



## HERRAMIENTA – ANSIÓMETRO

Echa un vistazo a las preguntas que tienes a continuación y elige la opción que mejor te describiría en cada caso. No des demasiadas vueltas a cada pregunta, responde lo primero que se te venga a la mente.

1. Estás en la cola del supermercado y llegas tarde a una cita con amigos/as, ¿qué piensas?
  - a) Bueno, qué le vamos a hacer, les escribiré para avisar que voy unos minutos tarde.
  - b) Qué desastre, siempre estoy igual, ahora tendré que ir a toda prisa.
  - c) No pasa nada, hay confianza.
2. Te proponen hacer una actividad que nunca has hecho, ¿qué haces?
  - a) No me convence del todo pero quizá merezca la pena, me animo a ir.
  - b) Decido no ir porque seguramente haga el ridículo o me haga daño.
  - c) Me apunto sin más.
3. Asistes a una charla multitudinaria y de repente se refieren a ti y todos te miran, ¿qué sientes?
  - a) Siento nervios y no me agrada, pero trato de mantener el tipo y respondo.
  - b) Empiezo a sudar y a pensar que voy a decir una tontería así que me bloqueo.
  - c) Contesto casi sin inmutarme.
4. Imagina que un familiar se va de viaje ¿qué emoción experimentas?
  - a) Estoy pendiente hasta que avisa de que ha llegado y sigo con lo mío.
  - b) Siento miedo por si le pasa algo, no me tranquilizo hasta que vuelve.
  - c) Me alegro por sus vacaciones y continúo con la rutina.
5. Si tienes una prueba importante mañana (examen, reunión de trabajo...), ¿qué piensas?
  - a) Me he preparado lo mejor posible, haré todo lo que pueda.
  - b) Seguro que sale mal, va a ser un fracaso.
  - c) Tanto da, que sea lo que dios quiera.
6. ¿Cómo sería tu noche si sabes que al día siguiente tienes algo importante que hacer?
  - a) Hago algo para desconectar antes de irme a la cama y consigo dormir.
  - b) No duermo en toda la noche dando vueltas al asunto.
  - c) Duermo como un bebé.
7. Tenías unos planes para el fin de semana con tu familia/amigos y te dicen que ya no pueden, ¿qué pensarías?
  - a) Me gustaría haberlo hecho, pero bueno, pensaré en otros planes.
  - b) No puedo creer que me hagan esto, es siempre lo mismo, menuda mierda.
  - c) Da igual, otro día será.
8. A los diez minutos de salir de casa te entra la duda de si has cerrado la puerta, ¿qué haces?
  - a) Intento recordar cómo salí de casa o llamo al vecino para preguntar.
  - b) Pienso en lo que podría pasar si se me ha olvidado y doy la vuelta a comprobarlo.
  - c) Asumo que da igual, ya lo veré cuando vuelva a casa.
9. Te enteras de que un familiar tiene una enfermedad leve ¿cómo lo vives?
  - a) Me duele que sea así, pero yo no puedo hacer nada.
  - b) Temo que sea algo más grave y empiezo a sentir agitación en el cuerpo.
  - c) Cosas que pasan.
10. Revisas tus cuentas bancarias y te das cuenta de que han cargado un gasto incorrecto, ¿cómo reaccionas?
  - a) No le doy más importancia y llamo al banco para ver qué ha pasado.
  - b) Me preocupo dando vueltas a ese posible gasto y a la incompetencia del banco.
  - c) Paso del tema, lo importante es la salud.





Ahora suma cuántas veces has elegido cada una de las opciones

Opción	Número de veces escogida
a	
b	
c	

¿Qué significan tus respuestas?

<b>Mayoría de a</b>	Podríamos decir que en este momento está presente la <b>ansiedad funcional</b> , dado que ante situaciones potencialmente exigentes se activa en ti un sistema de protección que te invita a activarte y a buscar soluciones a las mismas. Es un estado normal y adaptativo, a no ser que se prolongue en el tiempo o se convierta en algo más intenso. No lo dejes pasar si esto ocurre.
<b>Mayoría de b</b>	Tus respuestas podrían estar indicando la presencia de <b>ansiedad patológica</b> , lo que significa que estás reaccionando de una forma quizá desmesurada ante la realidad que vives, interpretando como amenazantes aspectos que seguramente no lo sean tanto. Esto provoca limitaciones en tu vida diaria y sería conveniente pedir ayuda para intentar solucionarlo.
<b>Mayoría de c</b>	En este caso no se encontrarían niveles destacados de <b>ninguno</b> de los tipos de ansiedad, de forma que reaccionas a las situaciones como si no provocasen en ti ningún tipo de requerimiento. Intentas que tu vida continúe sin que se vea afectada por contratiempos o cuestiones que realmente escapan de tu control.

