

# INDICADORES DE TENSIÓN Y ANSIEDAD DE CAUTELA Y UPPER

## Inventario de indicadores de tensión y ansiedad

Nombre _____	Fecha _____
<p>Las personas sienten de diferentes formas que están tensas o ansiosas. Señale a continuación aquellas formas que se pueden aplicar a su caso:</p>	
<p>1. Usted siente tensión en:</p> <p>a) La frente <input type="checkbox"/></p> <p>b) La parte atrás del cuello <input type="checkbox"/></p> <p>c) El pecho <input type="checkbox"/></p> <p>d) Los hombros <input type="checkbox"/></p> <p>e) El estómago <input type="checkbox"/></p> <p>f) La cara <input type="checkbox"/></p> <p>g) Otras partes del cuerpo _____</p>	
2. Usted suda <input type="checkbox"/>	
3. Su corazón late deprisa <input type="checkbox"/>	
4. Puede sentir los latidos de su corazón <input type="checkbox"/>	
5. Puede oír los latidos de su corazón <input type="checkbox"/>	
6. Siente rubor o calor en la cara <input type="checkbox"/>	
7. Siente su piel fría y húmeda <input type="checkbox"/>	
<p>8. Le tiemblan:</p> <p>a) Las manos <input type="checkbox"/></p> <p>b) Las piernas <input type="checkbox"/></p> <p>c) Otras partes _____</p>	
9. Nota en su estómago una sensación similiar a la que siente cuando se para de repente un ascensor <input type="checkbox"/>	
10. Siente náuseas en el estómago <input type="checkbox"/>	
11. Nota que sujeta con demasiada fuerza las cosas (por ejemplo, el volante del coche o el brazo de la silla) <input type="checkbox"/>	
12. Se rasca una parte del cuerpo <input type="checkbox"/> : Zona que rasca : _____	
13. Cuando tiene las piernas cruzadas mueve la que está encima, arriba y abajo <input type="checkbox"/>	
14. Se muerde las uñas <input type="checkbox"/>	
15. Le rechinan los dientes <input type="checkbox"/>	
16. Tiene problemas con el lenguaje <input type="checkbox"/>	

Extraído de *Behavior Analysis Forms for Clinical Intervention*, de JOSEPH R. CAUTELA, Research Press Company, Champaign, Illinois, 1977.