



Test de *ansiedad*

Este test es una escala utilizada en la práctica clínica para valorar el nivel de ansiedad generalizada (cuestionario GADI). Las personas que sufren un alto nivel de ansiedad suelen tener ataques de pánico ocasionales, que normalmente les aparecen en el metro, el autobús, los centros comerciales, el avión o en un atasco de tráfico.

Instrucciones:

A continuación, se muestra un test que se basa en el cuestionario GADI para medir el nivel de ansiedad generalizada. Se trata de una escala autoadministrada en forma de afirmaciones con 22 apartados y en cada pregunta ha de elegir una sola respuesta. Cada respuesta puntúa de 0 a 4 puntos, que coincide con el número que hay detrás de cada contestación. Mientras realiza el test, ha de sumar los puntos que obtiene al contestar cada respuesta elegida. La suma final es el resultado que ha obtenido en el test y se corrige al final de la página. Intente responder el test de forma sincera, es a usted mismo a quien ayuda con su propia sinceridad.

1. Estoy ansioso/a la mayoría de los días

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

2. Me canso fácilmente

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

3. Me preocupa por los acontecimientos cotidianos

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

4. Encuentro dificultad para relajarme

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

5. Me siento «al límite»

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

6. Me despierto por la noche

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

7. Experimento sofocos o escalofríos

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

8. Tengo malestar por mi ansiedad

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

9. Tengo la boca seca

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

10. Temo perder el control, desmayarme o volverme loco/a

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

11. Estoy molesto/a por la inquietud

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

12. Sufro mareos

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

13. Estoy molesto/a por tener temblores y sacudidas

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

14. Tengo dificultad para coger el sueño

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

15. Sufro por la tensión o dolor de los músculos

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

16. Estoy molesto/a por la dificultad con la respiración

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

17. Me asusto fácilmente

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

18. Tengo dificultad para concentrarme

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

19. Tengo dificultad para controlar mi ansiedad

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

20. Estoy molesto/a por hormigueos o insensibilidad en las manos

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

21. Me preocupo excesivamente

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

22. Estoy irritable

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

Soluciones al test

Una vez sumados el total de puntos que ha obtenido en el test, verá que su resultado se encuentra dentro de alguno de los siguientes apartados:

- ✔ **Puntuación total de 0–22 puntos:** Bajo nivel de ansiedad. Su resultado en el test indica que usted es una persona que vive con un bajo nivel de ansiedad. Aunque todos estamos sometidos a muchas tensiones diarias, parece que su nivel de tolerancia a los problemas en bueno en general y se puede decir que según el test, la ansiedad no representa un problema grave para usted. Siga así.
- ✔ **Puntuación total de 22–44 puntos:** Nivel de ansiedad normal. Su resultado indica que al igual que todo el mundo, usted tiende a sufrir malestar en forma de ansiedad en ocasiones, aunque ello no parece interferir de forma significativa en su rendimiento y de momento, se mantiene dentro unos límites razonables. Es normal sentir cierta ansiedad.
- ✔ **Puntuación total de 44–66 puntos:** Nivel de ansiedad elevado. Su resultado indica que sufre un nivel de ansiedad excesivo y es posible que haya notado que empieza a interferir en su vida diaria, en sus relaciones personales o en su funcionamiento habitual. Si ha sufrido ya algún ataque de pánico, la ansiedad que le resulta molesta o difícil de tolerar, pensamos si le parece oportuno, que puede ser interesante contrastar éste resultado en el test con una entrevista más convencional con un profesional.
- ✔ **Puntuación total de 66–88 puntos:** Nivel de ansiedad muy alto. Su resultado en el test indica que vive diariamente con un nivel de ansiedad muy elevado y casi con seguridad es posible que sufra ataques de ansiedad o pánico de forma recurrente. Intente no dejarlo correr; piense que existen muchos tratamientos psicológicos y farmacológicos disponibles para contrarrestar éste problema. Sería aconsejable que contacte con un profesional de la salud mental para ahondar en las causas de su malestar, pues sería muy positivo para usted intentar encontrar soluciones para conseguir que pueda vivir la vida con mayor tranquilidad.

Recuerde que los resultados del test tienen un valor orientativo y no pueden reemplazar una valoración completa realizada por un **psiquiatra o psicólogo en una entrevista clínica convencional**. Si quiere tener una mayor certeza sobre el resultado acuda a un **profesional de la salud mental**.

