

APENDICE A

ESCALA DE ESTRES

A continuación hay una lista de definiciones. Con respecto al volcán Popocatepetl, usted debe indicar con que frecuencia se identifica con dichas afirmaciones. Especifique su respuesta haciendo una marca debajo de la casilla con la que usted más se identifique. No hay respuestas correctas o incorrectas. Gracias.

	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre
1. Estoy preocupado (a), atormentado (a), angustiado (a) por ello.					
2. Siento la garganta cerrada o tengo la boca seca.					
3. Tengo el rostro tenso o las mandíbulas a retadas.					
4. Estoy tenso (a).					
5. Me siento presionado (a) por el tiempo que tengo para realizar mis actividades.					
6. Me siento sin ganas o triste.					
7. Tengo un nudo en el estómago.					
8. Pienso en lo mismo todo el tiempo.					
9. Me como las uñas o me muerdo los labios.					

	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre
10. Estoy cansado (a).					
11. Me siento inquieto (a) cuando tengo que pensar en mi futuro.					
12. Me siento solo (a) o separado (a) de los demás.					
13. Me da por llorar.					
14. Me siento mal por los problemas que se juntan.					
15. El corazón me late muy rápido.					
16. Me agito.					
17. Estoy preocupado (a) por lo que va a suceder el día de mañana.					
18. Siento que me cuesta mucho trabajo realizar mis actividades del día.					
19. Tengo bochornos o sudoración.					
20. Tengo la impresión de perder el control.					
21. Tengo dificultades para respirar.					
22. Olvido los compromisos que hago, objetos o cosas a hacer.					

23. Siento que los demás no me entienden.					
24. Tengo problemas estomacales.					
25. Me tiemblan las manos o el cuerpo.					
26. Me siento vacío, sin energía.					
27. Tengo dificultades para organizar mi tiempo.					