

APENDICE D

IDARE (INVENTARIO DE ANSIEDAD: RASGO – ESTADO, PARA ADULTOS)

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque el número que indique cómo se siente *ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo para cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

- 1.- *NO EN LO BSOLUTO*
- 2.- *UN POCO*
- 3.- *BASTANTE*
- 4.- *MUCHO*

1.- Me siento calmado	1 2 3 4
2.- Me siento seguro	1 2 3 4
3.- Estoy tenso	1 2 3 4
4.- Estoy contrariado	1 2 3 4
5.- Estoy a gusto	1 2 3 4
6.- Me siento alterado	1 2 3 4
7.- Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	1 2 3 4
8.- Me siento descansado	1 2 3 4
9.- Me siento ansioso	1 2 3 4
10.- Me siento cómodo	1 2 3 4
11.- Me siento con confianza de mi mismo	1 2 3 4
12.- Me siento nervioso	1 2 3 4
13.- Me siento agitado	1 2 3 4
14.- Me siento “a punto de explotar”	1 2 3 4
15.- Me siento reposado	1 2 3 4

16.- Me siento satisfecho	1 2 3 4
17.- Estoy preocupado	1 2 3 4
18.- Me siento muy excitado y aturdido	1 2 3 4
19.- Me siento alegre	1 2 3 4
20.- Me siento bien	1 2 3 4
21.-Me siento bien	1 2 3 4
22.- Me canso rápidamente	1 2 3 4
23.- Siento ganas de llorar	1 2 3 4
24.- Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1 2 3 4
25.- Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1 2 3 4
26.- Me siento descansado	1 2 3 4
27.- Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”	1 2 3 4
28.- Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	1 2 3 4
29.- Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1 2 3 4
30.- Soy feliz	1 2 3 4
31.- Tomo las cosas muy a pecho	1 2 3 4
32.- Me falta confianza en mi mismo	1 2 3 4
33.- Me siento seguro	1 2 3 4
34.- Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	1 2 3 4
35.- Me siento melancólico	1 2 3 4
36.- Me siento satisfecho	1 2 3 4
37.- Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1 2 3 4

- 38.- Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza 1 2 3 4
- 39.- Soy una persona estable 1 2 3 4
- 40.- Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado 1 2 3 4