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

\_1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

1. Tengo miedo de lesionarme si hago ejercicio fisico.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

2. Si me dajara vencer por el dolor, el dolor aumentaría.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

3. Mi cuerpo me está diciendo que tengo algo serio.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

4. Tener dolor siempre quiere decir que en el cuerpo hay una lesion.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

5. Tengo miedo a lesionarme sin querer.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

6. Lo más Seguro para evitar que aumente el dolor es tener cuidado y no hacer movimientos innecesarios.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

7. No me dolería tanto si no tuviese algo serio en mi cuerpo.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

8. El dolor me dice cuándo debo parar la actividad para no lesionarme.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

9. No es Seguro para una persona con mi enfermedad hacer actividades físicas.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

10. No puedo hacer todo lo que la gente normal hace porque me podría lesionar con facilidad.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

11. Nadie debería hacer actividades físicas cuando tiene dolor.

1. Totalmente en desacuerdo \_2. \_3. \_4. Totalmente de acuerdo

This CRF translation is based on a validated translation by the survey developers: Gómez-Pérez L, López-Martínez AE, Ruiz-Párraga GT. Psychometric Properties of the Spanish Version of the Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK). J Pain. 2011 Apr;12(4):425-35. doi: 10.1016/j.jpain.2010.08.004. PMID: 20926355.

Notes:

Factor de Evitación de Actividad: 1, 5, 6, 8, 9, 10, 11

Factor de Dano: 2, 3, 4, 7

TSK-11 global: la suma de todos los ítems

Corrección: suma directa de puntuaciones (a más putuación, más puntuación, más miedo).