

ESCALA DE TENSION PERCIBIDA

Parte 1

Instrucciones: Las preguntas en esta escala son acerca de sus emociones y pensamientos durante el último mes. En cada caso, se le pedirá que indique una respuesta al encerrar en un círculo *qué tan seguido* usted se sintió o pensó de cierta forma.

0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Algunas veces 3 = Con frecuencia 4 = Muy seguido

- | | | | | | | |
|-----|--|------|---|---|---|---|
| 1 | En el último mes, ¿Cuántas veces ha estado molesto por algo que sucedió inesperadamente?..... | .0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | En el último mes, ¿Cuántas veces se sintió que usted no era capaz de controlar las cosas importantes en su vida?..... | .0 | | 2 | 3 | 4 |
| 3 | En el último mes, ¿Cuántas veces se ha sentido nervioso y “tensionado”?..... | ..0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | En el último mes, ¿Cuántas veces se ha sentido seguro acerca de su habilidad para manejar sus propios problemas?..... | ...0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | En el último mes, ¿Cuántas veces sintió que las cosas estaban saliendo como usted lo deseaba?..... | .0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | En el último mes, ¿Cuántas veces sintió que usted no podía enfrentar todas las cosas que usted tenía que hacer?..... | .0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | En el último mes, ¿Cuántas veces ha sido capaz de controlar molestias en su vida?..... | .0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | En el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido que usted estaba al corriente de todo?..... | .0 | | 2 | 3 | 4 |
| 9. | En el último mes, ¿Cuántas veces se ha enojado por cosas que estaban fuera de su control?..... | .0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | En el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido que las dificultades se estaban acumulando tanto que usted no podría vencerlas?..... | ...0 | | 2 | 3 | 4 |