

Nombre: \_\_\_\_\_

**(RAS-DS) ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA RECUPERACIÓN: DOMINIOS Y ETAPAS**  
**RAS-DS (Recovery Assessment Scale – Domains and Stages) – Spanish Translation**

Instrucciones: Abajo encontrará un listado de frases que describen cómo las personas se sienten a menudo con ellas mismas y sus vidas. Por favor lea cada una cuidadosamente y encierre en un círculo el número de la columna que mejor lo represente en este momento. Encierre solo un número para cada frase y, en lo posible, no se salte ninguna.

<b>HACIENDO COSAS QUE VALORO</b>					
		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Es importante divertirse	1	2	3	4
2	Es importante tener hábitos saludables	1	2	3	4
3	Hago cosas que son significativas para mí	1	2	3	4
4	Continúo teniendo nuevos intereses	1	2	3	4
5	Hago cosas que otras personas valoran y que les ayuda	1	2	3	4
6	Hago cosas que me proporcionan una sensación de gran felicidad	1	2	3	4
<b>MIRANDO HACIA ADELANTE</b>					
		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
7	Si me vuelvo a sentir mal, puedo manejar la situación	1	2	3	4
8	Puedo ayudarme a mí mismo a mejorarme	1	2	3	4
9	Quiero tener éxito	1	2	3	4
10	Tengo metas que quiero lograr en la vida	1	2	3	4
11	Creo que puedo alcanzar mis metas personales actuales	1	2	3	4
12	Puedo manejar lo que sucede en mi vida	1	2	3	4
13	Me gusta a mí mismo	1	2	3	4
14	Tengo un propósito en la vida	1	2	3	4
15	Si las personas realmente me conocieran, yo les agradaría	1	2	3	4
16	Si lo sigo intentando, continuaré mejorando	1	2	3	4
17	Tengo una idea de quién quiero ser	1	2	3	4
18	Eventualmente, algo bueno ocurrirá	1	2	3	4
19	Yo soy el/la responsable de mi propia mejora	1	2	3	4
20	Estoy esperanzado/a respecto a mi propio futuro	1	2	3	4
21	Sé cuándo pedir ayuda	1	2	3	4

BORRADOR DE TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL: Recovery Assessment Scale – Domains and Stages (RAS-DS – Research Version 3). ©2015 Nicola Hancock and The University of Sydney.

### MIRANDO HACIA ADELANTE (Continuación)

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
22	Pido ayuda cuando la necesito	1	2	3	4
23	Sé lo que me ayuda a mejorar	1	2	3	4
24	Puedo aprender de mis errores	1	2	3	4

### MANEJANDO MI ENFERMEDAD

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
25	Puedo identificar tempranamente los signos de advertencia de inicio del malestar	1	2	3	4
26	Tengo mi propio plan sobre cómo mantenerme bien o mejorarme	1	2	3	4
27	Hay cosas que puedo hacer para ayudarme a lidiar con los síntomas no deseados	1	2	3	4
28	Sé que existen servicios de salud mental que me pueden ayudar	1	2	3	4
29	Pese a que mis síntomas pueden empeorar, sé que puedo manejarlos	1	2	3	4
30	Los síntomas interfieren cada vez menos en mi vida	1	2	3	4
31	Cuando surgen mis síntomas, éstos parecen ser un problema que cada vez duran un período de tiempo menor	1	2	3	4

### CONECTANDO Y PERTENECIENDO

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
32	Tengo personas con las que puedo contar	1	2	3	4
33	Existen otras personas que creen en mí, incluso cuando yo dudo de mí mismo/a	1	2	3	4
34	Es importante tener amistades variadas	1	2	3	4
35	Tengo amigos que también han vivido enfermedades mentales	1	2	3	4
36	Tengo amigos que no tienen enfermedad mental	1	2	3	4
37	Tengo amigos que pueden depender de mí	1	2	3	4
38	Me siento OK con mi situación familiar	1	2	3	4