

POMS

TENSION-ANSIEDAD:		
Items		P.
1	Tenso	
8	Agitado	
13	A punto de estallar	
17	Descontrolado	
19*	Relajado	
22	Intranquilo	
23	Inquieto	
29	Nervioso	
36	Ansioso	
puntuación total.....		

punt. "T"

DEPRESION-MELANCOLIA:		P.
Items		
4	Infeliz	
7	Dolido por actos pasados	
11	Triste	
15	Abatido	
18	Desesperanzado	
20	Torpe	
27	Desanimado	
30	Solo	
31	Desdichado	
38	Deprimido	
39	Desesperado	
42	Desamparado	
51	Inútil	
54	Aterrorizado	
55	Culpable	
puntuación total.....		

punt. "T"

3	COLERA-HOSTILIDAD		
	Items		P.
	2	Enfadado	
	10	Enojado	
	14	Irritable	
	21	Rencoroso	
	26	Molesto	
	28	Resentido	
	34	Amargado	
	37	Luchador	
	41	Rebelde	
	46	Decepcionado	
	47	Furioso	
	50	De mal genio	
	puntuación total.....		

punt. "T"

4	VIGOR		
	Items		P.
	5	Animado	
	12	Activo	
	16	Enérgico	
	33	Alegre	
	45	Alerta	
	49	Lleno de energía	
	53	Despreocupado	
	56	Vigoroso	
	puntuación total.....		

punt. "T"

5	FATIGA		
	Items		P.
	3	Agotado	
	9	Apático	
	25	Fatigado	
	35	Exhausto	
	40	Espeso	
	43	Sin fuerzas	
	58	Cansado	
	puntuación total.....		

punt. "T"

6	CONFUSION		
	Items		P.
	6	Confundido	
	24	Incapaz de concentrarse	
	32	Aturdido	
	44	Desorientado	
	48*	Eficiente	
	52	Olvidadizo	
	57	Inseguro	
	puntuación total.....		

punt. "T"