**TEST DE ANSIEDAD**

Puntúa cada una de las sensaciones (síntomas de ansiedad) que aparecen a continuación según el grado de intensidad.

**1** No, nunca

**2** Un poco

**3** Bastante

**4** Sí, siempre

|  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Encuentro dificultad para relajarme |  |  |  |  |
| Siento cansancio fácilmente |  |  |  |  |
| Me siento ansioso todos o casi todos los días |  |  |  |  |
| Me preocupo demasiado por problemas cotidianos |  |  |  |  |
| Tengo dificultad para concentrarme  |  |  |  |  |
| Me siento al borde de la desesperación |  |  |  |  |
| Me despierto por las noches |  |  |  |  |
| Siento agobio continuamente |  |  |  |  |
| Tengo dolor y tensión muscular  |  |  |  |  |
| Tengo la boca seca |  |  |  |  |
| Siento malestar por mi ansiedad |  |  |  |  |
| Sufro temblores, sacudidas del corazón o taquicardias  |  |  |  |  |
| Temo perder el control o volverme loco/a |  |  |  |  |
| Sufro mareos y sensación de desmayarme  |  |  |  |  |
| Siento miedo e inseguridad  |  |  |  |  |
| Opresión en el pecho y dificultad para respirar |  |  |  |  |
| Me siento inquieto/a y nervioso/a |  |  |  |  |
| Tengo dificultad para conciliar el sueño  |  |  |  |  |
| Me preocupo desmesurada y continuamente  |  |  |  |  |
| No puedo controlar mi ansiedad  |  |  |  |  |
| Siento hormigueo e insensibilidad en manos y piernas  |  |  |  |  |
| Estoy irritable |  |  |  |  |

A continuación, suma la puntuación de todas las sensaciones (valores 1 2 3 y 4) para saber cual es tu nivel de ansiedad.

**De o a 22 puntos**

Tu nivel de tolerancia a los problemas es bueno en general, no representa un grave problema para ti. No te preocupes.

**De 22 a 44 puntos**

En ocasiones tu nivel de ansiedad aumenta pero no repercute en tu rendimiento (social, laboral o personal) ni te impide llevar a cabo tu vida de forma normal. Tranquilo.

**De 44 a 66 puntos**

Excesivo. Notas que no puedes desarrollar de forma normal tu vida diaria y que afecta a tu funcionamiento y a tus relaciones personales y en tu trabajo.

**De 66 a 88 puntos**

Convives diariamente con un muy alto nivel de ansiedad. Experimentas de forma continua crisis o incluso ataques de pánico. No puedes llevar a cabo una situación de forma normal. Consulta con un especialista y realiza ejercicios como la relajación o la respiración.

Este test sólo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico. Si consideras que experimentas algunos de estos síntomas, consulta siempre a un especialista.