

Medida del Estrés Psicológico (PSM-25)

La PSM-25 (Medida del Estrés Psicológico) es un cuestionario autoaplicado diseñado para medir el nivel global de estrés que ha experimentado una persona durante la última semana. Ofrece una medida cuantitativa del estrés psicológico percibido en adultos de la población general o en contextos clínicos.

Número de preguntas	25 preguntas
Duración estimada	10 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Psychological Stress Measure
Población destinataria	Adultos
Autores	Lémery Chatal, Letourneau, Ouellet (1990)
Categoría	Estrés

Vista previa de las 25 preguntas

Pensando en su situación durante los últimos 4 o 5 días:

Estoy tenso/a o crispado/a.

1 - Nada en absoluto | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Muchísimo

Pensando en su situación durante los últimos 4 o 5 días:

Siento la garganta apretada o tengo la boca seca.

1 - Nada en absoluto | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Muchísimo

Pensando en su situación durante los últimos 4 o 5 días:

Me siento presionado/a por el tiempo, me falta tiempo.

1 - Nada en absoluto | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Muchísimo

Pensando en su situación durante los últimos 4 o 5 días:

Tiendo a saltarme comidas o a olvidarme de comer.

1 - Nada en absoluto | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Muchísimo

Pensando en su situación durante los últimos 4 o 5 días:

Le doy vueltas a las mismas ideas, rumio, tengo la cabeza llena.

1 - Nada en absoluto | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Muchísimo

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

Los 25 ítems se puntúan en una escala tipo Likert de 4 puntos (de «Nunca» a «Muy a menudo»). Las puntuaciones directas se suman para obtener una puntuación total que puede compararse con las normas clínicas. Cuanto más alta es la puntuación total, mayor es el nivel de estrés percibido.

¿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

★★★★★

"Uso Mentaal desde hace 2 meses y esta herramienta ha revolucionado mi forma de ver la terapia, ¡y mi agenda!"

Romane L. - Psicóloga cognitivo-conductual online