ANNEX 2. Differentiation of Self Scale (DSS)

A continuación encontrarás unas preguntas acerca de ti y de tus relaciones con los demás. Por favor, lee cuidadosamente cada pregunta y decide qué respuesta se corresponde con tu situación. Todas las respuestas son correctas; lo importante es que reflejen tu situación y tu experiencia.

La mejor manera de contestar el cuestionario es hacerlo en una sola vez. Las instrucciones son sencillas y es fácil de rellenar. Tardarás aproximadamente 30 minutos en completar el cuestionario. Procura responder con sinceridad y con cierta rapidez y asegúrate de **contestar todos los ítems**.

Muchas gracias por tu colaboración.

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
1	La gente suele decirme que soy excesivamente emocional	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Tiendo a permanecer fiel a mis ideas incluso en situaciones de tensión	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Me cuesta expresar mis sentimientos a las personas que más me importan	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Cuando alguien cercano a mí me disgusta, me distancio de esta persona por un tiempo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	No importa lo que me suceda en la vida, siempre sabré quién soy yo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	A menudo me siento inhibido cuando estoy con mi familia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Tiendo a hacer que mis padres/parejas hagan lo que yo quiero	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Normalmente, no cambio mi comportamiento por agradar a los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Cuando alguien importante para mí me critica por algo, me quedo dolido/a durante mucho tiempo	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
11	Me gustaría no ser tan emocional	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	En ocasiones, mis sentimientos me desbordan y no me dejan pensar con claridad	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Siento la necesidad de aprobación de prácticamente todo el mundo en mi vida	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	A menudo, me siento incómodo/a cuando la gente se acerca demasiado a mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Me gusta convencer a los demás con mis opiniones	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Suelo tratar de imponer mis ideas y mis deseos a los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	Soy capaz de tener mis emociones bajo control	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	Me preocupa perder mi independencia en las relaciones más íntimas (amigos, pareja, familia…)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	Con frecuencia, me muestro de acuerdo con los demás para evitar disgustarles	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Me acepto tal y como soy	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	A veces me siento como si estuviera en una montaña rusa emocional	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	A veces lucho con los demás por ser yo el/la que tome las decisiones	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	Cuando una de mis relaciones (familiares, de pareja o de amistad) se vuelve muy intensa, siento la necesidad de alejarme de ella	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	Siempre soy fiel a mis criterios, aunque las personas más importantes para mí me presionen en otro sentido	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25	Hay que respetar las opiniones de los demás que son diferentes a las mías	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26	Tiendo a reaccionar con calma, incluso en situaciones difíciles	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27	Soy capaz de decir “no” a los demás, incluso cuando me siento presionado por ellos	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
28	Siempre evitaré recurrir a alguien de mi familia en busca de apoyo emocional	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29	Tiendo a presionar a los demás para pensar y hacer las cosas a mi manera	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30	Me preocupa menos agradar a los demás que tratar de hacer lo que creo que es correcto	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31	Cuando estoy con mi familia o con mi pareja, a menudo me siento reprimido	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32	Me gusta salirme siempre con la mía	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33	A veces, me siento mal físicamente después de discutir con mi pareja, mis padres o mis amigos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34	Tiendo a imponer a los demás mis criterios	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35	Hago lo que creo que creo que es correcto, independientemente de lo que otros digan o piensen de mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36	Mis decisiones se ven influidas fácilmente por la presión de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
37	Normalmente, me manejo bien solo con los problemas, a menos que sea necesario recurrir a la ayuda de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
38	Llevo bien que los demás piensen de forma distinta a mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
39	La relación con mi familia/pareja/amigos podría ser mejor si me dieran el espacio que necesito	☐	☐	☐	☐	☐	☐
40	Se me hiere con mucha facilidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐
41	Me molesto cuando los demás no piensan como yo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
42	Me sentiría más cómodo/a si pudiera vivir aislado/a de la gente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
43	Buena parte de mi energía se dirige a ser lo que otras personas quieren que sea	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
44	Me resulta fácil mostrar mi desacuerdo con las opiniones de los demás.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45	Pase lo que pase, siempre tengo bajo control mis emociones	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46	En una discusión acalorada, me suelo centrar tanto en mis ideas que me olvido de escuchar las de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47	Distingo con facilidad mis pensamientos y sentimientos de los pensamientos y sentimientos de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
48	Puedo juzgar por mí mismo/a si hago o no hago bien las cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
49	Tengo un conjunto de valores y creencias bien definido	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50	Siento como si entre mis familiares y yo se hubiera roto el vínculo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
51	Mis decisiones y comportamientos están basados en la aprobación que obtengo de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
52	Me suelo apoyar en las personas importantes para mí cuando lo estoy pasando mal	☐	☐	☐	☐	☐	☐
53	Tolero bien las diferencias de opinión; no trato de convencer a los demás de mis criterios	☐	☐	☐	☐	☐	☐
54	En ocasiones, cambio mis opiniones para evitar discusiones con los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
55	Si tengo algún conflicto con alguien, trato de hablarlo para solucionarlo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
56	Cuando me enzarzo en una discusión, me cuesta detenerme	☐	☐	☐	☐	☐	☐
57	Mi propia percepción de que he hecho bien las cosas es más importante que la alabanza de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
58	Escucho los pensamientos y sentimientos de mis padres, pero no siempre estoy de acuerdo con ellos ni me comporto como me dicen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
59	Aunque puedan surgir algunos conflictos, nunca me distanciaré de las personas más importantes para mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
60	Tomo decisiones basadas en mi propio conjunto de valores y creencias	☐	☐	☐	☐	☐	☐
61	Me afectan las cosas de forma mucho más intensa que a los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
62	Lo que espero de mí mismo/a es más importante que lo que los demás esperan de mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
63	Me siento anestesiado/a emocionalmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
64	Tiendo a evitar discrepar, para que los demás no se molesten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
65	Intento que los demás me comprendan expresándoles lo que pienso, lo que siento y lo que creo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
66	Aunque les duelan mis opiniones y deseos, no me cuesta discrepar con las personas más importantes para mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐
67	Me he llegado a distanciar de muchas personas importantes	☐	☐	☐	☐	☐	☐
68	Tengo claro quién soy, lo que creo, lo que defiendo, y lo que haré o no haré	☐	☐	☐	☐	☐	☐
69	Cada vez que tengo un problema con la familia/pareja/amigos, tiendo a alejarme	☐	☐	☐	☐	☐	☐
70	Me cuesta mucho ponerme en el lugar de los otros	☐	☐	☐	☐	☐	☐
71	A menudo sufro altibajos emocionales	☐	☐	☐	☐	☐	☐
72	La gente a la que quiero no conoce mis verdaderos pensamientos ni sentimientos sobre algunas cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy en	En	Más bien en	Más bien de	De	Muy de

desacuerdo	desacuerdo	desacuerdo	acuerdo	acuerdo	acuerdo
1	2	3	4	5	6

		1	2	3	4	5	6
73	Llevo mal que entre los demás y yo puedan existir diferencias de opinión	☐	☐	☐	☐	☐	☐
74	Evito contarle a la gente mis problemas	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NORMAS DE CORRECCIÓN DE LA ESCALA EDS

La composición de la escala EDS es la siguiente:

- Reactividad emocional (RE): Ítems 1,9,11,12,17,21,26,33,40,45,61,114
- Posición del Yo (PY): Ítems 2,5,20,24,37,47,48,49,57,58,60,62,68
- Fusión con los otros (FO): Ítems 8,13,19,27,30,35,36,43,44,51,54,64,66,73
- Dominio de los Otros (DO): Ítems 7,15,16,22,25,29,32,34,38,41,46,53,56,70
- Corte emocional (CE): Ítems 3,4,6,10,14,18,23,28,31,39,42,50,52,55,59,63,65,67,69,72,74

Para obtener la **puntuación total de cada subescala** deben invertirse previamente las puntuaciones de los ítems que aparecen subrayados. A continuación, se deben sumar las puntuaciones de los ítems de cada subescala y dividir el resultado por el número de ítems que la componen (RE: 12 ítems, PY: 13 ítems, FO: 14 ítems, DO: 14 ítems, y CE: 21 ítems). De esta manera, las puntuaciones de las subescalas oscilarán entre 1 y 6, como las opciones de respuesta.

Para calcular la **puntuación total**, han de invertirse las puntuaciones de las subescalas RE, FO, DO y CE, de manera que a mayor puntuación en estas subescalas, menor puntuación aportan al total de la escala EDS. Una fórmula más sencilla para calcular la puntuación total EDS e invertir las puntuaciones de las subescalas es la siguiente:

$$\textbf{Total EDS} = \frac{PY + (7\text{-}RE) + (7\text{-}FO) + (7\text{-}DO) + (7\text{-}CE)}{5}$$

La puntuación total de la escala EDS también oscilará entre 1 y 6.