



Escala de Alexitimia de Deenz (DAS) Cuestionario

Instrucciones

Escala de Alexitimia de Deenz (DAS) contiene 21 elementos valorados en una escala de 7 puntos. Responde a cada pregunta con sinceridad, basándote en tus pensamientos, sentimientos y experiencias habituales. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

#	Declaración	Total mente en desac uerdo (0)	En desac uerdo (1)	Ligera mente en desac uerdo (2)	Neutr al (3)	Ligera mente de acuer do (4)	De acuer do (5)	Total mente de acuer do (6)
1	A veces me siento mal, pero no sé decir exactamente por qué.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	A menudo me cuesta saber si estoy triste, enfadado o simplemente cansado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Cuando las cosas salen mal, no estoy seguro de cómo me hace sentir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Incluso cuando estoy feliz, me cuesta expresarlo con palabras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Cuando estoy molesto, no sé cómo decirle a alguien lo que me pasa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	A menudo me quedo sin palabras cuando intento describir cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Me interesa más resolver problemas que hablar de emociones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaración	Total mente en desacuerdo (0)	En desacuerdo (1)	Ligeramente en desacuerdo (2)	Neutral (3)	Ligeramente de acuerdo (4)	De acuerdo (5)	Total mente de acuerdo (6)
8	Prefiero las conversaciones sobre hechos y detalles en lugar de sobre emociones y sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Me resulta más fácil hablar de lo que he visto o hecho que de cómo me he sentido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Cuando intento imaginar una situación futura, mi mente se queda en blanco.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Cuando alguien describe una escena, me cuesta visualizarla en mi mente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Cuando intento imaginar un recuerdo feliz, los detalles son borrosos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Cuando los demás están emocionados, yo no siento el mismo nivel de emoción.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Incluso en situaciones tristes, no me siento muy afectado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Me cuesta sentir afecto genuino por los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	No se me da muy bien darme cuenta de cuándo me siento feliz o triste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	A menudo no me doy cuenta de cuándo cambia mi estado de ánimo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Me cuesta identificar las señales de que me estoy enfadando.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaración	Total mente en desacuerdo (0)	En desacuerdo (1)	Ligeramente en desacuerdo (2)	Neutral (3)	Ligeramente de acuerdo (4)	De acuerdo (5)	Total mente de acuerdo (6)
19	Me cuesta encontrar las palabras adecuadas cuando estoy enfadado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Suelo utilizar términos genéricos como «bueno» o «malo» para describir cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Me cuesta describir experiencias emocionales sutiles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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.

Claves de puntuación de las dimensiones

Dimensión	Artículos	Número de artículos
Dificultad para identificar sentimientos (DIF)	1, 2, 3	3
Dificultad para describir sentimientos (DDF)	4, 5, 6	3
Pensamiento orientado al exterior (EOT)	7, 8, 9	3
Procesos imaginativos limitados (LIP)	10, 11, 12	3
Experiencia emocional restringida (REE)	13, 14, 15	3
Escasa conciencia emocional (PEA)	16, 17, 18	3
Vocabulario emocional empobrecido (IEV)	19, 20, 21	3

Intervalos de puntuación bruta

Escala	Artículos	Rango posible
Dificultad para identificar sentimientos (DIF)	3	0–18
Dificultad para describir sentimientos (DDF)	3	0–18
Pensamiento orientado al exterior (EOT)	3	0–18
Procesos imaginativos limitados (LIP)	3	0–18
Experiencia emocional restringida (REE)	3	0–18
Escasa conciencia emocional (PEA)	3	0–18
Vocabulario emocional empobrecido (IEV)	3	0–18
Puntuación global	21	0–126

Fuente

Escala de Alexitimia de Deenz (DAS-21) Escala de Alexitimia de Deenz (DAS-21)

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versión interactiva: [Escala de Alexitimia de Deenz \(DAS\)](#)