

Detección de Desordenes Relacionados con la Ansiedad en Adultos (SCAARED)

A continuación, hay una lista de oraciones que describen cómo se sienten las personas. Lea cada frase y decida cuál es la respuesta que más se aproxima a lo que han sido sus sentimientos. ("Casi nunca es cierto o nunca es cierto", "Es cierto algunas veces", o "Casi siempre cierto o siempre es cierto"). Luego, en cada oración, marque la casilla que corresponde a la respuesta que parece describirlo ahora o en los últimos 3 meses.

	"Casi nunca es cierto" o "Nunca es cierto"	"Algo cierto o a veces cierto"	"Casi siempre es cierto" o "Siempre es cierto"
1) Cuando me siento nervioso(a), me cuesta respirar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Tengo dolores de cabeza cuando estoy en la universidad, instituto, en el trabajo o en lugares públicos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) No me gusta estar con personas que no conozco bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Me pongo nervioso(a) si duermo fuera de casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) Me preocupa gustarle a la gente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Cuando me pongo ansioso(a), siento que voy a desmayarme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Estoy nervioso(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Me cuesta dejar de preocuparme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) La gente me dice que parezco nervioso(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10) Me siento nervioso(a) con personas que no conozco bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11) Me dan dolores del estómago en la universidad, instituto, en el trabajo o en lugares públicos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12) Cuando me pongo ansioso(a), siento que me estoy volviendo loco(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13) Me preocupa dormir solo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14) Me preocupa ser tan bueno(a) como los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15) Cuando me pongo ansioso(a), siento que las cosas no son reales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16) Tengo pesadillas sobre algo malo que le pasa a mi familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17)			

	Me preocupa ir al trabajo o a la universidad o instituto o a lugares públicos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18)	Cuando me siento ansioso(a), mi corazón late rápido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19)	Me pongo tembloroso(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20)	Tengo pesadillas sobre algo malo que me está pasando.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21)	Me preocupa que las cosas me salgan bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22)	Cuando me siento ansioso(a), sudo mucho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23)	Soy una persona preocupada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24)	Cuando me preocupo mucho, tengo problemas para dormir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25)	Me asusto mucho sin ninguna razón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26)	Tengo miedo de estar solo(a) en la casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27)	Es difícil para mí hablar con gente que no conozco bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28)	Cuando me siento ansioso(a), siento que me estoy ahogando.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29)	La gente me dice que me preocupo demasiado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30)	No me gusta estar lejos de mi familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31)	Cuando me preocupo mucho, me siento inquieto(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32)	Tengo miedo de tener ataques de ansiedad (o pánico).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33)	Me preocupa que algo malo le pueda pasar a mi familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34)	Me siento tímido(a) con gente que no conozco bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35)	Me preocupa lo que va a pasar en el futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36)	Cuando me siento ansioso(a), tengo ganas de vomitar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37)	Me preocupa qué tan bien hago las cosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38)	Tengo miedo de salir o ir a lugares concurridos solo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39)				

- | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Me preocupo de las cosas que ya han sucedido. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 40) Cuando me pongo ansioso(a), me siento mareado(a). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 41) Me siento nervioso(a) cuando estoy con otras personas y tengo que hacer algo mientras me miran (por ejemplo: hablar, hacer un deporte). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 42) Me siento nervioso(a) cuando voy a fiestas, bailes o cualquier lugar donde haya gente que no conozco bien. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43) Soy tímido(a). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 44) Cuando me preocupo mucho, me siento irritable. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |