

CUESTIONARIO DE COGNICIONES AGORAFÓBICAS

Más abajo verá algunos pensamientos o ideas que pueden pasar por su cabeza cuando está nervioso o asustado.

A) Indique la frecuencia de cada pensamiento cuando está nervioso, puntuando de 1 a 5 según la escala siguiente:

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Nunca pienso esto. | 4. Normalmente pienso esto. |
| 2. Raramente. | 5. Siempre pienso esto. |
| 3. La mitad de las veces que estoy nervioso. | |

LISTA DE PENSAMIENTOS O IDEAS

PUNTUACIÓN

• Voy a vomitar	
• Voy a desmayarme	
• Podría tener un tumor cerebral	
• Tendré un ataque de corazón	
• Me moriré por asfixia	
• Voy a comportarme como un loco	
• Me voy a quedar ciego	
• Perderé el control sobre mí mismo	
• Voy a hacer daño a alguien	
• Me voy a quedar parálítico	
• Voy a enloquecer	
• Voy a hablar raro o balbucear	
• Voy a paralizarme por el miedo	
• Otras ideas no descritas. (describalas y puntúelas)	

B) Ahora rodee, por favor, con un círculo el punto correspondiente a los tres conceptos de la lista de pensamientos o ideas que le acometen con más frecuencia cuando está nervioso.

INVENTARIO DE MOVILIDAD PARA LA AGORAFOBIA

A) Indique el grado en que evita los siguientes lugares o situaciones a causa de su ansiedad o incomodidad. Evalúe su nivel de evitación cuando está acompañado por alguien en quien confía y cuando está solo, para esa valoración personal utilice la escala siguiente:

1. Nunca pienso esto
2. Raramente
3. La mitad de las veces que estoy nervioso
4. Normalmente pienso esto
5. Siempre pienso esto.

Escriba la puntuación que correspondería a cada uno de los lugares o situaciones en ambas condiciones: acompañado o solo. No escriba nada cuando no corresponda a su caso.

<i>LUGARES O SITUACIONES:</i>	ACOMPAÑADO	SOLO
Teatros		
Supermercados		
Aulas		
Grandes almacenes		
Restaurantes		
Museos		
Ascensores		
Auditorios o estadios		
Garajes		
Lugares elevados (¿de qué altura?)		
Lugares cerrados (por ejemplo: túneles)		
Espacios abiertos o exteriores (campo)		
Espacios interiores (habitaciones)		
<i>VIAJAR en:</i>		
autobuses		
Trenes		
Metros		
Aviones		
<i>CONDUCIR O VIAJAR EN COCHE</i>		
En todos los casos		
En autopistas		
<i>SITUACIONES</i>		
Estar en una cola		
Cruzar puentes		
Fiestas o reuniones sociales		
Caminar por la calle		
Permanecer solo en casa		
Ir lejos de casa		
Otros (especifique)		

B) Definimos una crisis de angustia como un nivel alto de ansiedad acompañado de:

- Fuerte reacción corporal (palpitaciones, sudor, temblor, sensación de vértigo, náuseas).
- Pérdida temporal de la capacidad de planificar, pensar o razonar por estar "como bloqueado".
- Intenso deseo de marcharse para escapar de la situación (considere que esto es distinto de la intensa ansiedad o miedo solamente).

Indique, por favor, el número total aproximado de crisis de angustia que ha sufrido en:

Los últimos 7 días _____

El último mes _____

D./Dña.:

Fecha:

CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO
 Dr. Manuel Álvarez Romero
 Asunción, 59, 1º- Dcha-41011- Sevilla
 Tlf : 954270780
malvarez@psicosomatica.net
www.psicosomatica.net