

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

En la siguiente tabla vas a encontrar preguntas sobre **tus pensamientos durante EL ÚLTIMO MES**. Responde por favor **rodeando con un círculo la respuesta** que mejor se ajuste a tus pensamientos. Por ejemplo, si en el último mes te has sentido muchas veces confiado para solucionar tus problemas, rodea el 3 en la pregunta 3. Lo

Lo más adecuado es **responder sin pensar demasiado**, teniendo en cuenta los siguientes cuatro números que aparecen en la tabla.

Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1	2	3	4

1. He sentido que era incapaz de controlar las cosas más importantes de mi vida	1	2	3	4
2. Me he sentido confiado en mi capacidad para solucionar problemas personales	1	2	3	4
3. He sentido que las cosas seguían su ritmo	1	2	3	4
4. He sentido que las dificultades se amontonaban sin poder solucionarlas	1	2	3	4