

c. Demo interactivo

(requiere de un lector de PDF con soporte JavaScript -ej: lea el PDF en el navegador-)

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?
Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?

Nunca Casi nunca De vez en cuando A menudo Muy a menudo

Generar reporte de estrés