

Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

Catorce preguntas sobre el último mes, unos cinco minutos. Mide cuánto se vivieron las cosas como imprevisibles, incontrolables o desbordantes, no cuántos problemas hubo.

NO ES DIAGNÓSTICO

La PSS no identifica ningún trastorno. Un puntaje alto dice que conviene conversarlo, no qué está pasando.

ÍTEMS	ESCALA	RANGO TOTAL	LICENCIA
14 preguntas	0 a 4	0 a 56 puntos	Libre, citando

01 Antes de responder

Instrucción original: «Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con qué frecuencia usted ha sentido o pensado de esa manera.» Marca una sola casilla por pregunta y responde sin calcular demasiado: interesa la impresión general del mes, no reconstruir cada semana.

0	1	2	3	4
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

Nombre o código: _____ Fecha: ____/____/____

02 Los catorce ítems

EN EL ÚLTIMO MES, ¿CON QUÉ FRECUENCIA...		0	1	2	3	4
1	...ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	☐	☐	☐	☐	☐
2	...se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	☐	☐	☐	☐	☐
3	...se ha sentido nervioso o estresado?	☐	☐	☐	☐	☐
4	...ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? INV	☐	☐	☐	☐	☐
5	...ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? INV	☐	☐	☐	☐	☐
6	...ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? INV	☐	☐	☐	☐	☐
7	...ha sentido que las cosas le van bien? INV	☐	☐	☐	☐	☐
8	...ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	☐	☐	☐	☐	☐
9	...ha podido controlar las dificultades de su vida? INV	☐	☐	☐	☐	☐
10	...ha sentido que tenía todo bajo control? INV	☐	☐	☐	☐	☐

EN EL ÚLTIMO MES, ¿CON QUÉ FRECUENCIA...		0	1	2	3	4
11	...ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	☐	☐	☐	☐	☐
12	...ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	☐	☐	☐	☐	☐
13	...ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? INV	☐	☐	☐	☐	☐
14	...ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	☐	☐	☐	☐	☐
Puntaje total, ya con los ítems invertidos						—

INV Son los siete ítems redactados en positivo, los que preguntan por el control y el afrontamiento. Su puntuación se invierte antes de sumar.

03 Cómo se corrige

Los ítems **1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14** se suman tal como se marcaron, de 0 a 4. Los ítems **4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13** se invierten antes de sumar: 0 pasa a 4, 1 pasa a 3, 2 queda en 2, 3 pasa a 1 y 4 pasa a 0. Después se suman los catorce valores ya corregidos. El total va de **0 a 56**: a mayor puntaje, mayor estrés percibido durante el último mes.

04 Cómo leer el número

La PSS mide una dimensión continua, no una categoría clínica, y **no tiene un punto de corte validado**. Las tablas de bandas que circulan por internet no vienen del trabajo original ni están validadas en Chile, así que esta ficha no las reproduce. Lo que sí sirve:

- **Compararlo con el de la propia persona.** Repetir la escala en cuatro a ocho semanas dice mucho más que el número aislado del primer día.
- **Mirar de dónde viene el total.** No es lo mismo un puntaje alto sostenido por los ítems directos (sentirse desbordado) que por los invertidos (sentir que no se controla nada).
- **Leerlo junto al resto.** Un puntaje medio en alguien que además duerme mal pesa más que uno alto aislado.

05 Registro de seguimiento

FECHA	TOTAL (0-56)	QUÉ ESTABA PASANDO ESE MES

06 Referencias y licencia

Cohen, S., Kamarck, T., y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93.

Remor, E., y Carrobbles, J. A. (2001). Versión española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195-201.

Licencia. La PSS es de uso libre citando a sus autores. Esta ficha reproduce la Versión Española 2.0 de Eduardo Remor, sin modificar los ítems ni su orden.

Ficha de apoyo de terapiaonlinechile.cl. Un puntaje no diagnostica nada por sí solo: si el malestar lleva semanas o te preocupa tu seguridad, conversarlo con un profesional es el paso que corresponde.