

## ¿NECESITO TERAPIA?

### Test

Si no sabes si necesitas acudir a un proceso terapéutico, responde este test y descúbrelo. Te aconsejamos que lo imprimas y lo rellenes con tranquilidad en casa, reflexionando sobre cada pregunta.

Responde:

1. Siento que los problemas me desbordan y no puedo salir de esta situación

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

2. No duermo bien, me desvelo, tengo insomnio o angustia frecuentemente  
pensamientos obsesivos, cansancio, etc.

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

3. Experimento un dolor emocional profundo o un sufrimiento intenso  
que no puedo superar ni manejar

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

4. Pienso que todo me sale mal y siento que no voy a ser capaz de cambiar la situación

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

5. A menudo siento apatía, tristeza o melancolía

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

6. No logro disfrutar las cosas buenas que pasan en el día a día

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

7. Bebo demasiado o fumo con desesperación

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

8. Vivo con sentimiento de desesperación casi continuo

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

9. Muchas cosas me parecen amenazantes (personas con las que me relaciono, delincuencia en la calle, enfermedad)

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

10. Con frecuencia me duele la cabeza, la tripa o se me cae el pelo demasiado

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

11. Quiero cambiar algunas conductas que tengo pero no sé cómo

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

12. Mis relaciones son conflictivas

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

13. Me incomprendido

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

14. A menudo pienso que necesito ayuda

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

15. Deseo cambiar pero no lo consigo

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

16. Me quedo paralizado ante la situación que me perturba constantemente

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

17. Ultimamente he vivido cambios muy grandes en mi vida que me alteran.

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

18. Siento que necesito hablar con alguien que no sean mis amigos o familia sobre algun tema.

Nada de Nada (0 puntos)

Súper poquito (1 punto)

Bastante a menudo (2 puntos)

Muchísimas veces (3 puntos)

## Resultados:

**44 a 54 puntos** Contacta AHORA a un especialista, verdaderamente lo necesitas.

**33 a 43 puntos** Te sería MUY útil consultar un espacio de psicoterapia para que bajes el nivel de ansiedad.

**22 a 32 puntos** Parece que lo logras resolver bastante bien, aunque te ayudaría a tener mas calidad en tus relaciones y sobre todo en tu relación contigo mismo.

**21 o menos puntos** Con tu grupo de familiares y amigos tienes suficiente. ¡Felicidades por cuidarte tanto!