

Experiencia de Laboratorio #3: LAB 3

ESCALA DE SINTOMOLOGÍA FÍSICA Allen y Hyde (1984)

Nombre: _____ ID: _____ Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

INSTRUCCIONES

En el espacio provisto, favor de indicar la frecuencia de los efectos mencionados cuando usted experimente estrés o que surjan luego de estar expuesto a un estresor significativo.

Responda a cada renglón con un número entre 0 y 5, utilizando la siguiente escala:

0 = Nunca; **1** = Una o dos veces al año; **2** = Cada par de meses; **3** = Cada par de semanas; **4** = Una o más veces a la semana; **5** = A diario.

Síntomas Cardiovasculares:

Palpitaciones súbitas del corazón: _____
Ritmo acelerado o errático del corazón: _____
Manos frías y sudorosas: _____
Dolores de cabeza (dolor palpitante): _____
SUBTOTAL: _____

Síntomas Respiratorios:

Respiración rápida, errática o corta: _____
Falta de respiración: _____
Ataque de asma: _____
Dificultad en el habla (control respiratorio): _____
SUBTOTAL: _____

Síntomas Gastrointestinales:

Estómago descompuesto, náuseas o vómitos: _____
Constipación (estreñimiento): _____
Diarrea: _____
Dolores abdominales agudos: _____
SUBTOTAL: _____

Síntomas Musculares:

Dolores de cabeza (dolor sostenido): _____
Dolores en los hombros o espalda: _____
Temblores musculares o temblor en las manos: _____
Artritis: _____
SUBTOTAL: _____

Síntomas de la Piel:

Acné: _____
Caspa: _____
Perspiración: _____
Piel o cabello reseco: _____
SUBTOTAL: _____

Síntomas del Sistema Inmunológico:

Alergias: _____
Catarros: _____
Influenza (gripe): _____
Alergias en la piel: _____
SUBTOTAL: _____

Síntomas Metabólicos:

Aumento de apetito: _____
Aumento en las ansias por tabaco o dulce: _____
Dificultad y preocupaciones súbitas al conciliar
el sueño: _____
Ansiedad o nerviosismo: _____
SUBTOTAL: _____

TOTAL (suma de los siete subtotaes): _____

INTERPRETACIÓN

Luego de haber calculado el total de todos los tópicos de sintomología física, clasifique su puntuación en los siguientes límites apropiados:

0 a 35 = **Sintomología Física Moderada:**

Existe un nivel bajo de síntomas físicos; por lo tanto, posee un riesgo mínimo de sufrir enfermedades psicosomáticas en un futuro cercano.

36 a 75 = **Sintomología Física Promedio:**

La mayoría de la gente experimenta síntomas físicos de estrés dentro de esta escala. Representa un aumento en la propensión de enfermedades psicosomáticas, pero no es un peligro inmediato.

76 a 140 = **Sintomología Física Excesiva:**

Si te encuentras en esta categoría, experimentas un número de frecuencias alarmantes de síntomas físicos de estrés. También advierte el padecimiento de una o más enfermedades psicosomáticas algún en el futuro. Debes tomar acción inmediata para reducir tu nivel de estrés.

REFERENCIAS

Allen, R.J. and Hyde, D.H., (1984). Physical stress symptoms scale. En:Greenberg, J.S., *Comprehensive Stress Management*. W.C. Brown, Dubuque, Iowa.