

TEST DE ANSIEDAD



Este test de ansiedad te ayuda a entender cómo te sientes ya identificar si necesitas cuidar más de tu bienestar. Hazlo cuando sientas que la ansiedad te está afectando.



1. Lee cada pregunta con cuidado y elige una opción para cada una:

1) ¿Te has sentido nervioso o inquieto sin una razón clara?

Nunca

Rara v

A veces

Frecuentemente

Siempre

2) ¿Te cuesta relajarte, incluso en momentos en los que no tienes responsabilidades?

Nunca

Rara v

A veces

Frecuentemente

Siempre

3) ¿Te sientes preocupado por lo que podría pasar en el futuro?

Nunca

Rara v

A veces

Frecuentemente

Siempre

4) ¿Experimentas palpitaciones o sensación de que tu corazón late rápido?

Nunca

Rara v

A veces

Frecuentemente

Siempre

5) ¿Te resulta difícil concentrarte debido a la ansiedad o preocupaciones?

Nunca

Rara v

A veces

Frecuentemente

Siempre

6) ¿Sientes tensión muscular o rigidez en tu cuerpo sin razón física aparente?

Nunca

Rara v

A veces

Frecuentemente

Siempre

7) ¿Te resulta difícil dormir o tienes interrupciones del sueño por preocupaciones o nerviosismo?

Nunca

Rara v

A veces

Frecuentemente

Siempre

8) ¿Te sientes más irritable o sensible de lo habitual debido a la ansiedad?

Nunca

Rara v

A veces

Frecuentemente

Siempre

9) ¿Te has sentido más cansado o agotado debido a la preocupación o estrés?

Nunca

Rara v

A veces

Frecuentemente

Siempre

10) ¿Evitas situaciones sociales o actividades por miedo o por sentirte demasiado ansioso?

Nunca

Rara v

A veces

Frecuentemente

Siempre

Interpreta el resultado:

0-10 puntos : Bajo nivel de ansiedad.

11-20 puntos: Ansiedad moderada

21-30 puntos : Ansiedad alta

31-40 puntos : Ansiedad muy alta

¿Te gustaría aprender a manejar la ansiedad y el estrés en tu día a día?

Te invitamos a seguirme en Instagram como **@psicologayeiccybonilla** donde encontrarás contenido exclusivo con herramientas y consejos prácticos para trabajar en la gestión de estos estados emocionales. 🌿

Además, si buscas un enfoque más personalizado, en la **tienda online** podrás encontrar un cuadernillo diseñado especialmente para ayudarte a gestionar la ansiedad y el estrés de manera efectiva.

¡No dejes pasar la oportunidad de empezar hoy mismo tu camino hacia el bienestar! 💡

www.yeiccybonilla.com