

TEST DE ANSIEDAD DE ZUNG
PROTOCOLO DEL INSTRUMENTO ORIGINAL

Instrucciones

Marque con una X en el espacio correspondiente según como usted se haya sentido durante la última semana.

No.	Items	Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
1	Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.				
2	Me siento con temor sin razón.				
3	Despierto con facilidad o siento pánico.				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme.				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7	Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11	Sufro de mareos.				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente.				
14	Se me adormecen o hinchon los dedos de las manos y pies.				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.				
16	Orino con mucha frecuencia.				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18	Siento bochornos.				
19	Me quedo dormido(a) con facilidad y descanso bien durante la noche.				
20	Tengo pesadillas.				

APENDICE B

INDICES DE LA EAA SEGÚN NIVELES

DENTRO DE LOS LIMITES NORMALES. NO HAY ANSIEDAD PRESENTE

Total	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Indice EAA	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	44

PRESENCIA DE ANSIEDAD MINIMA A MODERADA

Total	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
Indice EAA	45	46	48	49	50	51	53	54	55	56	58	59

PRESENCIA DE ANSIEDAD MARCADA A SEVERA

Total	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
Indice EAA	60	61	63	64	65	66	68	69	70	71	73	74

PRESENCIA DE ANSIEDAD EN GRADO MAXIMO

Total	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Indice EAA	75	76	78	79	80	81	83	84	85	86	88	89	90	91	92	94
Total	76	77	78	79	80											
Indice EAA	95	96	98	99	100											

Posteriormente se anota el valor individual de cada información en el margen derecho de la tabla, sumándose dichos valores para obtener un total, el cual es convertido en un “índice de ansiedad” en base a la siguiente ecuación:

$$\frac{\text{Total}}{\text{Promedio máximo de 80}} \times 100 = \text{Índice de ansiedad}$$

La escala es estructurada en tal forma que un índice bajo indica la inexistencia de ansiedad y un índice elevado, ansiedad clínicamente significativa.

El índice de la Escala orienta sobre “cual es el grado de ansiedad de la persona”, en términos de una definición operacional, expresada en porcentajes. En el Apéndice B se pueden apreciar los índices obtenidos según niveles.

Mediante la combinación de los resultados obtenidos en numerosos estudios, el índice de la EAA ha sido interpretado tal y como se puede apreciar en la tabla 4.

Tabla 4
Índice EAA - Impresión de Equivalencia Clínica

Índice EAA	Equivalencia Clínica
Menos de 45	Dentro de límites normales. No hay ansiedad presente.
45 – 59	Presencia de ansiedad mínima moderada.
60 – 74	Presencia de ansiedad marcada a severa.
75 a más	Presencia de ansiedad en grado máximo.

Los ítems tienen dirección positiva o negativa, por ejemplo, la primera frase “Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre” tiene un sentido positivo, mientras que la frase “Me siento tranquilo y me es fácil estar quieto”, tiene un sentido negativo, pues describe la sensación opuesta a la que tienen la mayoría de las personas ansiosas, que es intranquilidad y dificultad para estar quieto.

Los ítems que evalúan una dirección positiva son:

- Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre (Item 1)
- Me siento con temor sin razón (Item 2)
- Despierto con facilidad o siento pánico (Item 3)
- Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos (Item 4)
- Me tiemblan los brazos y las piernas (Item 6)
- Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura (Item 7)
- Me siento débil y me canso fácilmente (Item 8)
- Puedo sentir que me late muy rápido el corazón (Item 10)
- Sufro de mareos (Item 11)
- Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar (Item 12)
- Se me adormecen o hinchán los dedos de las manos y pies (Item 14)
- Sufro de molestias estomacales o indigestión (Item 15)
- Orino con mucha frecuencia (Item 16)
- Siento bochornos (Item 18)
- Tengo pesadillas (Item 20)

Los ítems que evalúan una dirección negativa son:

- Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme (Item 5)
- Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente (Item 9)
- Puedo inspirar y expirar fácilmente (Item 13)
- Generalmente mis manos están secas y calientes (Item 17)
- Me quedo dormido(a) con facilidad y descanso bien durante la noche (Item 19)

En la tabla 1 se presenta un resumen de los ítems y la dirección que asumen:

Tabla 1
Dirección de los Ítems de la EAA

Dirección Positiva	Dirección Negativa
1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18 y 20	5,9, 13, 17 y 19
15 ítems	05 ítems