

DASS-21 en Español

Depression Anxiety Stress Scales — Versión breve

Instrucciones de aplicación

Indique cuánto le afectó cada ítem durante la **última semana**. Autoinforme (~5 min). No usar puntaje total global; interpretar cada subescala por separado.

0 = No me aplicó · 1 = Aplicó un poco · 2 = Aplicó bastante · 3 = Me aplicó mucho

Subescalas: D=Depresión (3,5,10,13,16,17,21) · A=Ansiedad (2,4,7,9,15,19,20) · E=Estrés (1,6,8,11,12,14,18).
Sume 7 ítems por subescala (0–21) y **multiplique × 2** (0–42).

#	Ítem / Pregunta	0	1	2	3
1	Me costó mucho relajarme	■	■	■	■
2	Noté sequedad en la boca	■	■	■	■
3	No pude sentir ningún sentimiento positivo	■	■	■	■
4	Tuve dificultad para respirar (p. ej. respiración acelerada)	■	■	■	■
5	Me costó tomar la iniciativa para hacer cosas	■	■	■	■
6	Reaccioné exageradamente ante las situaciones	■	■	■	■
7	Sentí temblores (p. ej. en las manos)	■	■	■	■
8	Sentí que usaba mucha energía nerviosa	■	■	■	■
9	Estuve preocupado(a) por situaciones en las que pudiera entrar en pánico	■	■	■	■
10	Sentí que no tenía nada que esperar	■	■	■	■
11	Me sentí agitado(a)	■	■	■	■
12	Me costó relajarme	■	■	■	■
13	Me sentí decaído(a) y triste	■	■	■	■
14	Fui intolerante ante cualquier interrupción	■	■	■	■
15	Sentí que estaba cerca del pánico	■	■	■	■
16	No pude entusiasmar me con nada	■	■	■	■
17	Sentí que no valía mucho como persona	■	■	■	■
18	Sentí que estaba muy irritable	■	■	■	■
19	Noté los latidos de mi corazón sin esfuerzo físico	■	■	■	■
20	Sentí miedo sin razón aparente	■	■	■	■
21	Sentí que la vida no tenía sentido	■	■	■	■

PUNTAJES (bruto × 2): Depresión _____ / 42 · Ansiedad _____ / 42 · Estrés _____ / 42

Interpretación por subescala (puntaje convertido)

	Depresión	Ansiedad	Estrés
	0 – 9	0 – 7	0 – 14
	10 – 13	8 – 9	15 – 18
	14 – 20	10 – 14	19 – 25
	21 – 27	15 – 19	26 – 33
	28+	20+	34+

Calcula DASS-21 automáticamente en Kalyo — [kalyo.io](#)

Lovibond PF, Lovibond SH. Manual for the DASS. 1995. Antony et al. Psychol Assessment. 1998.
© Kalyo — [kalyo.io](#) | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.