

Evaluación de la Ansiedad Estado-Rasgo

El ASTA-20 es un instrumento diseñado para medir por separado la ansiedad estado (reactiva y situacional) y la ansiedad rasgo (tendencia disposicional estable). Explora distintos componentes de la experiencia ansiosa, como la activación fisiológica, la tensión emocional, la percepción de amenaza, la anticipación negativa, las dificultades de regulación y la vulnerabilidad ante la incertidumbre, lo que permite un análisis diferenciado de las manifestaciones actuales y del funcionamiento ansioso habitual.

Número de preguntas	20 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Anxiety (State-Trait) Assessment
Población destinataria	Adolescentes (≥ 15 años) y adultos
Categoría	Ansiedad

Vista previa de las 20 preguntas

Tensión interna

En este momento:

- Me siento relajado/a.
- Siento una ligera tensión interna.
- Me siento tenso/a y nervioso/a.
- Estoy extremadamente tenso/a, hasta el punto de no poder relajarme.

Preocupación inmediata

En este momento:

- No siento ninguna preocupación.
- Me siento un poco preocupado/a.
- Estoy preocupado/a y eso ocupa mis pensamientos.
- Le doy vueltas constantemente a mis dificultades o preocupaciones.

Sensación de peligro

En este momento:

Me siento a salvo. | Tengo una ligera sensación de que algo podría salir mal.

Tengo la sensación de que se avecina un problema. | Siento un peligro intenso e inmediato.

Activación física

En este momento:

Mi cuerpo está tranquilo. | Siento una ligera agitación física. | El corazón me late más rápido o siento tensión física.

Siento una fuerte agitación física (palpitaciones, temblores, tensión marcada).

Dificultad para relajarse

En este momento:

Me relajo con facilidad. | Me cuesta un poco relajarme. | Me resulta difícil relajarme. | Soy incapaz de relajarme.

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa en una escala de **0 a 3**, que corresponde a una intensidad creciente de los síntomas.

El test consta de **20 ítems**, repartidos en dos subescalas diferenciadas:

- **Ansiedad estado**: 10 ítems (puntuación de 0 a 30)
- **Ansiedad rasgo**: 10 ítems (puntuación de 0 a 30)

La interpretación debe tener en cuenta el contexto clínico, la entrevista y los demás datos de la evaluación.

La puntuación de estado refleja la intensidad actual de la ansiedad, mientras que la puntuación de rasgo indica la vulnerabilidad habitual a la ansiedad.

Ejemplo de corrección

Corrección

PUNTUACIÓN TOTAL

45 %

• Puntuación directa: 27 / 60

- 20 preguntas
- Puntuación media: 1.35 / 3

SUBESCALAS

Ansiedad estado

37 %

- Puntuación directa: 11 / 30
- 10 preguntas
- Puntuación media: 1.1 / 3

Ansiedad rasgo

53 %

- Puntuación directa: 16 / 30
- 10 preguntas
- Puntuación media: 1.6 / 3

Resumen

Las respuestas indican una tensión emocional actual y una marcada tendencia a la preocupación, tanto a corto como a largo plazo. Se aprecia una posible dificultad para gestionar la incertidumbre y el estrés, junto con una rumiación frecuente sobre los problemas. Además, parece mostrarse sensible a las críticas y a las situaciones nuevas, lo que podría contribuir a una sensación de fondo de inquietud y nerviosismo. Estos elementos podrían indicar una vulnerabilidad a la ansiedad que merece una exploración más profunda.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

"Mentaal se ha convertido en un aliado indispensable para estructurar mis evaluaciones y profundizar en la comprensión clínica de mis pacientes."

Nolwenn P. - Psicóloga cognitivo-conductual