



## Escala Deenz de abuso emocional (DEAS) Cuestionario

### Instrucciones

Escala Deenz de abuso emocional (DEAS) contiene 48 elementos valorados en una escala de 5 puntos. Responde a cada pregunta con sinceridad, basándote en tus pensamientos, sentimientos y experiencias habituales. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

#	Declaración	Totalmente en desacuerdo (0)	En desacuerdo (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalmente de acuerdo (4)
1	Siento que no soy lo suficientemente bueno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	La gente me hace sentir que no puedo hacer nada bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Me comparo con los demás y me siento inferior.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	A menudo dudo de mis capacidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Me siento seguro de mis capacidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Siento que mis opiniones no importan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Creo que puedo afrontar nuevos retos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Me siento orgulloso de las cosas que hago bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Siento que no puedo tomar decisiones sin que alguien me guíe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaración	Totalmente en desacuerdo (0)	En desacuerdo (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalmente de acuerdo (4)
10	Puedo confiar en mi propio criterio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Dependo de que otros me digan qué hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Me siento impotente cuando tengo que tomar decisiones por mi cuenta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Me preocupa decepcionar a la gente si actúo de forma independiente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Siento que no puedo manejar los problemas por mi cuenta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Me siento cómodo resolviendo problemas por mí mismo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Puedo tomar decisiones con confianza por mi cuenta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Desconfío de las intenciones de la gente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Me cuesta confiar en las personas que me rodean.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Siento que la gente suele ocultarme sus verdaderos pensamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Me preocupa que alguien en quien confío me traicione.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Creo que la mayoría de la gente tiene buenas intenciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Me siento cómodo compartiendo mis sentimientos con personas de confianza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaración	Totalmente en desacuerdo (0)	En desacuerdo (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalmente de acuerdo (4)
23	Confío en que la gente respetará mi privacidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Siento que la gente puede aprovecharse de mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Siento que no se me permite expresar mis sentimientos libremente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Me siento libre para compartir mis pensamientos y sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	No puedo hacer lo que quiero sin temor a las consecuencias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	A menudo evito hacer cosas que me gustan porque alguien podría desaprobarlo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Me siento controlado por las normas o expectativas de los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Siento que tengo el control de mis propias decisiones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Puedo hacer las cosas que me gustan sin miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Me siento limitado a la hora de hablar de mis pensamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Siento que no puedo defenderme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Hago lo que me dicen los demás aunque no quiera.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Tomo mis propias decisiones con confianza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaración	Totalmente en desacuerdo (0)	En desacuerdo (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalmente de acuerdo (4)
36	Me cuesta decir «no» a la gente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Me defiendo cuando es necesario.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	A menudo hago lo que los demás quieren para que estén contentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Acepto las cosas para evitar conflictos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Puedo decir «no» cuando quiero.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	Me siento ansioso cuando alguien se enfada conmigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Me siento seguro para compartir mis pensamientos sin miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43	Temo que la gente pueda usar mis sentimientos en mi contra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Me siento emocionalmente expuesto cuando estoy con otras personas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Me siento seguro expresando mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	Me siento fácilmente herido por lo que dicen los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47	Me siento seguro con las personas en las que confío.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	Me preocupa que me juzguen o me rechacen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Instrucciones para la puntuación

---

Las respuestas deben sumarse siguiendo los procedimientos de puntuación de la evaluación.

Por lo general, las puntuaciones más altas indican una mayor expresión del constructo medido, salvo que se indique lo contrario.

### Preguntas con puntuación inversa

5, 7, 8, 10, 15, 16, 21, 22, 23, 26, 30, 31, 35, 37, 40, 42, 45, 47

### Fórmula de puntuación inversa

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

## Claves de puntuación de las dimensiones

---

Dimensión	Artículos	Número de artículos
Insuficiencia	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
Dependencia	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	8
Desconfianza	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	8
Restricción	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	8
Sumisión	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	8
Vulnerabilidad	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48	8

## Intervalos de puntuación bruta

---

Escala	Artículos	Rango posible
Insuficiencia	8	0–32
Dependencia	8	0–32
Desconfianza	8	0–32
Restricción	8	0–32
Sumisión	8	0–32
Vulnerabilidad	8	0–32
<b>Puntuación global</b>	<b>48</b>	<b>0–192</b>

## Fuente

---

Deen Mohd Dar. [Desarrollo y validez de la Escala de Abuso Emocional de Deenz \(DEAS-18\)](#). 2025. HAL Open Science.

---

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versión interactiva: [Escala Deenz de abuso emocional \(DEAS\)](#)