7.5. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

1

ANSIEDAD-ESTADO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

21. Me siento bien	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 1. A veces 2. A menudo 3. Casi siempre