**Escala de estrés percibido PSS**

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N°  Item | Item | Nunca | Casi nunca | De vez en  cuando | A  menudo | Muy a menudo |
| 1 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha  estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas  importantes en su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha  sentido nervioso o estresado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha  manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado  ocurriendo en su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha  estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas  que tenía que hacer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha  podido controlar las dificultades de su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha  sentido al control de todo? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha  estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por  lograr? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha  podido controlar la forma de pasar el tiempo? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan  tanto que no puede superarlas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |