

## TEST AUTOEVALUACIÓN: ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS)

La **Escala de Estrés Percibido o PSS (Perceived Stress Scale, PSS)** es uno de los instrumentos más utilizados en psicología para evaluar el grado en que una persona percibe sus experiencias diarias como estresantes, durante el último mes. Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos. Anota o indica el grado de acuerdo con cuánto te identificas en cada una de las afirmaciones que siguen, utilizando la siguiente escala: 0 nunca; 1 casi nunca; 2 de vez en cuando; 3 a menudo; 4 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 que tenía todo bajo control? 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 hacer? 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

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.