

Escala de Ansiedad para Niños de Spence

Marca con una "X" dentro del paréntesis la opción que muestre con qué tan seguido te pasan estas cosas a tí. No hay respuestas buenas o malas.

1. Hay cosas que me preocupan

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

2. Me da miedo la obscuridad

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

3. Cuando tengo un problema siento feo en el estómago

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

4. Siento temor

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

5. Sentiría temor si me quedara solo(a) en casa

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

6. Me da miedo presentar un examen

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

7. Siento temor o mucho asco si tengo que usar baños públicos

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

8. Me preocupo cuando estoy lejos de mis padres

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

9. Tengo miedo de hacer el ridículo enfrente de la gente

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

10. Me preocupo por hacer un mal trabajo en la escuela

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

11. Soy popular entre los niños y niñas de mi misma edad

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

12. Me preocupo porque algo malo le suceda a alguien de mi familia

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

13. De repente siento como si no pudiera respirar sin razón alguna

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

14. Tengo que estar revisando varias veces que las cosas que hago estén bien
(como apagar la luz, o cerrar la puerta con llave)

Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()

15. Me da miedo dormir solo(a)
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
16. Antes de ir a la escuela me siento nervioso(a) y con miedo
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
17. Soy bueno en los deportes
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
18. Me dan miedo los perros
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
19. No puedo dejar de pensar en cosas malas o tontas
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
20. Cuando tengo un problema, mi corazón late muy fuerte
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
21. De repente empiezo a temblar sin razón
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
22. Me preocupa que algo malo pueda pasarme
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
23. Me asusta ir al doctor o al dentista
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
24. Cuando tengo un problema me siento nervioso(a)
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
25. Me asustan los lugares altos (como montañas, azoteas, etc.) o los elevadores
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
26. Soy un(a) buen(a) niño(a)
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
27. Tengo que pensar en cosas especiales (por ejemplo, pensar en un número o en una palabra) que me ayuden a evitar que pase algo malo
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
28. Me siento asustado (a) si tengo que viajar en carro, autobús o metro
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
29. Me preocupa lo que otras personas piensan de mí
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
30. Me da miedo estar en lugares donde hay mucha gente (centros comerciales, cines, camiones, parques)

- Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
31. Me siento feliz
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
32. De repente me siento muy asustado(a) sin razón
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
33. Me dan miedo los insectos o las arañas
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
34. De repente me siento mareado(a) o que me voy a desmayar sin razón
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
35. Me da miedo tener que hablar frente a mis compañeros de clase
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
36. De repente mi corazón late muy rápido sin razón
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
37. Me preocupa sentirme asustado(a) de repente sin que haya nada que temer
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
38. Me gusta como soy
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
39. Me da miedo estar en lugares pequeños o cerrados (como túneles o cuartos pequeños)
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
40. Tengo que hacer cosas una y otra vez (como lavarme las manos, limpiar o poner las cosas en orden)
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
41. Me molestan pensamientos tontos o malos, o imágenes en mi mente
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
42. Hay cosas que tengo que hacer de la manera correcta para que no pase nada malo
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
43. Me siento orgulloso(a) de mi trabajo en la escuela
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
44. Me daría miedo pasar la noche lejos de mi casa
Nunca () A veces () Muchas veces () Siempre ()
45. ¿Hay algo más que realmente te dé miedo? SI () NO ()

Escribe lo que es _____

¿Qué tan seguido te da miedo esto?

Nunca ()

A veces ()

Muchas veces ()

Siempre ()