



INSTRUCCIONAL

Sobre la herramienta de tamizaje

Anxiety and stress scale - 21 (dass-21)

**Programa de prevención y manejo
de la ansiedad y la depresión**

**Positivamente
más**

TABLA DE CONTENIDO

<u>Antecedentes y autoría</u>	3
<u>Ubicación:</u>	4
<u>Ficha técnica</u>	4
<u>Variables que evalúa:</u>	5
<u>Objetivos del instrumento:</u>	5
<u>Estructura del instrumento:</u>	5
<u>Dashboard del instrumento</u>	6
<u>Reporte general y resultados:</u>	6
<u>Perfil de quien realiza el proceso en la empresa</u>	9
<u>Procedimiento para la aplicación por parte de la empresa:</u>	9
<u>Procedimiento para el acceso de los empleados y visualización de resultados</u>	9
<u>AGRADECIMIENTO</u>	11
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	11
<u>ANEXO</u>	12

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

“DEPRESSION ANXIETY AND STRESS SCALE - 21 (DASS-21)”

Antecedentes y autoría

El instrumento DASS-21 (ver Anexo 1) es una herramienta psicométrica desarrollada para evaluar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en poblaciones clínicas y no clínicas. Diseñado originalmente por Lovibond y Lovibond (1995), este instrumento es una versión abreviada de la escala original de 42 ítems (DASS-42). Su propósito principal es proporcionar una medida confiable y válida que permita diferenciar entre estos tres estados emocionales, los cuales están interrelacionados pero son conceptualmente distintos.

La escala fue desarrollada en respuesta a la creciente necesidad de contar con instrumentos que permitieran evaluar de manera independiente la depresión, la ansiedad y el estrés. Esto se debe a su alta comorbilidad, aunque se reconoce la importancia de tratarlos como constructos separados. Basándose en modelos dimensionales de afectividad, Lovibond y Lovibond diseñaron la escala para medir la intensidad de estos estados, en lugar de proporcionar un diagnóstico clínico específico.

Desde su creación, el DASS-21 ha sido ampliamente utilizado en investigaciones y entornos clínicos debido a su brevedad y facilidad de administración. Además, ha sido validado en diferentes culturas e idiomas, lo que refuerza su aplicabilidad transcultural. La versión de 21 ítems ofrece una alternativa más práctica en comparación con la versión original, manteniendo altos niveles de fiabilidad y validez psicométrica.

El instrumento fue creado por Peter F. Lovibond y Sydney H. Lovibond, psicólogos australianos, como parte de su trabajo en la comprensión y medición de los trastornos emocionales. Su enfoque teórico sostiene que los síntomas emocionales negativos pueden conceptualizarse a lo largo de un continuo de severidad, en lugar de ser clasificados en categorías diagnósticas discretas.

Población a la que se dirige el instrumento: Empleados en general, así como aquellas personas que hayan experimentado vivencias adversas que puedan impactar negativamente en su bienestar emocional.

Ubicación:

El cuestionario se desarrollará de manera virtual en la plataforma psicobox.

Enlace: <https://psicobox.positiva.gov.co/encuesta/dass>

Ficha técnica

- Modo de aplicación: Virtual, a través de un enlace que será enviado al correo electrónico.
- Tiempo de aplicación: 10 minutos.
- Número de ítems: 21
- Tipo de ítem: Escala Likert con 4 opciones de respuesta: “No me ha ocurrido”, “Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo”, “Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo”, “Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo”.
- Tamaño muestral: Aplicar el instrumento a un mínimo del 40% de los trabajadores de la organización.

Variables que evalúa:

1. **Ansiedad:** Este componente evalúa la excitación autónoma, los efectos en la musculatura esquelética, la ansiedad situacional y la experiencia subjetiva de los afectos ansiosos.
2. **Depresión:** En un sentido clínico, la depresión presenta varios síntomas asociados, como un sentimiento persistente de tristeza, pérdida de interés y disfrute en las actividades, y desesperanza. Este componente indaga síntomas como disforia, desesperanza, devaluación personal, autodesprecio, falta de interés o implicación, anhedonia e inercia.
3. **Estrés:** Este componente examina la presencia de síntomas como dificultad para relajarse, nerviosismo, facilidad para enojarse o agitarse, irritabilidad o reactividad excesiva e impaciencia. Una mayor puntuación en esta escala indica una mayor severidad de los síntomas asociados al estrés en los trabajadores.

Objetivos del instrumento:

- Identificar los niveles de ansiedad, depresión y estrés en los empleados.
- Realizar un seguimiento de los niveles de ansiedad, depresión y estrés a lo largo del tiempo para evaluar el impacto de programas o acciones de intervención.
- Ofrecer a los empleados un resultado cualitativo, individual y confidencial, presentado en un lenguaje sencillo y cuidadoso, que refleje sus niveles de estrés postraumático.

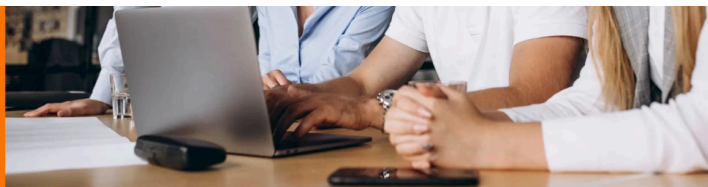
Estructura del instrumento:

La prueba se encuentra conformada por 21 ítems, distribuidos en tres dimensiones.

Dashboard del instrumento

Al acceder al enlace de psicobox previamente proporcionado por el responsable a cargo para completar el cuestionario, se abrirá la siguiente ventana, que permitirá diligenciar el formulario.

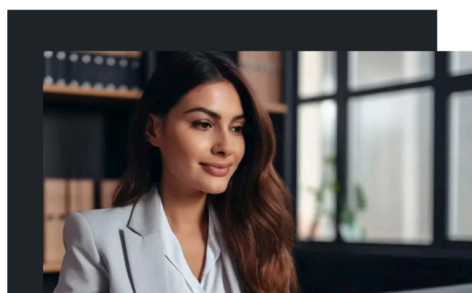
Encuesta DASS-21



Cuestionario de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21

Autores: Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., Odriozola-González, P. (2017)

Objetivo: identificar cómo se sienten los(as) empleados(as) en relación con el estrés, la ansiedad y la depresión en la última semana. Los resultados obtenidos permitirán comprender el estado emocional de los colaboradores(as) e identificar si requieren apoyo en alguna de estas áreas.

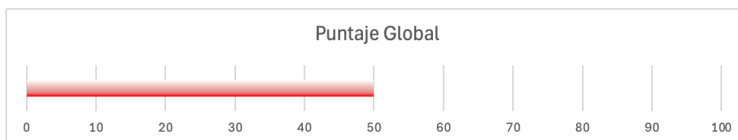


Reporte general y resultados:

Los resultados consolidados para la organización se presentarán en un archivo PDF, que incluirá las puntuaciones agrupadas de cada una de las tres dimensiones evaluadas (ansiedad, depresión y estrés). Este informe permitirá identificar el nivel en el que se manifiestan los síntomas.

La prueba generará una puntuación estándar en un rango de 10 a 100, la cual será interpretada conforme a la escala de valoración correspondiente:

INFORME DE RESULTADOS



A mayor puntaje global, mayor grado de sintomatología emocional se evidencia en la población de trabajadores(as).

Escalas de valoración

Depresión		Ansiedad		Estrés	
Nivel	Puntuación	Nivel	Puntuación	Nivel	Puntuación
Sin sintomatología	30 o menos	Sin sintomatología	26 o menos	Sin sintomatología	43 o menos
Depresión leve	31 a 36	Ansiedad leve	27	Estrés leve	44 a 49
Depresión moderada	37 a 53	Ansiedad moderada	28 a 40	Estrés moderado	50 a 61
Depresión severa	54 a 66	Ansiedad severa	41 a 49	Estrés severo	62 a 79
Depresión extremadamente severa	67 o más	Ansiedad extremadamente severa	50 o más	Estrés extremadamente severo	80 o más

Interpretación de resultados

Depresión

Normal: Estado de ánimo dentro del rango normal; la persona no muestra signos clínicos de depresión.

Leve: Presencia de bajo ánimo ocasional, sentimientos de tristeza, pero con funcionalidad conservada. Podría relacionarse con eventos estresantes.

Moderada: Tristeza persistente, baja motivación, sentimientos de inutilidad o culpa. Puede haber cierta dificultad para llevar a cabo actividades cotidianas.

Severa: Marcada pérdida de interés, llanto frecuente, dificultad para experimentar placer, fatiga. Afecta significativamente la vida diaria.

Extremadamente severa: Depresión intensa y persistente. Posible presencia de desesperanza, ideación suicida, aislamiento social. Requiere atención clínica inmediata.

Ansiedad

Normal: Niveles normales de activación o tensión; no se detecta ansiedad significativa.

Leve: Inquietud ocasional, nerviosismo, pero la ansiedad no interfiere sustancialmente con el funcionamiento.

Moderada: Preocupaciones frecuentes, síntomas físicos como palpitaciones o tensión muscular. Puede interferir en actividades cotidianas.

Severa: Alta frecuencia de miedo o pánico, dificultad para concentrarse, síntomas fisiológicos marcados. Puede impedir el desempeño en el trabajo o estudios.

Extremadamente severa: Ansiedad abrumadora, ataques de pánico, hipervigilancia constante. Puede estar asociada con trastornos de ansiedad clínica. Requiere intervención profesional.

Estrés

Normal: Manejo adecuado de las demandas del entorno. Niveles saludables de activación y presión.

Leve: Sentimientos ocasionales de tensión, irritabilidad o presión, pero sin pérdida de control.

Moderada: Dificultad para relajarse, cansancio mental, impaciencia, mayor sensibilidad emocional. Puede afectar la calidad de vida.

Severa: Estrés constante, problemas para dormir, dificultad para concentrarse, reacciones exageradas. Puede generar problemas físicos o emocionales.

Extremadamente severa: Alto grado de estrés sostenido, sensación de sobrecarga, agotamiento, riesgo de burnout o colapso emocional. Atención psicológica es altamente recomendada.

Adicionalmente, se podrá obtener un consolidado global por categoría y consolidados demográficos que permitan generar un análisis de tendencias por grupos poblacionales a través de un reporte de resultados presentado en Power BI.

Perfil de quien realiza el proceso en la empresa

La persona encargada del SG-SST, el área de Recursos Humanos o el profesional asignado para la identificación e intervención del riesgo psicosocial.

Procedimiento para la aplicación por parte de la empresa:

1. Descargue y complete la plantilla con la información de los empleados participantes (nombres, número de cédula y correo electrónico).

	A	B	C	D	E
1	Tipo de Documento	Número de documento	Nombres	Apellidos	Email
2					
3	CC - Cédula de ciudadanía				
4	CE - Cédula de extranjería				
5	PA - Pasaporte				
6					
7					

2. Cargar la plantilla en psicobox.
3. Coordinar el agendamiento para la aplicación del cuestionario, preferiblemente en las instalaciones de la empresa.
4. Garantizar que el cuestionario sea diligenciado en su totalidad una vez iniciado.

Procedimiento para el acceso de los empleados y visualización de resultados

- Recibir el enlace para el diligenciamiento del cuestionario.

Ingresar al enlace utilizando:

- Usuario: Correo electrónico en minúsculas.
- Clave: Número de documento sin espacios ni comas.
- Aceptar la evaluación mediante el consentimiento informado.
- Completar el cuestionario en su totalidad.

Obtención del resultado individual:

Una vez el empleado finalice el diligenciamiento de la prueba, podrá visualizar de forma automática un resultado confidencial de tipo cualitativo. Este será presentado en un lenguaje sencillo y cuidadoso, destacando aspectos relevantes para tener en cuenta:

- **Puntaje global bajo:** Gracias por completar este cuestionario. Tus respuestas indican que te encuentras en un buen estado emocional, sin síntomas significativos asociados a ansiedad, depresión o estrés. Te animamos a continuar cuidando de ti mismo/a, disfrutando de tus actividades favoritas y manteniendo relaciones positivas. Recuerda que cuidar tu bienestar emocional es una parte esencial de una vida saludable.
- **Puntaje global medio:** Gracias por completar este cuestionario. Tus respuestas sugieren que podrías estar experimentando algunos síntomas emocionales relacionados con ansiedad, depresión y/o estrés. Este es un buen momento para reflexionar sobre tu autocuidado. Actividades como pasar tiempo al aire libre, practicar ejercicio, disfrutar de tus hobbies o conversar con personas cercanas pueden ser muy beneficiosas. Si sientes que estos estados de ánimo afectan tu rutina diaria, considera hablar con un profesional que pueda orientarte y apoyarte.
- **Puntaje global alto:** Gracias por dedicar tiempo a completar este cuestionario. Tus respuestas indican que podrías estar enfrentando un período especialmente desafiante, con síntomas emocionales asociados a ansiedad, depresión y/o estrés. Queremos recordarte que es completamente válido buscar apoyo en estos momentos. Pequeños cambios, como establecer una rutina saludable,

practicar técnicas de relajación y cuidar tu alimentación, pueden marcar una diferencia positiva. Si sientes que estas dificultades se vuelven abrumadoras, buscar el apoyo de un profesional de la salud puede ser un paso valioso. Pedir ayuda es una muestra de fortaleza y un camino importante hacia el bienestar.

AGRADECIMIENTO

ARL POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS agradece su interés y compromiso en la implementación de esta herramienta dentro de su organización, con el objetivo de promover la salud y el bienestar de sus empleados. La colaboración ha sido fundamental y será clave para la implementación de medidas efectivas que beneficien el bienestar de cada uno de los trabajadores de nuestras empresas afiliadas.

Gracias por ser parte de este importante paso hacia un entorno laboral más positivo y seguro para todos.

BIBLIOGRAFÍA

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.

ANEXO

Anexo I. Depression Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21):

A continuación se presentarán una serie de afirmaciones relacionadas con sus emociones y sentimientos, basadas en el cuestionario DASS-21, el cuál tiene como objetivo identificar niveles de depresión, ansiedad y estrés de los(as) empleados(as).

Tenga presente que no hay respuestas correctas o incorrectas; marque la opción que más se aproxime a su preferencia.

Por favor lea las siguientes afirmaciones y seleccione en que grado le ha ocurrido a usted esta situación durante la semana pasada.

Opciones de respuesta:

- No me ha ocurrido.
- Me ha ocurrido un poco o durante parte del tiempo.
- Me ha ocurrido bastante o durante una buena parte del tiempo.
- Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo.

Afirmaciones:

1. Me ha costado mucho liberar la tensión.
2. Me di cuenta de que tenía la boca seca.
3. No podía experimentar ningún sentimiento positivo.
4. Sentí dificultad para respirar.
5. Me resultó difícil tomar la iniciativa para hacer cosas.
6. Reaccioné de manera exagerada en ciertas situaciones.
7. Sentí que mis manos temblaban.
8. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía.
9. Me preocupaban situaciones en las que podía tener pánico o sentirme ridículo/a.

10. He sentido que no había nada que me ilusionara.
11. Me he sentido inquieto/a.
12. Me resultó difícil relajarme.
13. Me sentí triste y deprimido/a.
14. No toleré nada que interrumpiera lo que estaba haciendo.
15. Sentí que estaba al borde del pánico.
16. No pude entusiasmarme por nada.
17. Sentí que valía muy poco como persona.
18. He tenido tendencia a enfadarme con facilidad.
19. Sentí los latidos de mi corazón sin haber realizado ningún esfuerzo físico.
20. Sentí miedo sin una razón aparente.
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido.