

DERS-SF Spa

Record ID _____

Por favor, indica con qué frecuencia se aplica lo siguiente a ti.

Presto atención a como me siento

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

No tengo ni idea de cómo me siento

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Me cuesta entender mis emociones

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Me importa lo que estoy sintiendo

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Estoy confundido acerca de cómo me siento

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a), reconozco mis emociones

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a), me avergüenza sentirme así

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a), se me dificulta trabajar

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a), pierdo el control

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a), siento que voy a terminar muy deprimido(a)

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a) tengo dificultad para enfocarme en otras cosas

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a), me da culpa sentirme así

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a), tengo dificultad para concentrarme

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a) se me dificulta controlar mi comportamiento

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a) creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a) me irrito conmigo mismo(a) por sentirme de esa manera

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a) pierdo control de mis comportamientos

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)

Cuando estoy molesto(a) me toma mucho tiempo sentirme mejor

- Casi nunca (0-10%)
- Algunas veces (11-35%)
- La mitad del tiempo (36-65%)
- La mayoría del tiempo (66-90%)
- Casi siempre (91-100%)
