



## Escala de Despersonalización y Desrealización de Deenz (DDDS) Cuestionario

### Instrucciones

Escala de Despersonalización y Desrealización de Deenz (DDDS) contiene 20 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	Casi nunca (0)	Rara vez (1)	A veces (2)	Con frecuencia (3)	Casi siempre (4)
1	Siento como si me estuviera observando a mí mismo desde la distancia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Me siento emocionalmente insensible o desconectado de mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Me siento desconectado de mis pensamientos o emociones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Siento como si estuviera observando mi vida en lugar de vivirla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	A veces siento que mi cuerpo no me pertenece.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Me siento desconectado de mi yo físico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Me siento extraño o desconocido cuando me miro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaración	Casi nunca (0)	Rara vez (1)	A veces (2)	Con frecuencia (3)	Casi siempre (4)
8	Siento como si no estuviera plenamente presente dentro de mi cuerpo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	El mundo que me rodea a veces me parece irreal o onírico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Mi entorno a veces me parece extraño o desconocido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	A veces, los objetos que me rodean parecen distorsionados o inusuales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	A veces me pregunto si lo que estoy experimentando es real.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	A veces, las distancias entre los objetos parecen diferentes de lo que son en realidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	A veces, los lugares me parecen más grandes o más pequeños de lo que deberían.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	A veces me siento desorientado en entornos familiares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Mi percepción del espacio a veces se siente distorsionada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Estas experiencias interfieren en mis actividades diarias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Estas experiencias afectan a mis relaciones con los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Estas experiencias me causan un malestar significativo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Estas experiencias reducen mi calidad de vida en general.	<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
Desapego emocional (Despersonalización)	1, 2, 3, 4	4
Percepción alterada de mí mismo (Despersonalización)	5, 6, 7, 8	4
Cambios perceptivos (desrealización)	9, 10, 11, 12	4
Distorsiones espaciales (desrealización)	13, 14, 15, 16	4
Deterioro funcional	17, 18, 19, 20	4

## Intervalos de puntuación bruta

Escala	Artículos	Rango posible
Desapego emocional (Despersonalización)	4	0–16
Percepción alterada de mí mismo (Despersonalización)	4	0–16
Cambios perceptivos (desrealización)	4	0–16
Distorsiones espaciales (desrealización)	4	0–16
Deterioro funcional	4	0–16
<b>Puntuación global</b>	<b>20</b>	<b>0–80</b>

## Fuente

Escala de Despersonalización-Desrealización de Deenz (DDDS-20)

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versión interactiva: [Escala de Despersonalización y Desrealización de Deenz \(DDDS\)](#)