

BADS

Por favor, lea con atención cada frase y rodee con un círculo el número que mejor refleje su situación durante **la semana pasada, incluyendo el día de hoy.**

	0	1	2	3	4	5	6	
1. Permanecí en la cama por mucho tiempo, aunque sabía que tenía cosas pendientes						0	1 2 3 4 5 6	nte
2. Tenía ciertas cosas que hacer y no las hice						0	1 2 3 4 5 6	ue acuerdo
3. Estoy contento por el tipo y la cantidad de cosas que hice						0	1 2 3 4 5 6	
4. Me comprometí a hacer una serie de actividades amplia y variada.						0	1 2 3 4 5 6	
5. Acerté en mis decisiones sobre el tipo de actividades y situaciones en las que participé						0	1 2 3 4 5 6	
6. No paré, y aun así no cumplí con ninguna de las metas que me había puesto para cada día						0	1 2 3 4 5 6	
7. Fui dinámico y cumplí las metas que me había fijado						0	1 2 3 4 5 6	
8. La mayor parte de lo que hice fue para escapar o evitar lo que me fastidiaba						0	1 2 3 4 5 6	
9. Hice cosas para evitar la tristeza y otras emociones dolorosas						0	1 2 3 4 5 6	
10. Traté de no pensar en ciertas cosas						0	1 2 3 4 5 6	
11. Hice cosas a pesar de que me costaron, ya que se relacionan con mis objetivos a largo plazo						0	1 2 3 4 5 6	
12. Llevé a cabo una tarea ardua, pero que valía la pena.						0	1 2 3 4 5 6	
13. Pasé mucho tiempo pensando una y otra vez en mis problemas.						0	1 2 3 4 5 6	
14. Gasté tiempo tratando de encontrar algún modo de resolver cierto problema, pero no llegué a poner en práctica ninguna de las posibles soluciones						0	1 2 3 4 5 6	
15. Con frecuencia perdí tiempo pensando en mi pasado, en gente que me había herido, en errores que había cometido, o en lo malo de mi vida.						0	1 2 3 4 5 6	
16. No vi a ninguno de mis amigos.						0	1 2 3 4 5 6	
17. Estuve encerrado en mí mismo y callado, incluso con gente a la que conozco bien.						0	1 2 3 4 5 6	
18. No socialice, a pesar de las oportunidades que tuve para hacerlo.						0	1 2 3 4 5 6	
19. Aleje a la gente con mi negatividad						0	1 2 3 4 5 6	
20. Hice cosas para aislarme del resto de la gente						0	1 2 3 4 5 6	
21. Le quite tiempo a las clases / al trabajo / sencillamente porque estaba muy cansado o no me sentía con ganas de ir.						0	1 2 3 4 5 6	
22. Mi trabajo / deberes / obligaciones / responsabilidades se vieron afectados porque me faltó la energía que necesitaba						0	1 2 3 4 5 6	
23. Organicé mis actividades diarias						0	1 2 3 4 5 6	
24. Me ocupé sólo de actividades que me distrajeran lo suficiente como para no sentirme mal						0	1 2 3 4 5 6	

25. Me empecé a sentir mal cuando otros me hablaron de sentimientos y experiencias negativas

0 1 2 3 4 5 6

Behavioral Activation Depression Scale (BADs)

Referencia original: Kanter, J., Mulick, P., Busch, A., Berlin, K., y Martell, C. (2007). The behavioral activation for depression scale (BADs): psychometric properties and factor structure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 191–202.
doi:10.1007/s10862-006-9038-5

Validación Colombia: Leal, D., Bianchi-Salguero, J. & Villalba, J. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de activación conductual para la depresión (BADs). (Tesis de Maestría en Psicología Clínica) Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá, Colombia (publicación pendiente).

Modo de corrección: Suma de las puntuaciones obtenidas en cada ítem de cada subescala. Los ítems de acuerdo con cada dimensión están ubicados de la siguiente forma: Activación: 3, 4, 5, 7, 11, 12, 23; Evitación/Rumiación: 8, 9, 10, 13, 14, 15, 24, 25; Trabajo/escuela: 1, 2, 6, 21, 22; finalmente, Afectación Social: 16, 17, 18, 19, 20.

Interpretación: La interpretación del instrumento se realiza considerando el título de las subescalas, de tal forma que, si se obtiene un puntaje alto en afectación social, esto se pueda interpretar como una alta afectación social del individuo.

A continuación, se presenta la descripción de las subescalas del instrumento:

1. Activación realización de acciones planeadas y la activación dirigida a objetivos.
2. Evitación/Rumiación, evitación de estados negativos aversivos y realización de acciones como rumiar en vez de llevar a cabo solución activa de los problemas.
3. Afectación o dificultades en el trabajo o escuela, representa las consecuencias de la inactividad y pasividad frente a las responsabilidades académica o escolares.
4. Afectación o Dificultades en el área social, se refiere a las consecuencias del aislamiento social.