

#UN RATITO PARA PARAR Y MIRARNOS

¿Cómo venís de ESTRÉS?

Escala de Estrés Percibido (PSS)

El objetivo de este cuestionario es generar un espacio de reflexión sobre el grado de estrés que estás teniendo en este momento de tu vida.

Contesta rápidamente las preguntas, sin pensar mucho y lo más honestamente posible.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el último mes.

En cada caso califica con:

- 0 si tu respuesta es **NUNCA**
- 1 si tu respuesta es **CASI NUNCA**
- 2 si tu respuesta es **DE VEZ EN CUANDO**
- 3 si tu respuesta es **A MENUDO**
- 4 si tu respuesta es **MUY A MENUDO**

CUESTIONARIO

1.	En el último mes, ¿con qué frecuencia estuviste afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	
2.	En el último mes, ¿con qué frecuencia te sentiste incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	
3.	En el último mes, ¿con qué frecuencia te sentiste nervioso o estresado?	
4.	En el último mes, ¿con qué frecuencia manejaste con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	

5.	En el último mes, ¿con qué frecuencia sentiste que afrontaste efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	
6.	En el último mes, ¿con qué frecuencia estuviste seguro sobre tu capacidad para manejar sus problemas personales?	
7.	En el último mes, ¿con qué frecuencia sentiste que las cosas te van bien?	
8.	En el último mes, ¿con qué frecuencia sentiste que no puedes afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	
9.	En el último mes, ¿con qué frecuencia pudiste controlar las dificultades de su vida?	
10.	En el último mes, ¿con que frecuencia sentiste que tenías todo bajo control?	
11.	En el último mes, ¿con qué frecuencia estuviste enojado porque las cosas que te pasaban estaban fuera de su control?	
12.	En el último mes, ¿con qué frecuencia pensaste sobre las cosas que te quedan por hacer?	
13.	En el último mes, ¿con qué frecuencia pudiste controlar la forma de pasar el tiempo?	
14.	En el último mes, ¿con qué frecuencia sentiste que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	

En los puntos **4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13** invertí la puntuación de la siguiente manera:

0 = 4

1 = 3

2 = 2

3 = 1

4 = 0

Ahora suma el total

TOTAL	
--------------	--

Resultados:

Si el total te dio:

- 0 – 15 Estrés Bajo
- 16 – 40 Estrés Medio
- 41 – 56 Estrés Alto

Para reflexionar:

- ¿Qué puedes hacer para mejorar tu nivel de estrés?
- ¿Qué impacto tiene tu trabajo actual en tu nivel de estrés?

Fuente:

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.