



TSK-11



INSTRUCCIONES: a continuación se enumeran una serie de afirmaciones. Lo que usted ha de hacer es indicar hasta qué punto eso ocurre en su caso según la siguiente escala:

	1	2	3	4
	Totalmente			Totalmente
		en desacuerdo		de acuerdo
1. Tengo miedo de lesionarme si hago ejercicio físico	1	2	3	4
2. Si me dejara vencer por el dolor, el dolor aumentaría	1	2	3	4
3. Mi cuerpo me está diciendo que tengo algo serio	1	2	3	4
4. Tener dolor siempre quiere decir que el cuerpo hay una lesión	1	2	3	4
5. Tengo miedo a lesionarme sin querer	1	2	3	4
6. Lo más seguro para evitar que aumente el dolor es tener cuidado y no hacer movimientos innecesarios	1	2	3	4
7. No me dolería tanto si no tuviese algo serio en mi cuerpo	1	2	3	4
8. El dolor me dice cuándo debo parar la actividad para no lesionarme	1	2	3	4
9. No es seguro para una persona con mi enfermedad hacer actividades físicas	1	2	3	4
10. No puedo hacer todo lo que la gente normal hace porque me podría lesionar con facilidad	1	2	3	4
11. Nadie debería hacer actividades físicas cuando tiene dolor	1	2	3	4

TOTAL: