

TEST ¿Cuál es tu nivel de estrés?



Describe tus pensamientos y sentimientos **DURANTE EL ÚLTIMO MES**, de acuerdo con la siguiente escala:

- 1 - Casi nunca**
- 2 - En algunas ocasiones**
- 3 - Frecuentemente**
- 4 - Muy frecuentemente**

Puntuación

1. ¿Con qué frecuencia has estado afectado por algo que haya ocurrido inesperadamente?	
2. ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?	
3. ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	
4. ¿Con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	
5. ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien, como tú quieres?	
6. ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	
7. ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	
8. ¿Con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	
9. ¿Con qué frecuencia has estado enojado por cosas que estaban fuera de tu control?	
10. ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	



¿Cuál fue el total? _____

CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Las preguntas **1, 2, 3, 6, 9 y 10** se califican directamente de acuerdo a la escala.

Las preguntas **4, 5, 7 y 8** se califican como sigue:

0 = 4

1 = 3

2 = 2

3 = 1

4 = 0

0 a 16 = normal (el promedio general es de 13)

17 a 24 = moderado

25 a 40 = elevado (por arriba de 34 se considera muy importante)

*Retomado del test de percepción de estrés percibido, de Cohen, Lamarck y Mermelstein



MARCO: EL PODCAST



MarcoAntonioRegil



@MarcoAntonioRegil



MarcoAntonioRegilTv



@MarcoAntonioRegil



@MarcoRegil

marcoantonioregil.com