

UNIDAD DE INVESTIGACION DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE
Facultad de Psicología. Universitat de Valencia

POMS FORMA A

Código _____

Fecha _____

Sexo _____

Edad _____

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor, lee cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo UNO de los números que hay al lado, rodea el que mejor describa **COMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA SEMANA PASADA INCLUYENDO EL DIA DE HOY.**

Los números significan:

0= Nada
1= Un poco
2= Moderadamente
3= Bastante
4= Muchísimo

	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1.- Intranquilo	0	1	2	3	4
2.- Desamparado	0	1	2	3	4
3.- Sin fuerzas	0	1	2	3	4
4.- Lleno de energía	0	1	2	3	4
5.- Molesto	0	1	2	3	4
6.- Agitado	0	1	2	3	4
7.- Desdichado	0	1	2	3	4
8.- Cansado	0	1	2	3	4
9.- Animado	0	1	2	3	4
10.- Enfadado	0	1	2	3	4
11.- Tenso	0	1	2	3	4
12.- Triste	0	1	2	3	4
13.- Fatigado	0	1	2	3	4
14.- Activo	0	1	2	3	4
15.- De mal genio	0	1	2	3	4

BAREMOS POMS FORMA A

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntuación T	Depresión	Vigor	FACTOR Cólera	Tensión	Fatiga	TOTAL	Puntuación T
85	12					144	85
84						143	84
83	11					142	83
82						141	82
81			12			140	81
80						139	80
79	10					138	79
78						137	78
77			11			136	77
76						135	76
75	9			12	12	134	75
74			10			133	74
73						132	73
72					11	131	72
71	8			11		130	71
70		12	9			129	70
69						128	69
68	7			10	10	127	68
67			8			126	67
66		11				125	66
65					9	124	65
64	6			9		123	64
63			7			122	63
62		10			8	121	62
61						120	61
60	5		6	8		119	60
59					7	118	59
58		9				117	58
57				7		116	57
56	4		5			115	56
55		8			6	114	55
54						113	54
53			4	6		112	53
52	3				5	111	52
51		7				110	51
50						108	50
49	2		3	5	4	107	49
48		6				106	48
47						105	47
46				4		104	46
45	1		2		3	103	45
44		5				102	44
43						101	43
42			1	3	2	100	42
41	0	4				99	41
40						98	40
39					1	97	39
38			0	2		96	38
37		3				95	37
36					0	94	36
35				1		93	35
34						92	34
33		2				91	33
32						90	32
31				0			31
30		1					30
29							29
28							28
27							27
26		0					26
25							25
24							24

Punt. T _____
Punt. Direc. _____

Punt. T _____
Punt. Direc. _____

POMS FORMA B

Código _____

Fecha _____

Sexo _____

Edad _____

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor, lee cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo UNO de los números que hay al lado, rodea el que mejor describa **COMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA SEMANA PASADA INCLUYENDO EL DIA DE HOY.**

Los números significan:

0= Nada
1= Un poco
2= Moderadamente
3= Bastante
4= Muchísimo

	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1.- Enérgico	0	1	2	3	4
2.- Furioso	0	1	2	3	4
3.- Deprimido	0	1	2	3	4
4.- Inquieto	0	1	2	3	4
5.- Agotado	0	1	2	3	4
6.- Luchador	0	1	2	3	4
7.- Irritable	0	1	2	3	4
8.- Amargado	0	1	2	3	4
9.- Nervioso	0	1	2	3	4
10.- Exhausto	0	1	2	3	4
11.- Vigoroso	0	1	2	3	4
12.- Enojado	0	1	2	3	4
13.- Infeliz	0	1	2	3	4
14.- Relajado	0	1	2	3	4
15.- Fatigado	0	1	2	3	4

BAREMOS POMS FORMA B

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntuación T	Depresión	Vigor	FACTOR Cólera	Tensión	Fatiga	TOTAL	Puntuación T
85						144	85
84						143	84
83	12						83
82						142	82
81						141	81
80			12			140	80
79	11					139	79
78						138	78
77			11			137	77
76	10				12	136	76
75						135	75
74						134	74
73			10			133	73
72	9	12			11	132	72
71						131	71
70			9	12		130	70
69	8				10	129	69
68		11				128	68
67						127	67
66			8	11		126	66
65	7	10			9	125	65
64						124	64
63			7			123	63
62	6			10	8	122	62
61		9				121	61
60			6			120	60
59	5			9	7	119	59
58		8					58
57						118	57
56			5			117	56
55	4			8	6	116	55
54		7				115	54
53			4			114	53
52	3				5	113	52
51		6		7		112	51
50						111	50
49			3			110	49
48	2			6	4	109	48
47		5				108	47
46			2			107	46
45	1				3	106	45
44		4		5		105	44
43			1			104	43
42	0				2	103	42
41				4		102	41
40		3				101	40
39			0			100	39
38					1	99	38
37		2		3		98	37
36						97	36
35					0	96	35
34						95	34
33		1		2		94	33
32						93	32
31						92	31
30		0		1		91	30
29						90	29
28							28
27							27
26				0			26
25							25
24							24

Punt. T _____
Punt. Direc. _____

Punt. T _____
Punt. Direc. _____