

APÉNDICE B

ESCALA TOULOUSANA DE ESTRÉS.

	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	La mayoría de las veces	siempre
Estoy preocupado (a), atormentado (a), angustiado (a) por ello.					
Siento la garganta cerrada o tengo la boca seca					
Tengo el rostro tenso o las mandíbulas apretadas.					
Estoy tenso (a)					
Me siento presionado (a) por el tiempo que tengo para realizar mis actividades					
Me siento sin ganas o triste					
Tengo un nudo en el estómago					
Pienso en lo mismo todo el tiempo					
Me como las uñas o me muerdo los labios					
Estoy cansado (a)					
Me siento inquieto (a) cuando tengo que pensar en mi futuro.					
Me siento solo (a) o separado (a) de los demás					
Me da por llorar					
Me siento mal por los problemas que					

se juntan					
El corazón me late muy rápido					
Me agito					
Estoy preocupado (a) por lo que va a suceder el día de mañana.					
Siento que me cuesta mucho trabajo realizar las actividades del día.					
Tengo bochornos o sudoración.					
Tengo la impresión de perder el control.					
Tengo dificultades para respirar					
Olvido los compromisos que hago, objetos o cosas a hacer					
Siento que los demás no me entienden.					
Tengo problemas estomacales.					
Me tiemblan las manos o el cuerpo					
Resiento vacío, sin energía.					
Tengo dificultades para organizar mi tiempo.					