

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 es 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"/> |