

# MUESTRA DE SÍNTOMAS O RESPUESTAS DE ANSIEDAD

## Respuestas Cognitivas (lo que pensamos o sentimos)

- Preocupación
- Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo
- Inseguridad
- Temor a que nos noten la ansiedad y a lo que pensarán si esto sucede

## Respuestas Fisiológicas (lo que sucede en nuestro cuerpo)

- Molestias en el estómago
- Sudor
- Temblor
- Tensión
- Palpitaciones, aceleración cardiaca

## Respuestas Motoras (lo que manifestamos en nuestro comportamiento)

- Movimientos repetitivos (pies, manos, rascarse, etc.)
- Fumar, comer o beber en exceso
- Evitación de situaciones

A continuación podemos pasar a medir de forma autoevaluada en el siguiente cuestionario nuestros propios datos de ansiedad, divididos en los diferentes sistemas expuestos.

# SÍNTOMAS

# FRECUENCIA

- Preocupación	0 1 2 3 4
- Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo	0 1 2 3 4
- Inseguridad	0 1 2 3 4
- Temor a que nos noten la ansiedad y a lo que pensarán si esto sucede	0 1 2 3 4
- Molestias en el estómago	0 1 2 3 4
- Sudor	0 1 2 3 4
- Temblor	0 1 2 3 4
- Tensión	0 1 2 3 4
- Palpitaciones, aceleración cardiaca	0 1 2 3 4
- Movimientos repetitivos (pies, manos, rascarse, etc.)	0 1 2 3 4
- Fumar, comer o beber en exceso	0 1 2 3 4
- Evitación de situaciones	0 1 2 3 4

0: Casi nunca; 1: Pocas veces; 2: Unas veces sí, otras veces no; 3: Muchas veces; 4: Casi siempre

# INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

- **HOMBRES**, entenderíamos resultados positivos cuando hayamos **16 puntos** en la suma de sus puntuaciones autoevaluadas sobre estos 12 síntomas (cognitivos, fisiológicos y motores).
- **MUJERES**, (como las mujeres tienen en general, estadísticamente hablando, mayores niveles de ansiedad que los varones ), habría puntuación positiva cuando sus valores en los 12 síntomas suman unos **19 puntos**.

Por lo general, las personas que alcanzan niveles iguales o ligeramente superiores a los datos máximos expuestos, se consideran a sí mismas personas nerviosas y, en algunos casos, puede que hayan tomado algún ansiolítico, o fármaco para reducir su ansiedad.

Personas con puntuaciones muy superiores estarían en riesgo evidente de sufrir psicopatologías más graves.