mucho tiempo sentirme mejor.	1	2	3	4	5
36. Cuando me encuentro mal, mis emociones parecen desbordarse.	1	2	3	4	5

Spanish Translation by:

Dr. Carlos Grilo
 Yale University
 Email: carlos.grilo@yale.edu