

DAS-R

Debajo encontrará una lista de creencias o actitudes que tiene a veces la gente. Por favor, lea cada frase y señale la respuesta que **mejor describe su modo de pensar** haciendo un círculo en los números de al lado. Para decidir si una determinada creencia es típica de su modo de ver las cosas, basta con que tenga presente cómo es usted **la mayoría de las veces**. Utilice la siguiente escala para hacer su elección.

1	2	3	4	5	6	7						
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutral	Ligeramente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo						
1.	Es difícil ser feliz si no se es atractivo, inteligente, rico y creativo.					1	2	3	4	5	6	7
2.	Si no hago siempre las cosas bien, la gente no me respetará.					1	2	3	4	5	6	7
3.	Si una persona pide ayuda, es señal de debilidad.					1	2	3	4	5	6	7
4.	Si no hago las cosas tan bien como los demás, eso significa que soy una persona inferior.					1	2	3	4	5	6	7
5.	Si fracaso en mi trabajo seré un fracaso como persona.					1	2	3	4	5	6	7
6.	Si no puedo hacer bien una cosa, es mejor no hacerla.					1	2	3	4	5	6	7
7.	Si alguien no está de acuerdo conmigo, eso probablemente indica que no le agrado.					1	2	3	4	5	6	7
8.	Si fracaso en parte, eso lo considero tan malo como ser un completo fracaso.					1	2	3	4	5	6	7
9.	Si los demás saben cómo eres realmente, te considerarán menos.					1	2	3	4	5	6	7
10.	Para ser una persona valiosa debo destacar de verdad por lo menos en un aspecto importante.					1	2	3	4	5	6	7
11.	Hacer una pregunta me hace parecer inferior.					1	2	3	4	5	6	7
12.	Mi valor como persona depende en gran medida de lo que los demás opinen de mí.					1	2	3	4	5	6	7
13.	Es horrible recibir la censura de personas importantes para uno.					1	2	3	4	5	6	7
14.	Si uno no tiene otras personas en las que confiar, está destinado a estar triste.					1	2	3	4	5	6	7
15.	Si desagradas a los demás no puedes ser feliz.					1	2	3	4	5	6	7
16.	Mi felicidad depende más de los demás que de mí.					1	2	3	4	5	6	7
17.	Es muy importante lo que otras personas piensan sobre mí.					1	2	3	4	5	6	7

Dysfunctional Attitude Scale - Revised (DAS- R)

Referencia original: de Graaf, L. E., Roelofs, J., & Huibers, M. J. H. (2009). Measuring dysfunctional attitudes in the general population: The Dysfunctional Attitude Scale (form A) Revised. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 345- 355. doi: 10.1007/s10608-009-9229-y

Validación en Colombia: Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., Barón-Rincón, D., Barrera-Acevedo, A., Martínez-Sánchez, A., & Peña, A. (2016). Factor structure and psychometric properties of the Dysfunctional Attitude Scale Revised in Colombian undergraduates. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48, 81-87.

Modo de corrección: El DAS-R tiene dos subescalas: Perfeccionismo (ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11) y Dependencia (ítems: 12, 13, 14, 15, 16 y 17). Para obtener la puntuación de cada subescala, se suman las puntuaciones en los ítems correspondientes a cada una. También puede obtenerse una puntuación global sumando las puntuaciones de todos los ítems.

Interpretación: a mayor puntuación en general, mayor grado de actitudes o esquemas disfuncionales. A mayor puntuación en la subescala Perfeccionismo, mayor tendencia hacia actitudes disfuncionales relacionadas con perfeccionismo y la evaluación del rendimiento. A mayor puntuación en la subescala de Dependencia, mayor tendencia hacia actitudes disfuncionales relacionadas con la dependencia y aprobación de los demás. Las puntuaciones promedio de los participantes no clínicos son de 34, 22 y 12 puntos para la escala global, perfeccionismo y dependencia, respectivamente. Las puntuaciones promedio de los participantes clínicos son de 44, 28 y 16 puntos para la escala global, perfeccionismo y dependencia, respectivamente.