

Título Ansiedad Estado Rasgo

Tipo de Producto Instrumento Metodológico

Autores Bogiaizian, Daniel

Código del Proyecto y Título del Proyecto

A15S05 - Recorrido Laboral y Ansiedad

Responsable del Proyecto

Bogiaizian, Daniel

Línea

Psicología Laboral

Área Temática

Psicología

Fecha

2015

INSOD

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas
Proyectuales

UADE 

STAI – State Trait Anxiety Inventory
((Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1983))

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.

- 0. Nada**
- 1. Algo**
- 2. Bastante**
- 3. Mucho**

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

STAI – State Trait Anxiety Inventory
((Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1983))

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.

0. Casi nunca

1. A veces

2. A menudo

3. Casi siempre

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

