

CUESTIONARIO DESCARGABLE

¿QUÉ TIPO DE ANSIEDAD TE HABITA (Y QUÉ TE ESTÁ TRATANDO DE DECIR)?

INSTRUCCIONES:

Leé cada pregunta y marcá la respuesta que más se aproxime a tu experiencia reciente. No hay respuestas correctas o incorrectas. Al final vas a encontrar una guía para identificar cuál es el mensaje que tu ansiedad está tratando de darte.

SECCIÓN 1 – CUERPO

¿Tu cuerpo suele sentirse tenso o contraído, incluso sin una razón clara?

¿Notás palpitaciones, sudoración o nudos en el estómago?

¿Te cuesta descansar o dormir porque tu cuerpo sigue en alerta?

¿Sos hipersensible a ruidos, luces o estímulos físicos?

SECCIÓN 2 – MENTE

5. ¿Tu cabeza parece no apagarse nunca?

6. ¿Pensás escenarios catastróficos o te cuesta dejar de anticipar problemas?

7. ¿Tenés un alto nivel de autoexigencia o perfeccionismo?

8. ¿Sentís que necesitás tener todo bajo control para estar tranquilo?

SECCIÓN 3 – EMOCIONES / HISTORIA

9. ¿Tenés reacciones emocionales intensas ante situaciones menores?

10. ¿Te cuesta explicar por qué te sentís mal?

11. ¿Hay recuerdos dolorosos que aparecen de forma repentina o en sueños?

12. ¿Sentís que en tu infancia hubo poco lugar para expresar emociones?

SECCIÓN 4 – DESCONEXIÓN / IDENTIDAD

13. ¿Te sentís como desconectadx del presente o de vos mismx?

14. ¿Te preguntás con frecuencia cuál es tu propósito o qué sentido tiene tu vida?

15. ¿Aunque todo esté bien, sentís un vacío difícil de nombrar?

16. ¿Te cuesta disfrutar de lo cotidiano o estar presente?

SECCIÓN 5 – RELACIÓN CON OTROS

17. ¿Te incomoda hablar en público o expresar tus ideas?

18. ¿Tenés miedo al juicio o a hacer el ridículo?

19. ¿Evitás confrontaciones por miedo a herir o ser herido?

20. ¿Tu voz interna tiende a criticarte o exigirte demasiado?

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Sumá cuántas respuestas marcaste en cada sección. La que tenga más respuestas positivas puede indicar cuál es el rostro dominante de tu ansiedad hoy.

1. ANSIEDAD SOMÁTICA

Tu cuerpo habla antes que vos.

Mensaje: Tu sistema nervioso está saturado. Necesitás volver al cuerpo, sin exigencia.

Propuesta: Respiración suave. Movimiento lento. Escucha corporal diaria.

2. ANSIEDAD COGNITIVA

Tu mente busca controlar lo incontrolable.

Mensaje: El control te dio seguridad en el pasado, pero hoy te agota.

Propuesta: Mindfulness. Cuestionamiento de pensamientos. Técnicas de defusión.

3. ANSIEDAD EMOCIONAL / TRAUMÁTICA

Tus emociones tienen memoria.

Mensaje: Hay partes tuyas que aún no fueron vistas ni validadas.

Propuesta: Autocompasión. Escritura. Acompañamiento terapéutico.

4. ANSIEDAD EXISTENCIAL / DISOCIATIVA

No sabés qué te pasa, pero sabés que algo pasa.

Mensaje: Tal vez te alejaste demasiado de vos mismx. Necesitás habitarte.

Propuesta: Anclaje en los sentidos. Ritualidad. Espacios de verdad.

5. ANSIEDAD RELACIONAL / SOCIAL

Tu miedo al juicio es el eco de viejas heridas.

Mensaje: Lo que temés de los demás es lo que aprendiste a temer de vos mismx.

Propuesta: Trabajo con la voz interna. Exposición amable. Prácticas de comunicación consciente.

RECORDÁ:

Este test no reemplaza una evaluación clínica, ni supone un análisis exhaustivo. Tu ansiedad tiene algo que decirte. No la calles: escuchala, comprendela, transformala.