

CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN CORPORAL (BPQ)

Stephen W. Porges, Ph.D.
Copyright © 1993, 2015

Traducción y adaptación castellana:
Antonio Bulbena-Vilarrasa MD, PhD, MSc (Cantab),
Guillen Paihez-Vindual MD, PhD,
Andrea Bulbena-Cabré MD

I: PERCEPCIÓN O CONCIENCIA DEL PROPIO CUERPO

Piense hasta qué punto percibe sus propios procesos corporales. Marque la respuesta que más se le ajusta.

Me doy cuenta claramente cuando noto:

	Nunca	Ocasional	A veces	Frecuente	Siempre
1. Que tengo que tragar frecuentemente	1	2	3	4	5
2. Que tengo que toser para aclarar mi garganta	1	2	3	4	5
3. Que mi boca se seca	1	2	3	4	5
4. Que mi respiración se acelera	1	2	3	4	5
5. Lagrimeo en mis ojos	1	2	3	4	5
	Nunca	Ocasional	A veces	Frecuente	Siempre
6. Ruidos asociados con mi digestión	1	2	3	4	5
7. Sensación de hinchazón en el cuerpo o en partes de mi cuerpo	1	2	3	4	5
8. Sensación de prisa de tener que defecar	1	2	3	4	5
9. Tensión muscular en mis brazos y piernas	1	2	3	4	5
10. Sensación de hinchazón por retención de líquidos	1	2	3	4	5
	Nunca	Ocasional	A veces	Frecuente	Siempre
11. Tensión muscular en mi cara	1	2	3	4	5
12. Tensión muscular en mi cara	1	2	3	4	5
13. Dolor gástrico o intestinal	1	2	3	4	5

14. Sensación de abdomen hinchado	1	2	3	4	5
15. Sudor en las palmas de las manos	1	2	3	4	5
	Nunca	Ocasional	A veces	Frecuente	Siempre
16. Sudor en mi frente	1	2	3	4	5
17. Un temblor en mis labios	1	2	3	4	5
18. Sudor en las axilas	1	2	3	4	5
19. Calor en la cara (especialmente mis orejas)	1	2	3	4	5
20. Rechinar de dientes	1	2	3	4	5
	Nunca	Ocasional	A veces	Frecuente	Siempre
21. Sensación de nerviosismo	1	2	3	4	5
22. Sensación de tener los pelos de la nuca "se erizan"	1	2	3	4	5
23. Dificultad para enfocar la vista	1	2	3	4	5
24. Urgencia de tener que tragar	1	2	3	4	5
25. La sensación de que mi corazón late muy fuerte	1	2	3	4	5
26. Sensación de Estreñimiento	1	2	3	4	5

II: SISTEMA NERVIOSO VEGETATIVO

El Sistema Nervioso Vegetativo es la parte de su sistema nervioso que controla el sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y la regulación de la temperatura. También interviene en la experiencia y en la expresión de emociones. El Sistema Nervioso Vegetativo funciona de manera distinta según cada persona. Esta escala se ha desarrollado para medir cómo reacciona su Sistema Nervioso Vegetativo.

Marque la respuesta que mas se ajusta a la forma en que usted reacciona:

	Nunca	Ocasional	A veces	Frecuente	Siempre
27. Me cuesta coordinar la respiración cuando estoy comiendo	1	2	3	4	5

28. Me cuesta ponerme a hablar cuando estoy comiendo	1	2	3	4	5
29. Mi corazón a menudo late de forma irregular	1	2	3	4	5
30. Cuando como, la comida parece mas seca y se me pega en la boca o garganta	1	2	3	4	5
31. Siento que me falta el aire	1	2	3	4	5
	Nunca	Ocasional	A veces	Frecuente	Siempre
32. Me cuesta coordinar la respiración al hablar	1	2	3	4	5
33. Cuando como, me cuesta coordinar la respiración con el tragar, masticar o sorber	1	2	3	4	5
34. Tengo una tos persistente que me interfiere al hablar y comer	1	2	3	4	5
35. Me atraganto con la saliva de mi boca	1	2	3	4	5
36. Tengo dolores de pecho	1	2	3	4	5
	Nunca	Ocasional	A veces	Frecuente	Siempre
37. Me atraganto cuando estoy comiendo	1	2	3	4	5
38. Cuando estoy hablando, siento que tengo que toser o tragar saliva	1	2	3	4	5
39. Cuando respiro, siento que no consigo obtener suficiente oxígeno	1	2	3	4	5
40. Me cuesta controlar mis ojos	1	2	3	4	5
41. Siento ganas de vomitar	1	2	3	4	5
	Nunca	Ocasional	A veces	Frecuente	Siempre
42. Tengo ardor o sensación de acidez de estómago	1	2	3	4	5
43. Estoy estreñido	1	2	3	4	5
44. Siento indigestión	1	2	3	4	5

45. Después de comer tengo problemas con la digestión 1 2 3 4 5

46. Tengo diarrea 1 2 3 4 5