

ANSIEDAD

Autoevalúate:

1. ¿Te preocupas constantemente?

2. ¿Estás siempre alerta?

3. ¿Vives en constate inquietud y nerviosismo?

4. ¿No logras relajarte y/o descansar?

5. ¿Tienes una sensación frecuente de fatiga?

6. ¿No logras concentrarte?

7. ¿Te sientes irritable?

8. ¿Sientes mucha tensión muscular, incluso dolor por la tensión?

9. ¿No puedes dormir bien con frecuencia?

10. ¿Sientes angustia constantemente?



Leve	Moderado	Grave	Pánico
0-2	3-6	7-9	10