



## **INFORMACIÓN. TEST DE AUTOEVALUACIÓN.**

El Programa “Mano a Mano”, para la prevención y asistencia de la drogodependencias en el medio laboral, pone a su disposición varios tests de autocontrol que permiten evaluar una situación o actitud determinada frente a las drogas.

### **TEST DE GLOVER - NILSSON**

A través del test de Glover-Nilsson en su versión resumida usted podrá analizar el grado de dependencia psicológica, social y gestual que posee frente al tabaco y el grado total de dependencia conductual. Conteste y anote las puntuaciones de este sencillo test y descúbralo.

### **VALORACIÓN**

De entre las puntuaciones según el test de Glover-Nilsson, las preguntas 1, 4 y 5 miden dependencia psicológica, la pregunta 11 mide dependencia social y las preguntas 2, 3, 6 y 10 miden dependencia gestual.

Sobre la puntuación total:

- De 0 a 11: Dependencia conductual leve
- De 12 a 22: Dependencia conductual moderada
- De 23 a 33: Dependencia conductual severa
- De 34 a 44: Dependencia conductual muy severa



## TEST DE GLOVER - NILSSON

Mi hábito de fumar es muy importante para mí.

- Nada en absoluto (0 pts)
- Algo (1 pts)
- Moderadamente (2 pts)
- Mucho (3 pts)
- Muchísimo (4 pts)

Juego y manipulo el cigarrillo como parte del ritual del hábito de fumar.

- Nada en absoluto (0 pts)
- Algo (1 pts)
- Moderadamente (2 pts)
- Mucho (3 pts)
- Muchísimo (4 pts)

¿Suele ponerse algo en la boca para evitar fumar?

- Nunca (0 pts)
- Raramente (1 pts)
- A veces (2 pts)
- A menudo (3 pts)
- Siempre (4 pts)

¿Se recompensa a si mismo con un cigarrillo tras cumplir una tarea?

- Nunca (0 pts)
- Raramente (1 pts)
- A veces (2 pts)
- A menudo (3 pts)
- Siempre (4 pts)

¿Cuándo no tiene tabaco, le resulta difícil concentrarse o realizar cualquier tarea?

- Nunca (0 pts)
- Raramente (1 pts)
- A veces (2 pts)
- A menudo (3 pts)
- Siempre (4 pts)



¿Cuando se haya en un lugar en el que está prohibido fumar, juega con su cigarrillo o paquete de tabaco?

- Nunca (0 pts)
- Raramente (1 pts)
- A veces (2 pts)
- A menudo (3 pts)
- Siempre (4 pts)

¿Algunos lugares o circunstancias le incitan a fumar: su sillón favorito, sofá, habitación, coche o la bebida, (alcohol, café, etc)?

- Nunca (0 pts)
- Raramente (1 pts)
- A veces (2 pts)
- A menudo (3 pts)
- Siempre (4 pts)

¿Se encuentra a menudo encendiendo un cigarrillo por rutina, sin desearlo realmente?

- Nunca (0 pts)
- Raramente (1 pts)
- A veces (2 pts)
- A menudo (3 pts)
- Siempre (4 pts)

¿A menudo se coloca cigarrillos sin encender u otros objetos en la boca (bolígrafos, palillos, chicles...) y los chupa para relajarse del estrés, tensión, frustración...?

- Nunca (0 pts)
- Raramente (1 pts)
- A veces (2 pts)
- A menudo (3 pts)
- Siempre (4 pts)

¿Parte del placer de fumar procede del ritual que supone encender un cigarrillo?

- Nunca (0 pts)
- Raramente (1 pts)
- A veces (2 pts)
- A menudo (3 pts)
- Siempre (4 pts)

[www.larioja.org](http://www.larioja.org)



**Gobierno  
de La Rioja**

Salud

C/ Gran Vía Juan Carlos I, nº 18 – 8º  
26071 – Logroño. La Rioja  
Teléfono: 941 291870  
Fax: 941 291 871

Salud Pública y  
Consumo

¿Cuándo está solo en un restaurante, parada de autobús, fiesta... se siente más seguro, a salvo, o más confiado con un cigarrillo en las manos?

- Nunca (0 pts)
- Raramente (1 pts)
- A veces (2 pts)
- A menudo (3 pts)
- Siempre (4 pts)