



SISVITA

Test de Ansiedad (Test de Zung)

Nombres: Alan Alberto Carbajal Reyes

Sexo: M

Fecha de Nacimiento: 2001-01-14

Dirección: Lima/Lima/Comas

Fecha del Test: 2024-07-03

Teléfono: 912415711

Preguntas	Muy Pocas Veces	A veces	Muchas Veces	Casi Siempre
1. Me siento más nervioso y ansioso de lo normal	X			
2. Me siento asustado sin ninguna razón		X		
3. Me asusto fácilmente o me coge el pánico		X		
4. Me siento destrozado y me parece que estoy por derrumbarme	X			
5. Me parece que va todo bien y que no me pasará nada malo		X		
6. Me tiemblan los brazos y las piernas	X			
7. Me atormentan el dolor de cabeza, del cuello y de la espalda		X		
8. Me siento débil y me canso fácilmente	X			
9. Me siento calmo y puedo estar sentado fácilmente		X		
10. Siento que mi corazón late rápido		X		
11. Sufro de vértigo			X	
12. Me parece que estoy por desmayarme			X	
13. Respiro con dificultad		X		
14. Tengo sensaciones de entorpecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y de los pies		X		
15. Sufro de dolor de estómago o de indigestión	X			
16. Necesito orinar a menudo	X			
17. Mis manos están secas y calientes por lo general		X		
18. Mi cara se calienta y se pone roja fácilmente		X		
19. Me duermo fácilmente y me despierto descansado			X	
20. Tengo pesadillas		X		

Total de Puntos: 17

Invitación a cita: No

Tratamiento	
Practicar técnicas de visualización	X
Realizar modelado en arcilla	X
Practicar equitación	X
Tomar clases de fotografía	X
Participar en actividades de bienestar corporativo	X
Pintar o dibujar	X

Especialista: Karla Sanchez Nava

Teléfono: 987945396

Nivel de ansiedad: Ansiedad estacional

Observaciones: Me parece bien tu evaluacion , sin embargo te puedo dar algunas recomendaciones y ademas que si deseas contactarme no habria algun problema