



IMECAF®

INSTITUTO MEXICANO DE CONTABILIDAD,
ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

TEST DE AUTOEVALUACIÓN: Ansiedad y Depresión

IMPORTANTE:

Este cuestionario es una herramienta de autoevaluación diseñada para ayudar a identificar posibles síntomas de ansiedad y depresión. No constituye un diagnóstico clínico. Si tus resultados sugieren niveles elevados de malestar o si sientes que tu bienestar está comprometido, busca la ayuda de un profesional de la salud mental.

Instrucciones generales:

- Responde cada frase basándote en cómo te has sentido durante las últimas 2 semanas.
- Utiliza la siguiente escala para responder:
 - 0 = Ningún día
 - 1 = Varios días
 - 2 = Más de la mitad de los días
 - 3 = Casi todos los días
- Anota el puntaje asignado a cada pregunta y luego suma los totales en cada sección.

I. Evaluación de Ansiedad

1. Me he sentido nervioso, ansioso o en tensión.
2. He tenido dificultades para detener o controlar mi preocupación.
3. Me he sentido inquieto o incapaz de quedarme quieto.
4. He tenido dificultades para relajarme.
5. Me ha costado concentrarme en mis actividades diarias.
6. He experimentado síntomas físicos (p. ej., palpitaciones, sudoración o temblores) sin causa aparente.
7. Me he sentido sobrecargado/a o incapaz de manejar situaciones estresantes.

Puntuación e interpretación (Ansiedad):

Suma el puntaje de las 7 frases.

0 - 4: Ansiedad mínima.

5 - 9: Ansiedad leve.

10 - 14: Ansiedad moderada.*

15 o más: Ansiedad severa.*

***Recomendación:** Si obtienes una puntuación moderada o severa, considera buscar asesoramiento profesional.

Utiliza la siguiente escala para responder:

0 = Ningún día, 1 = Varios días, 2 = Más de la mitad de los días, 3 = Casi todos los días.

II. Evaluación de Depresión

1. He perdido el interés o el placer en actividades que normalmente disfruto.
2. Me he sentido decaído/a, deprimido/a o sin esperanza.
3. He tenido problemas para conciliar el sueño o he dormido en exceso.
4. Me he sentido fatigado/a o sin energía.
5. He notado cambios significativos en mi apetito (ya sea aumento o disminución).
6. Me he sentido mal conmigo mismo/a, o he experimentado sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.
7. He tenido dificultades para concentrarme en tareas cotidianas (por ejemplo, leer, ver televisión o trabajar).
8. He notado que mis movimientos se han vuelto más lentos o, por el contrario, me he sentido agitado/a de manera observable por otros.
9. He tenido pensamientos recurrentes de que estaría mejor si no existiera o de autolesionarme.

Puntuación e interpretación (Depresión):

Suma el puntaje de las 9 frases.

0 - 4: Depresión mínima.

5 - 9: Depresión leve.

10 - 14: Depresión moderada.

15 - 19: Depresión moderadamente severa.*

20 - 27: Depresión severa.*

***Recomendación:** Si tu puntuación es moderada, moderadamente severa o severa, se aconseja acudir a un profesional de la salud para una evaluación más profunda.*

NOTA FINAL:

Este test es un primer paso para identificar posibles señales de ansiedad y depresión. La autoevaluación puede brindar información valiosa, pero solo un profesional capacitado puede realizar un diagnóstico definitivo y recomendar el tratamiento adecuado.

Utiliza la siguiente escala para responder:

0 = Ningún día, 1 = Varios días, 2 = Más de la mitad de los días, 3 = Casi todos los días.