INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)

Responda este cuestionario considerando sus dificultades actuales. Considere como referencia las

dificultades que ha tenido este último mes.

El Inventario de Ansiedad de Beck es una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de

ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos.

El cuestionario consta de 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos

de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

0

2

0–21 - Ansiedad muy baja

2–35 - Ansiedad moderada

Más de 36 - Ansiedad severa

Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a "en absoluto", 1 a "levemente, no me

molesta mucho", 2 a "moderadamente, fue muy desagradable pero podía soportarlo" y la puntuación 3 a

"

severamente, casi no podía soportarlo".

La puntuación total es la suma de las de todos los ítems. Los síntomas hacen referencia a la última

semana y al momento actual.

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems

atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy.

CUESTIONARIO

No

Leve Moderado

Bastante

1

2

3

4

5

6

7

8

. Torpe o entumecido - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

. Acalorado - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

. Con temblor en las piernas - - - - - - - - - - - - - - - - - -

. Incapaz de relajarse - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

. Con temor a que ocurra lo peor - - - - - - - - - - - - - - -

. Mareado, o que se le va la cabeza - - - - - - - - - - - - -

. Con latidos del corazón fuertes y acelerados - - - - - -

. Inestable - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

9

. Atemorizado o asustado - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

0. Nervioso - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

1. Con sensación de bloqueo - - - - - - - - - - - - - - - - - -

2. Con temblores en las manos - - - - - - - - - - - - - - - - -

3. Inquieto, inseguro - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

4. Con miedo a perder el control - - - - - - - - - - - - - - - -

5. Con sensación de ahogo - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

6. Con temor a morir - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

7. Con miedo - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

8. Con problemas digestivos - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

9. Con desvanecimientos - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

0. Con rubor facial - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

1. Con sudores, fríos o calientes - - - - - - - - - - - - - - - - -

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

2

2

