**Inventario de ansiedad: rasgo-estado para adultos (IDARE).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre |  | Edad |
| Estado civil |  | Sexo |
| Escolaridad |  | Ocupación \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Instrucciones: Algunas expresiones que los pacientes usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique como se siente en estos momentos. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Vivencias | No  (1) | Un poco (2) | Bastante (3) | Mucho (4) |
| 1 | Me siento calmado |  |  |  |  |
| 2 | Me siento seguro |  |  |  |  |
| 3 | Estoy tenso |  |  |  |  |
| 4 | Estoy contrariado |  |  |  |  |
| 5 | Me siento a gusto |  |  |  |  |
| 6 | Me siento alterado |  |  |  |  |
| 7 | Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo |  |  |  |  |
| 8 | Me siento descansado |  |  |  |  |
| 9 | Me siento ansioso |  |  |  |  |
| 10 | Me siento cómodo |  |  |  |  |
| 11 | Me siento con confianza en mí mismo |  |  |  |  |
| 12 | Me siento nervioso |  |  |  |  |
| 13 | Estoy agitado |  |  |  |  |
| 14 | Me siento a punto de explotar |  |  |  |  |
| 15 | Me siento relajado |  |  |  |  |
| 16 | Me siento satisfecho |  |  |  |  |
| 17 | Estoy preocupado |  |  |  |  |
| 18 | Me siento muy preocupado y aturdido |  |  |  |  |
| 19 | Me siento alegre |  |  |  |  |
| 20 | Me siento bien |  |  |  |  |

Instrucciones: Algunas expresiones que los pacientes usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique como se siente generalmente, habitualmente.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Vivencias | Casi  nunca (1) | Algunas  veces (2) | Frecuentemente (3) | Casi  siempre (4) |
| 21 | Me siento mal |  |  |  |  |
| 22 | Me canso rápidamente |  |  |  |  |
| 23 | Siento ganas de llorar |  |  |  |  |
| 24 | Quisiera ser tan feliz como otras personas parecen ser |  |  |  |  |
| 25 | Pierdo oportunidades por no poder decidirme |  |  |  |  |
| 26 | Me siento descansado |  |  |  |  |
| 27 | Soy una persona tranquila, serena y sosegada |  |  |  |  |
| 28 | Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas |  |  |  |  |
| 29 | Me preocupo demasiado por cosas sin importancia |  |  |  |  |
| 30 | Soy feliz |  |  |  |  |
| 31 | Tomo las cosas muy a pecho |  |  |  |  |
| 32 | Me falta confianza en mí mismo |  |  |  |  |
| 33 | Me siento seguro |  |  |  |  |
| 34 | Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades |  |  |  |  |
| 35 | Me siento melancólico |  |  |  |  |
| 36 | Me siento satisfecho |  |  |  |  |
| 37 | Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente |  |  |  |  |
| 38 | Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza |  |  |  |  |
| 39 | Soy una persona estable |  |  |  |  |
| 40 | Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me tenso y me altero |  |  |  |  |

Estrategia de calificación

En la escala de ansiedad-estado los reactivos positivos y directos (A) para la ansiedad son: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 y 18.

Los negativos e invertidos (B) son: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20.

Se calcula por la fórmula:

Una vez obtenida la puntuación se lleva a la siguiente escala:

Nivel de ansiedad

- Baja (menos de 30 puntos)

- Media (30 a 44 puntos)

- Alta (más de 44 puntos)

En la escala ansiedad-rasgo, los reactivos positivos y directos (A) son: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 y 40.

Los negativos e invertidos (B) son: 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39.

Se calcula por la fórmula:

Una vez obtenida la puntuación se lleva a la siguiente escala:

Nivel de ansiedad

- Baja (menos de 30 puntos)

- Media (30 a 44 puntos)

- Alta (más de 44 puntos)