

Escala de Estrés Percibido (PSS)

La Escala de Estrés Percibido (PSS) es un instrumento psicológico que evalúa el nivel de estrés percibido por una persona durante el último mes. Permite detectar en qué medida las situaciones vitales se valoran como estresantes, lo que puede ayudar en el manejo del estrés y en el seguimiento de las intervenciones terapéuticas.

Número de preguntas	10 preguntas
Duración estimada	2 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Perceived Stress Scale
Autores	Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein (1983)
Categoría	Estrés

Vista previa de las 10 preguntas

En el último mes,

¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

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

En el último mes,

¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

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

En el último mes,

¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

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

En el último mes,

¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

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

En el último mes,

¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

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

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 participantes valoran en qué medida han vivido determinadas situaciones como estresantes en una escala tipo Likert de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo). Las puntuaciones totales se calculan invirtiendo las puntuaciones de las preguntas 4, 5, 7 y 8 y sumando todos los valores.

Uso

Este instrumento no está disponible en Mentaal. Para acceder a este cuestionario, visita el sitio web del distribuidor oficial, Mapi Research Trust, y envía una solicitud en ePROVIDE™

Ir a ePROVIDE™ ›

¿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

★★★★★

“La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios.”

 Natalia A. - Psicóloga online