

Inventario de Ansiedad de Beck

Nombre _____ Edad _____

Nº	PREGUNTAS	NADA	LIGERO	MODERADO	GRAVE
1	Insensibilidad física	0	1	2	3
2	Acaloramiento	0	1	2	3
3	Debilidad en las piernas	0	1	2	3
4	Incapacidad para relajarme	0	1	2	3
5	Temor a que suceda lo peor	0	1	2	3
6	Mareas o vértigos	0	1	2	3
7	Aceleración del ritmo cardíaco	0	1	2	3
8	Sensación de Inestabilidad	0	1	2	3
9	Sensación de estar aterrorizado	0	1	2	3
10	Nerviosismo	0	1	2	3
11	Sensación de ahogo	0	1	2	3
12	Temblor en las manos	0	1	2	3
13	Temblor generalizado	0	1	2	3
14	Miedo a perder el control	0	1	2	3
15	Dificultad para respirar	0	1	2	3
16	Miedo a morir	0	1	2	3
17	Estar asustado	0	1	2	3
18	Indigestión o malestar abdomen	0	1	2	3
19	Sensación de desmayo	0	1	2	3
20	Ruboración facial	0	1	2	3
21	Sudoración (no al calor)	0	1	2	3

Instrucciones

Responde este cuestionario considerando tus dificultades actuales. Considera como referencia las dificultades que has tenido en el **último mes**.

El **Inventario de Ansiedad de Beck** es una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad tanto en desordenes de ansiedad como en cuadros depresivos.

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 podría soportarlo” y la puntuación 3 a “severamente, casi no podía soportarlo”**.

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:

Inventario de Ansiedad de Beck

¿Cómo leer mi resultado?

- Si obtuviste un número de **0 a 21**, tu nivel de ansiedad pareciera ser **bajo**
- Si te encuentras entre el número **22 y 35**, podrías estar teniendo niveles **moderados** de ansiedad
- Si te encuentras **por encima de 36** estaríamos hablando de un nivel de ansiedad **alto**.

En caso de que el resultado del presente test se encuentre en el rango más elevado, ello no conlleva automáticamente la detección de un diagnóstico clínico concreto. Sin embargo, es recomendable que en caso de darse dicho resultado, solicites la opinión de un **profesional de la salud mental** y/o acudas a asistencia psicológica para hacer el seguimiento acorde a tu situación

En cualquier caso, quiero recordarte que esto solamente son números que nos sirven para comprender un poco más cómo nos vinculamos con el mundo que nos rodea. Recuerda, la finalidad de este cuestionario es el **autoconocimiento**, y empezar a identificar sensaciones relacionadas con la ansiedad. Este es tu punto de partida, y servirá para comparar cómo te encuentras al finalizar esta ruta terapéutica.