

¿QUÉ SUCEDE EN TU INTERIOR?

La siguiente encuesta ha sido diseñada en base a GAD-7 para ayudarte a evaluar la posibilidad de que estés experimentando un nivel elevado de ansiedad en tu vida.

Es importante que tengas en claro que esta NO ES UNA HERRAMIENTA DE DIAGNÓSTICO sino una guía para que te puedas ser más consciente de tu estado interior. Dependiendo de tu humor en el día que realices esta encuesta, tus resultados pueden variar por lo que es importante que recuerdes que estos valores son orientativos y no definitivos.

NO dudes en buscar ayuda o soporte profesional si estos resultados te desafían o te inquietan. Recordá que el primer paso para sentirte mejor es estar consciente de lo que te sucede.

DURANTE LAS ÚLTIMAS 2 SEMANAS, ¿QUÉ TAN SEGUIDO HA TENIDO MOLESTIAS DEBIDO A LOS SIGUIENTES PROBLEMAS?

	Para Nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Te has sentido nerviosa/o, ansiosa/o o con los nervios de punta (dificultad para concentrarse, mala memoria, insatisfacción en las diversiones, cambios de humor durante el día).	0	1	2	3
2. No has sido capaz de parar o controlar tu preocupación (anticipación de lo peor, aprensión, pensamientos constantes).	0	1	2	3
3. Te has preocupado demasiado por motivos diferentes (pensamientos que no paran, todo parece ser un problema, tu mente va de un problema al siguiente y no puede descansar).	0	1	2	3
4. Has tenido dificultad para relajarte (sensación de tensión, fatigabilidad, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud).	0	1	2	3
5. Has sentido tanta inquietud que no has podido quedarte quieta/o (dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar).	0	1	2	3
6. Te has molestado o irritado fácilmente (más irritable o intolerante que de costumbre, hasta el menor comentario te puede molestar o hacerte poner a la defensiva, todo el mundo parece estar en tu contra).	0	1	2	3
7. Has sentido miedo injustificado o sin causa aparente (de que algo terrible fuera a pasar, a la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse en soledad, al tráfico, a las multitudes, etc.).	0	1	2	3

SUMA TOTAL _____

Si obtuviste un puntaje:

- Menor o igual a 4: Nivel de ansiedad **Mínimo**
- Entre 4 y 9: Nivel de ansiedad **Medio**
- Entre 9 y 14: Nivel de ansiedad **Moderado**
- Entre 14 y 21: Nivel de ansiedad **Alto**