

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.

- | | | | | | | |
|----|--|------|---|---|---|---|
| 1 | En el último mes, ¿Cuántas veces ha estado molesto por algo que sucedió inesperadamente?..... | .0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | <u>En el último mes, ¿Cuántas veces se sintió que usted</u> | .0 | | 2 | 3 | 4 |
| 3 | <u>En el último mes, ¿Cuántas veces se ha sentido</u> | ...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 | <u>En el último mes, ¿Cuántas veces ha sido capaz de controlar</u> | .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 |