

Inventario de Formas de Ansiedad

Este cuestionario exploratorio traza el perfil de las formas que adopta la ansiedad: preocupación excesiva, crisis de angustia, miedo al juicio de los demás, situaciones temidas, preocupación por la salud y tensión física. Ayuda a concretar un motivo de consulta por ansiedad desde las primeras entrevistas y a orientar el tratamiento según la forma que predomine.

Número de preguntas	24 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Anxiety Forms Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Fobias, Trastorno de pánico, Ansiedad

Vista previa de las 24 preguntas

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me preocupo por muchas cosas de mi vida diaria.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Tengo crisis de ansiedad repentinas, con el corazón acelerado o falta de aire.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me da miedo lo que los demás piensen de mí.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Evito ciertas situaciones porque me dan demasiado miedo (transporte público, multitudes, espacios cerrados, alturas...).

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Tengo miedo de tener una enfermedad grave.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante el último mes. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El perfil muestra qué formas de ansiedad predominan. Es habitual que varios dominios estén elevados a la vez: la entrevista permite entonces precisar qué forma está en primer plano y cuáles se derivan de ella.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Preocupación excesiva — 12 / 16

Preocupaciones frecuentes y difíciles de detener, sobre temas variados de la vida diaria.

Aspectos a explorar: los temas de preocupación, el tiempo que ocupan, lo que hace la persona para tranquilizarse.

Para profundizar: Inventario de Rumiación y Preocupación.

Tensión física 12 / 16

Signos físicos de una ansiedad de fondo: tensión muscular, nerviosismo, dificultad para relajarse, molestias somáticas.

Aspectos a explorar: los momentos en que aparece la tensión, su relación con el sueño y el cansancio, los recursos que ya utiliza para relajarse.

Crisis de angustia 9 / 16

Subidas bruscas de angustia acompañadas de sensaciones físicas intensas, y miedo a que se repitan.

Aspectos a explorar: las circunstancias de las crisis, su frecuencia, cómo interpreta la persona sus sensaciones, las conductas de evitación que han aparecido desde entonces.

Miedo al juicio de los demás 9 / 16

Miedo a la mirada y la evaluación de los demás, o a hacer el ridículo en situaciones sociales.

Aspectos a explorar: las situaciones temidas, las conductas de seguridad, la repercusión en la vida social y laboral.

Situaciones temidas 7 / 16

Miedo intenso a ciertos lugares, situaciones u objetos, y la evitación que conlleva (transporte, multitudes, espacios cerrados, animales...).

Aspectos a explorar: la lista de situaciones evitadas, lo que la persona teme que le ocurra en ellas, lo que las hace soportables (ir con alguien, tener una salida).

Preocupación por la salud 4 / 16

Miedo a tener o a desarrollar una enfermedad grave, vigilancia del cuerpo y búsqueda de reaseguro.

Aspectos a explorar: las enfermedades temidas, las comprobaciones y búsquedas, las consultas médicas repetidas o, al contrario, evitadas.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios.”

 Natalia A. - Psicóloga online