

POMS ADAPTADO

Código_____

Sexo_____

Fecha_____

Edad_____

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor, lee cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo UNO de los números que hay al lado, rodea el que mejor describa **COMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA SEMANA PASADA INCLUYENDO EL DIA DE HOY.**

Los números significan:

0= Nada

1= Un poco

2= Moderadamente

3= Bastante

4= Muchísimo

	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo		Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1.- Tenso	0	1	2	3	4	26.- Solo	0	1	2	3	4
2.- Enfadado	0	1	2	3	4	27.- Desdichado	0	1	2	3	4
3.- Agotado	0	1	2	3	4	28.- Aturdido	0	1	2	3	4
4.- Infeliz	0	1	2	3	4	29.- Alegre	0	1	2	3	4
5.- Animado	0	1	2	3	4	30.- Amargado	0	1	2	3	4
6.- Confundido	0	1	2	3	4	31.- Exhausto	0	1	2	3	4
7.- Dolido por actos pasados	0	1	2	3	4	32.- Ansioso	0	1	2	3	4
8.- Agitado	0	1	2	3	4	33.- Luchador	0	1	2	3	4
9.- Enojado	0	1	2	3	4	34.- Deprimido	0	1	2	3	4
10.- Triste	0	1	2	3	4	35.- Desesperado	0	1	2	3	4
11.- Activo	0	1	2	3	4	36.- Rebelde	0	1	2	3	4
12.- A punto de estallar	0	1	2	3	4	37.- Desamparado	0	1	2	3	4
13.- Irritable	0	1	2	3	4	38.- Sin fuerzas	0	1	2	3	4
14.- Abatido	0	1	2	3	4	39.- Desorientado	0	1	2	3	4
15.- Enérgico	0	1	2	3	4	40.- Alerta	0	1	2	3	4
16.- Desesperanzado	0	1	2	3	4	41.- Decepcionado	0	1	2	3	4
17.- Relajado	0	1	2	3	4	42.- Furioso	0	1	2	3	4
18.- Rencoroso	0	1	2	3	4	43.- Eficiente	0	1	2	3	4
19.- Intranquilo	0	1	2	3	4	44.- Lleno de energía	0	1	2	3	4
20.- Inquieto	0	1	2	3	4	45.- De mal genio	0	1	2	3	4
21.- Fatigado	0	1	2	3	4	46.- Inútil	0	1	2	3	4
22.- Molesto	0	1	2	3	4	47.- Aterrorizado	0	1	2	3	4
23.- Desanimado	0	1	2	3	4	48.- Culpable	0	1	2	3	4
24.- Resentido	0	1	2	3	4	49.- Vigoroso	0	1	2	3	4
25.- Nervioso	0	1	2	3	4	50.- Inseguro	0	1	2	3	4
						51.- Cansado	0	1	2	3	4