



CUESTIONARIO TAMPA SCALE FOR KINESIOPHOBIA-11SV (TSK-11SV)

Nombre: _____

Fecha: _____

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 en desacuerdo			Totalmente 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 en 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 actividad física.	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

Psychometric Properties of the Spanish Version of the Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK). Gómez-Pérez L, López-Martínez AE, Ruiz-Párraga GT. J Pain . 2011 Apr;12(4):425-35. doi: 10.1016/j.jpain.2010.08.004.

