

**PRESENCIA
CONSCIENTE**
MINDFULNESS



**¿CUAL ES
MI NIVEL DE
ESTRÉS?**

CON ESTE TEST LO VAS A SABER

KORADHI
VIDA CONSCIENTE

TEST DE ESTRÉS PERCIBIDO SOBRE LO COTIDIANO DEL ÚLTIMO MES



Nombre del cuestionario

Versión Española de la escala de estrés percibido EEP (PSS- 14).

Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS-14):

Psychometric study in a HIV+ sample

Autores

Eduardo Remor y José Antonio Carroble, (2001).

**PSS o escala del Estrés
percibido es un instrumento
de auto informe que evalúa
el nivel de estrés percibido
durante el último mes.**



**EL TIEMPO ESTIMADO
PARA COMPLETARLO ES DE 10 MINUTOS**

Instrucciones

Verás una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria del último mes.

Usando la escala del 1 al 4, es importante anotar la puntuación para cada respuesta para las diferentes preguntas.

En los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14

nunca	0
casi nunca	1
de vez en cuando	2
a menudo	3
muy a menudo	4

En los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13

nunca	4
casi nunca	3
de vez en cuando	2
a menudo	1
muy a menudo	0

Este test es autorrellenable, puedes marcar tus respuestas con un clic y sumar tu puntuación en la casilla final.

PSS es una escala y 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.

PSS evalúa la percepción de control que tienen las personas sobre las demandas del entorno.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el último mes.



1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?

1 2 3 4



14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?

1 2 3 4



Apúnta aquí tu resultado:



Resultado

Simplemente, **sólo tienes que calcular la media de las puntuaciones de los 14 preguntas.**

La puntuación directa obtenida (que va de 0 a 56) indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. **Se dice que un nivel de estrés moderado fluctúa entre 20 y 25,** más allá de estos puntajes, el estrés se considera elevado.

PUNTUACIÓN

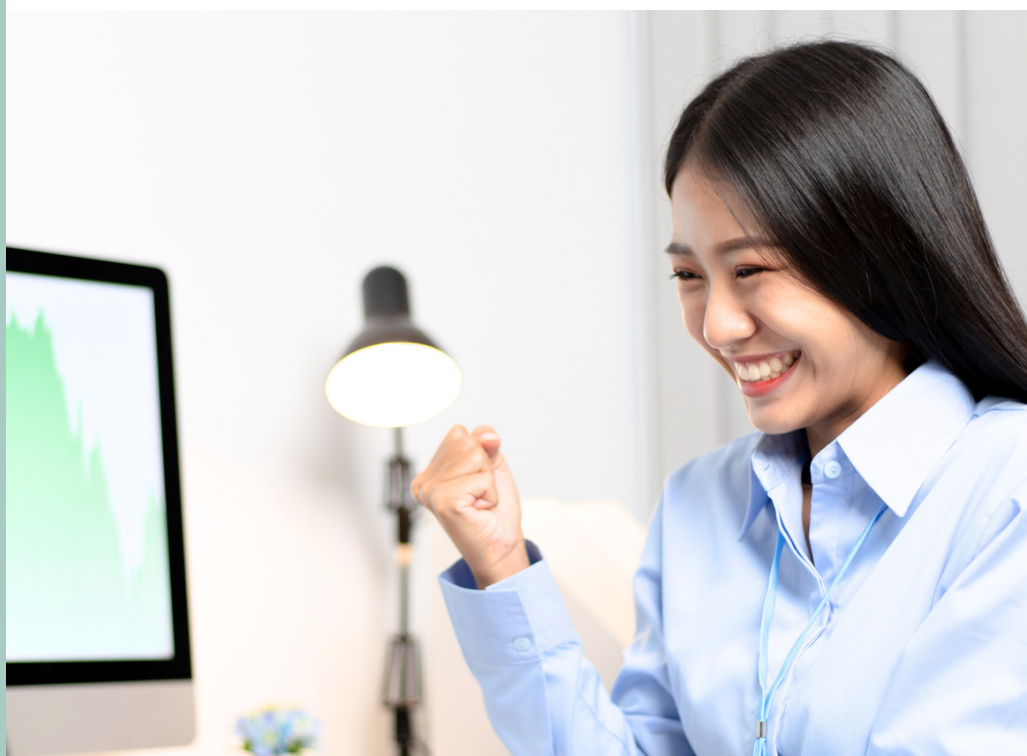
0 a 56

Nivel moderado

20 a 25

Nivel alto

+ 25





Hola, me llamo Luisa Atanor fundadora de KORADHI vida consciente

Acompaño a todas las personas que deseen realizar cambios positivos en su día a día para afrontar el estrés cotidiano de manera más saludable y feliz.

Para ello he creado **PRESENCIA CONSCIENTE** un programa de 8 semanas donde aprenderás a identificar y gestionar tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas, mientras desarrollas tu autoconciencia.

**PRESENCIA
CONSCIENTE**
MINDFULNESS



Espero que este sencillo test te haya ayudado a conocer un poco más sobre ti, y a saber cómo está tu nivel de estrés del último mes.

¡Estaré encantada de saber que te ha parecido!

Si quieres compartir conmigo tus impresiones o dudas, puedes escribir a la escuela **info@koradhividaconsciente.com**.

Antes de lo que te imaginas, me pondré en contacto contigo.

Hasta entonces, puedes seguirme en las redes

@koradhi_vida_consciente.

Gracias y recuerda que cualquier momento es bueno para iniciar el camino hacia el cambio.

www.koradhividaconsciente.com

FORMACIONES Y DESARROLLO TRANSPERSONAL

¡Hasta pronto!



Copyright © 2023

KORADHI vida consciente

Desarrollado por Luisa Atanor