

# YAM-5

## I

### ¿Qué hay que hacer?

En las páginas siguientes encontrarás frases relacionadas con el miedo. Lee cada frase y marca si se aplica a ti nunca, a veces, a menudo o siempre. No te saltes ninguna pregunta.

**Por favor, rellene esto primero:**

**¿Cuántos años tienes? Tengo ..... años**

**¿Eres hombre o mujer? ..... No quiero contestar..... no binario....**

**Otro....**

Ir a la página siguiente [↗](#)

Me da miedo ir a cualquier sitio sin mis padres.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
No le digo nada al profesor en el colegio.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me da miedo conocer gente nueva.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
De repente me entra el pánico.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me preocupan muchas cosas.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo cuando mis padres salen de casa sin mí.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de comer o beber cuando los demás me miran.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo ataques de ansiedad o pánico.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Se me ocurren muchas cosas que podrían salir mal.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de que mis padres se vayan y nunca vuelvan.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Cuando conozco a una persona nueva, no digo nada.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de que los demás me vean llorar (mi cara se pone roja).	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
De repente me asusto tanto que mi corazón empieza a latir rápido.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Es difícil para mí no preocuparme más.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de que algo malo pueda pasar y que nunca vuelva a ver a mis padre.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de hacer algo de lo que me avergüenzo avergonzado.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Cuando tengo pánico miedo a morir.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me preocupa mucho el fracaso escolar.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo sueños terribles sobre perder o perder a mis padres.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
En la escuela no hablo con los niños de mi clase.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre

Tengo convulsiones muy espantosas en las que me tiembla todo el cuerpo. el cuerpo tiembla.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me preocupan todas las cosas malas que pasan en el mundo.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo mucho miedo de no gustar a los niños.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
No me siento a gusto cuando voy a ninguna parte sin mis padres.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Cuando alguien que no conozco viene de visita no sé, no digo nada.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de sufrir otro ataque de ansiedad o pánico.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
No me siento bien porque estoy muy preocupada.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de decir o hacer algo estúpido cuando otros estén cerca.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre

# YAM-5



## ¿Qué hay que hacer?

En las páginas siguientes encontrarás frases relacionadas con el miedo. Lee cada frase y marca si se aplica a ti nunca, a veces, a menudo o siempre. No te saltes ninguna pregunta.

**Por favor, rellene esto primero:**

**¿Cuántos años tienes? Tengo ..... años**

**¿Eres hombre o mujer? ..... No quiero contestar..... no binario.... otro....**

Me dan miedo las avispas.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me dan miedo los ruidos fuertes.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me dan miedo los perros.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo a la oscuridad.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me da miedo viajar en avión.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo a las alturas.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de cruzar un gran andén.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de la gente que se disfraza.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me dan miedo las arañas.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me dan miedo los truenos.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo a una inyección (jeringuilla).	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de nadar en aguas profundas.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me dan miedo las serpientes.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de sentirme mal y vomitar.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo a un procedimiento médico menor procedimiento (operación).	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me dan miedo los lugares grandes donde hay mucha gente (por ejemplo en un centro comercial).	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me da miedo viajar en autobús o en tren.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Me dan miedo los gatos	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo a la sangre.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de atragantarme cuando como o bebo algo. comer o beber algo.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de entrar en un ascensor.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre
Tengo miedo de caminar por un túnel largo.	<input type="radio"/> nunca <input type="radio"/> a veces <input type="radio"/> a menudo <input type="radio"/> siempre

Please refer to: Simon, E., Bos, A. E., Verboon, P., Smeekens, S., & Muris, P. (2017). Psychometric properties of the Youth Anxiety Measure for DSM-5 (YAM-5) in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 116, 258-264.