

DBAS

(Morin, 1993)

INSTRUCCIONES: A continuación se incluyen varias **afirmaciones que reflejan las creencias y actitudes de las personas sobre el sueño**. Indica por favor **hasta qué punto estás de acuerdo con cada una de ellas**. **No hay respuestas correctas ni incorrectas**. Para cada afirmación pon una señal en el número donde sitúes tu valoración personal. Intente utilizar toda la escala de números en vez de poner la señal en un extremo u otro de la línea.

Ejemplo:

0. Considero que me gustan las manzanas.

Totalmente en desacuerdo	0	1	2	3	4	5	6	⑦	8	9	10	Totalmente de acuerdo
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------------

Ahora puedes comenzar a contestar

1. Necesito dormir 8 horas diarias para sentirme despejado/a y funcionar bien durante el día.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Si una noche no consigo dormir lo necesario, necesito recuperar el sueño haciendo la siesta al día siguiente o durmiendo más a la siguiente noche.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Como me estoy haciendo mayor, necesito dormir menos.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Me preocupa que, si estoy una o dos noches sin dormir, pueda tener una crisis nerviosa.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Me preocupa que el insomnio crónico pueda tener consecuencias graves sobre mi salud física.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Si paso más tiempo en la cama suelo conseguir dormir más y sentirme mejor al día siguiente.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Cuando no consigo conciliar el sueño, debo quedarme en la cama y poner más empeño en dormirme.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Me preocupa que pueda perder el control de mi capacidad de dormir.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Puesto que me estoy haciendo mayor, debería acostarme más pronto por la noche.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Después de una mala noche, sé que la falta de sueño interferirá en mi actividad normal al día siguiente.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Para estar despabilado/a y funcionar bien durante el día es mejor que me tome una pastilla que dormir mal por la noche

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Cuando estoy irritable, deprimido/a, o ansioso/a durante el día, casi siempre es porque la noche anterior no he dormido bien.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Ya que mi compañero/a de cama se duerme tan pronto como se acuesta y duerme seguido durante toda la noche, yo debería ser capaz de hacer lo mismo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Me parece que el insomnio es básicamente el resultado de hacerse mayor y que no puedo hacer gran cosa para solucionar este problema.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. A veces me da miedo morir mientras estoy durmiendo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Si una noche duermo bien, sé que voy a pagarlo (*que dormiré mal*) a la noche siguiente.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Si una noche duermo mal, sé que esto alterará mi ritmo del sueño durante toda la semana.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Si no duermo correctamente por la noche, apenas puedo funcionar al día siguiente.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Nunca puedo prever si voy a dormir bien o si pasará una mala noche.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Tengo poca capacidad para sobrellevar las consecuencias negativas de dormir mal.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Cuando me siento cansado y sin fuerzas, o simplemente me parece que no rindo durante el día, generalmente es porque no pude dormir bien por la noche

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Por la noche me siento abrumado por mis propios pensamientos y frecuentemente siento que no tengo control para frenar mi mente.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. Me parece que a pesar de mis dificultades con el sueño, puedo llevar una vida satisfactoria.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. Creo que el insomnio es esencialmente el resultado de un desequilibrio químico.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. Me parece que el insomnio está destruyendo mi capacidad para disfrutar de la vida y que me impide hacer lo que yo quiero.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. Cuando he dormido mal por la noche, evito o cancelo mis obligaciones (sociales, familiares, de trabajo...)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. Una copita antes de acostarse es una buena solución para los problemas del sueño.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Probablemente la medicación es la única solución para el insomnio.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29. Cada vez duermo peor y no creo que nadie pueda ayudarme.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30. Casi siempre que no he dormido bien, se nota en mi aspecto.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10