

STAI

Nombre y Apellido..... fecha/....../.....

Abajo aparecen algunas expresiones que la gente usa para describirse a sí misma. Lea cada frase y coloque una cruz en el casillero que indique cómo se siente EN ESTE MOMENTO. No hay respuestas buenas o malas. No utilice mucho tiempo para responder cada frase, pero trate de elegir la respuesta que mejor describa SUS SENTIMIENTOS AHORA.

	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado.....				
2. Me siento seguro.....				
3. Estoy tenso.....				
4. Me siento disgustado (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 cómodo.....				
11. Tengo confianza en mí mismo.....				
12. Me siento nervioso.....				
13. Me siento agitado.....				
14. Me siento atado (como oprimido)				
15. Estoy relajado/a.....				
16. Me siento satisfecho.....				
17. Estoy preocupado.....				
18. Me siento aturdido.....				
19. Me siento alegre				
20. En este momento me siento bien				

Abajo aparecen algunas expresiones que la gente usa para describirse a sí misma.

Lea cada frase y coloque una cruz en el casillero que indique cómo se siente GENERALMENTE. No hay respuestas buenas y malas. No utilice mucho tiempo para responder cada frase, pero trate de elegir la respuesta que mejor describa cómo se siente GENERALMENTE.

	Casi nunca	Algunas veces	Frecuente- mente	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 calmada				
28. Siento que las dificultades se me amontonan y no las puedo superar.....				
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. Algunas ideas poco importantes ocupan mi cabeza y me molestan.....				
38. Me afectan tanto los desengaños que no los puedo olvidar.....				
39. Soy una persona estable				
40. Cuando pienso sobre asuntos y Preocupaciones actuales me pongo Tenso y agitado.....				