


# Cuestionario de Conductas de Seguridad en el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-SBQ)

El GAD-SBQ es un instrumento autoaplicado diseñado para identificar y medir las conductas de seguridad asociadas específicamente al trastorno de ansiedad generalizada. Las personas recurren a menudo a estas conductas para reducir la ansiedad percibida, pero paradójicamente pueden mantener o agravar los síntomas de ansiedad a largo plazo.

| | |
|---|---|
| Número de preguntas | 10 preguntas |
| Duración estimada | 2 minutos |
| Idioma | Español |
| Nombre original | Questionnaire of Safety Behaviors for Generalized Anxiety Disorder |
| Población destinataria | Adultos |
| Autores | Marcotte-Beaumier, G., Hebert, E. A., y Dugas, M. J. (2020) |
| Categoría | Ansiedad |

## Vista previa de las 10 preguntas

**Evito con frecuencia las situaciones que podrían tener un resultado negativo.**

*P. ej., evitar comer en un restaurante nuevo.*

Nada típico de mí | Un poco típico de mí | Moderadamente típico de mí | Bastante típico de mí | Extremadamente típico de mí

**Rehago o modifico una y otra vez tareas que ya había terminado.**

*P. ej., volver a un proyecto que ya había terminado para hacerle cambios.*

Nada típico de mí | Un poco típico de mí | Moderadamente típico de mí | Bastante típico de mí | Extremadamente típico de mí

Busco mucha información para sentirme tranquilo/a.

*P. ej., consultar el estado del tráfico para saber si ha habido un accidente en el trayecto que hace mi pareja.*

Nada típico de mí | Un poco típico de mí | Moderadamente típico de mí | Bastante típico de mí | Extremadamente típico de mí

Evito comprometerme plenamente con un trabajo, un proyecto o una relación porque no estoy seguro/a de cómo va a salir.

*P. ej., negarme a participar en un proyecto ambicioso en el trabajo.*

Nada típico de mí | Un poco típico de mí | Moderadamente típico de mí | Bastante típico de mí | Extremadamente típico de mí

Busco constantemente que me tranquilicen a causa de mis preocupaciones.

*P. ej., pedir a mi pareja que me tranquilice sobre mis preocupaciones acerca de nuestra relación.*

Nada típico de mí | Un poco típico de mí | Moderadamente típico de mí | Bastante típico de mí | Extremadamente típico de mí


### 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

Cada pregunta se valora en una escala tipo Likert. Las puntuaciones se suman para determinar el uso de conductas de seguridad. Una puntuación alta sugiere un recurso importante a estas conductas, lo que puede indicar una mayor gravedad de los síntomas de ansiedad generalizada.

## ¿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