

STAI en Español

State-Trait Anxiety Inventory — Ansiedad estado y rasgo

Instrucciones de aplicación

Escala 1–4. **STAI-E (ítems 1–20):** cómo se siente **ahora, en este momento**. **STAI-R (ítems 21–40):** cómo se siente **en general**. Tiempo: 10 min.

1 = Casi nunca · 2 = A veces · 3 = A menudo · 4 = Casi siempre (ítems invertidos según clave)

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4
1	[Estado] Me siento calmado(a)	■	■	■	■
2	[Estado] Me siento seguro(a)	■	■	■	■
3	[Estado] Estoy tenso(a)	■	■	■	■
4	[Estado] Me siento angustiado(a)	■	■	■	■
5	[Estado] Me siento a gusto	■	■	■	■
6	[Estado] Me siento alterado(a)	■	■	■	■
7	[Estado] Estoy preocupado(a) por posibles desgracias	■	■	■	■
8	[Estado] Me siento descansado(a)	■	■	■	■
9	[Estado] Me siento ansioso(a)	■	■	■	■
10	[Estado] Me siento cómodo(a)	■	■	■	■
11	[Estado] Tengo confianza en mí mismo(a)	■	■	■	■
12	[Estado] Me siento nervioso(a)	■	■	■	■
13	[Estado] Estoy relajado(a)	■	■	■	■
14	[Estado] Me siento vacilante o indeciso(a)	■	■	■	■
15	[Estado] Me siento tenso(a)	■	■	■	■
16	[Estado] Me siento satisfecho(a)	■	■	■	■
17	[Estado] Estoy preocupado(a)	■	■	■	■
18	[Estado] Me siento confundido(a) y aturdido(a)	■	■	■	■
19	[Estado] Me siento alegre	■	■	■	■
20	[Estado] Me siento bien	■	■	■	■
21	[Rasgo] Me siento bien	■	■	■	■
22	[Rasgo] Me canso pronto	■	■	■	■
23	[Rasgo] Me siento como si fuera a desmayarme	■	■	■	■

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4
24	[Rasgo] Creo que las cosas me salen bien	■	■	■	■
25	[Rasgo] Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	■	■	■	■
26	[Rasgo] Me siento descansado(a)	■	■	■	■
27	[Rasgo] Me siento inquieto(a), tenso(a) o alterado(a)	■	■	■	■
28	[Rasgo] Me siento que las dificultades se acumulan y no puedo superarlas	■	■	■	■
29	[Rasgo] Me preocupo demasiado por cosas que en realidad no tienen importancia	■	■	■	■
30	[Rasgo] Estoy feliz	■	■	■	■
31	[Rasgo] Me altero o perturbo con demasiada facilidad	■	■	■	■
32	[Rasgo] Me falta confianza en mí mismo(a)	■	■	■	■
33	[Rasgo] Me siento seguro(a)	■	■	■	■
34	[Rasgo] Evito enfrentar crisis o dificultades	■	■	■	■
35	[Rasgo] Me siento deprimido(a)	■	■	■	■
36	[Rasgo] Estoy satisfecho(a)	■	■	■	■
37	[Rasgo] Ideas sin importancia entran en mi mente y me molestan	■	■	■	■
38	[Rasgo] Me afectan pequeños contratiempos	■	■	■	■
39	[Rasgo] Confío en mí mismo(a)	■	■	■	■
40	[Rasgo] Me siento nervioso(a)	■	■	■	■

STAI-E: ____ / 80 · STAI-R: ____ / 80

Interpretación del puntaje

Subescala	Corte orientativo	Acción sugerida
STAI-E ≤ 39	Ansiedad estado baja	Monitoreo rutinario
STAI-E 40 – 59	Moderada	Explorar factores situacionales
STAI-E ≥ 60	Alta	Evaluación clínica de ansiedad
STAI-R elevada	Ansiedad rasgo	Intervención en ansiedad crónica

Evalúa ansiedad estado-rasgo con STAI en Kalyo — kalyo.io

Spielberger CD et al. Manual for the STAI. Consulting Psychologists Press. 1983.
 © Kalyo — kalyo.io | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.