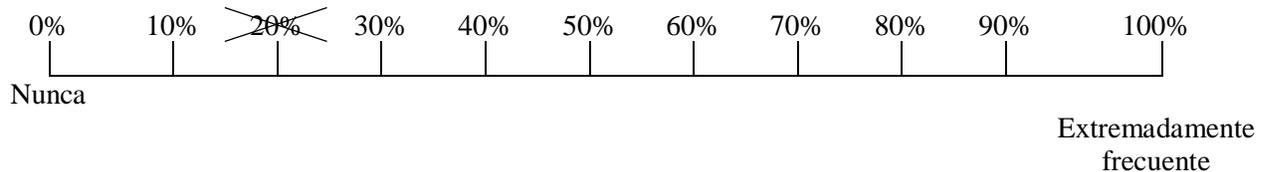


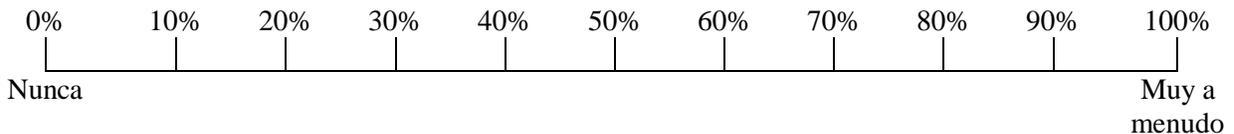
**Escala de ensoñaciones desadaptativas de 16 ítems (MDS-16)**

Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld y Daniela Jopp

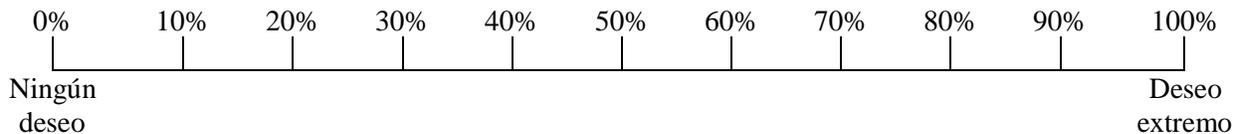
A la hora de responder a las siguientes preguntas, por favor haga referencia a sus actividades de soñar despierto durante el último mes, si no se especifica otra cosa. Escoja la opción que mejor encaje con su experiencia. Por ejemplo: Algunas personas se meten tanto en sus ensoñaciones que se olvidan de dónde están. ¿Con qué frecuencia se olvida de dónde está cuando está soñando despierto? En este ejemplo, se escoge el 20%.



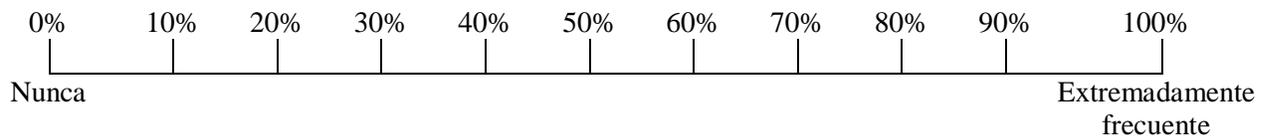
1. Algunas personas sienten que cierta música puede hacerles soñar despiertas. ¿En qué medida la música activa sus ensoñaciones?



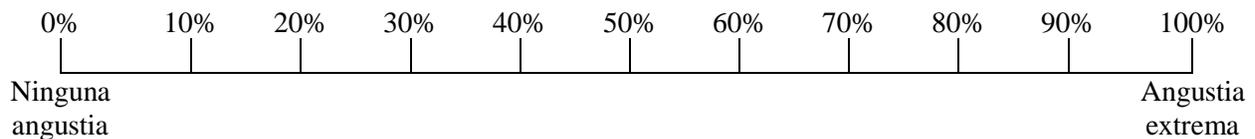
2. Algunas personas sienten la necesidad de continuar una ensoñación que fue interrumpida por un suceso del mundo real. Cuando algo del mundo real interrumpe sus ensoñaciones, ¿cómo de fuerte es su necesidad o deseo de volver a soñar despierto/a tan pronto como sea posible?



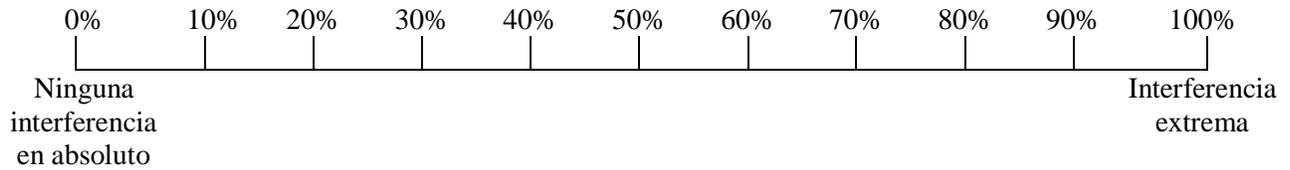
3. ¿Con qué frecuencia sus ensoñaciones actuales van acompañadas de ruidos vocales o expresiones faciales (por ejemplo, reír, hablar o pronunciar palabras)?



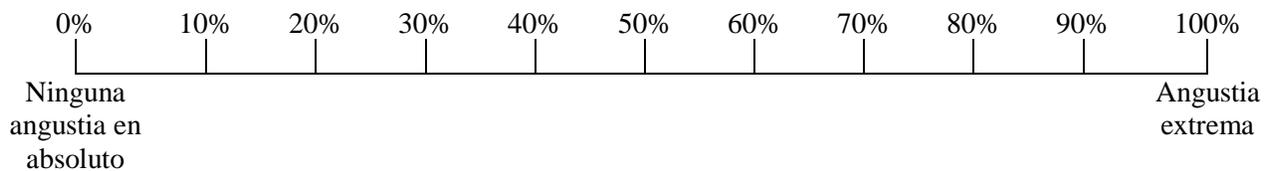
4. Si pasa por un periodo de tiempo en el que no puede soñar despierto tanto como de costumbre por las obligaciones del mundo real, ¿cuánta angustia siente por su incapacidad de encontrar tiempo para soñar despierto?



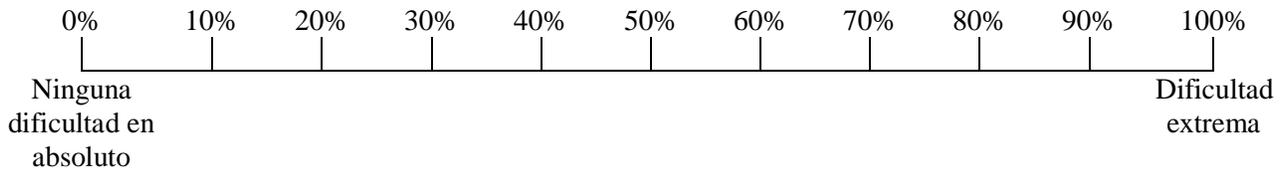
5. Algunas personas tienen la experiencia de que soñar despiertas interfiere con sus tareas diarias. ¿Cuánto interfieren sus ensoñaciones con su habilidad de lograr hacer tareas básicas?



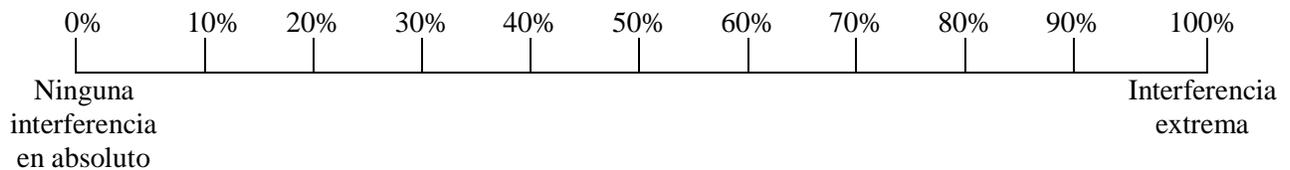
6. Algunas personas se sienten angustiadas o preocupadas por la cantidad de tiempo que pasan soñando despiertas. ¿Cuánta angustia siente actualmente por la cantidad de tiempo que pasa soñando despierto/a?



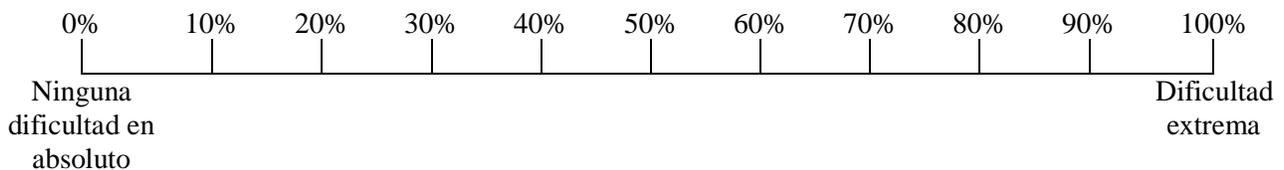
7. Cuando sabe que ha tenido que prestar atención o terminar algo importante o complicado, ¿cómo de difícil le resulta centrarse en la tarea y completar el objetivo sin soñar despierto/a?



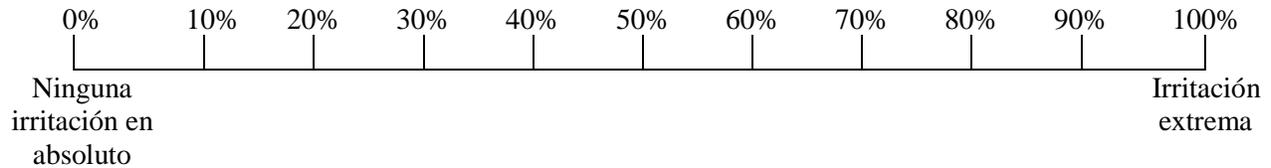
8. Algunas personas tienen la experiencia de que soñar despiertas obstaculiza las cosas que son más importantes para ellas. ¿Cuánto cree que soñar despierto interfiere con alcanzar sus metas generales en la vida?



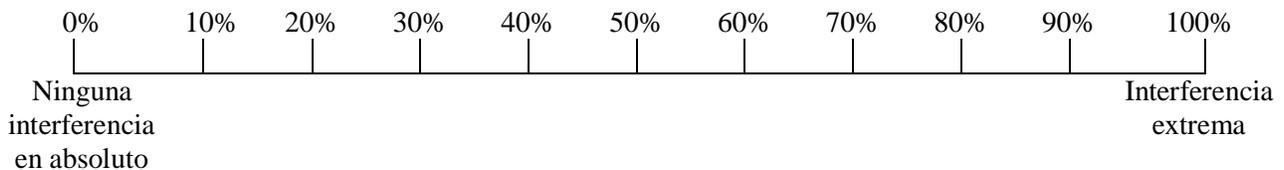
9. Algunas personas encuentran dificultades para controlar o limitar sus ensoñaciones. ¿Cuánta dificultad le supone mantener sus ensoñaciones bajo control?



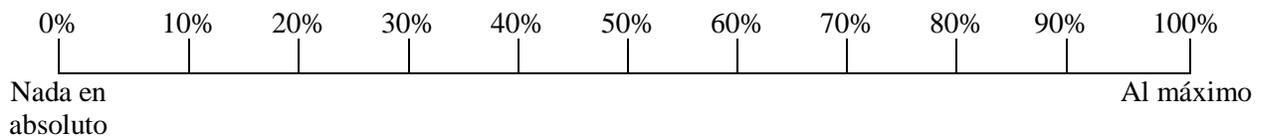
10. Algunas personas se sienten irritadas cuando un suceso del mundo real interrumpe alguno de sus ensueños. Cuando el mundo real interrumpe una de sus ensueños, ¿cuánta irritación siente por término medio?



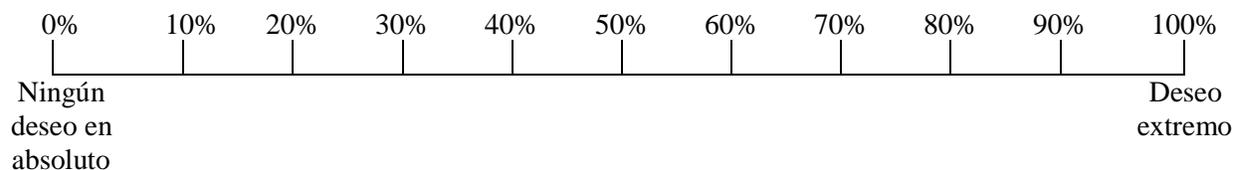
11. Algunas personas tienen la experiencia de que soñar despiertas interfiere con su éxito académico/profesional o logros personales. ¿Cuánto siente que interfieren sus ensueños con su éxito académico/ocupacional?



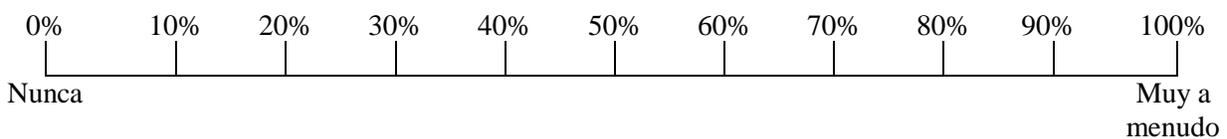
12. Algunas personas prefieren soñar despiertas que hacer muchas otras cosas. ¿En qué medida prefiere soñar despierto/a a conectar con otras personas o a participar en actividades sociales o hobbies?



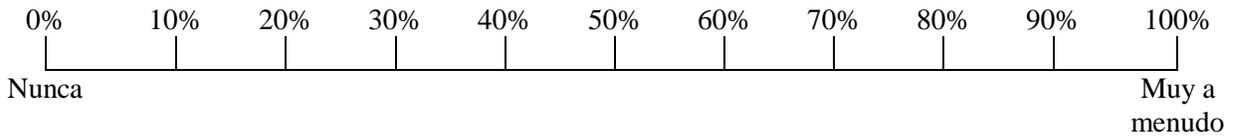
13. Cuando se despierta por la mañana, ¿cómo de fuerte es su deseo de comenzar inmediatamente a soñar despierto/a?



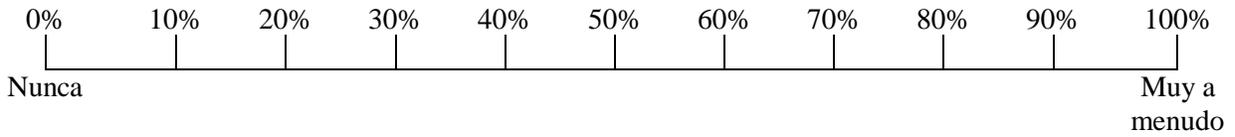
14. ¿Con qué frecuencia sus ensueños van acompañados de actividad física como caminar de un lado a otro, balancearse o sacudir las manos?



15. A algunas personas les encanta soñar despiertas. Cuando está soñando despierto/a, ¿en qué medida lo encuentra reconfortante y/o agradable?



16. A algunas personas les resulta difícil soñar despiertas cuando no están escuchando música. ¿En qué medida sus ensoñaciones dependen de escuchar música?



Referencia: Somer, E., Bigelsen, J., Lehrfeld, J. & Jopp, D. (2014). The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16).