

Escala EPGE

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.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿te has sentido molesto o afectado a causa de alguna situación inesperada?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido tenso o nervioso?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido resolver de manera exitosa los pequeños problemas desagradables en tu vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia sentiste que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas te estaban resultando como tú querías?	4	3	2	1	0
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el ultimo mes, ¿con que frecuencia te has sentido colapsado con las situaciones que te han ocurrido?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has encontrado pensando en las cosas pendientes que tienes que resolver?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido organizar tu tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que los problemas se han acumulado?	0	1	2	3	4
TOTAL					

Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS)

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

19 – 28 Estrés percibido leve

29 – 38 Estrés percibido moderado

39 – 56 Estrés percibido severo

Artículos originales sobre la Perceived Stress Scale (PSS)

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.

Cohen, S. and Williamson, G.M. (1988) Perceived stress in a probability sample of the United States. In: S. Spacapan and S. Oskamp (Eds.) *The social psychology of health*. Newbury Park, CA: Sage.

Artículos con información sobre la adaptación y validación en España.

Remor E. & Carrobles JA. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés, 7* (2-3), 195-201.

Remor E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology, 9* (1), 86-93.