

[www.testarchive.eu](https://www.testarchive.eu)

## Open Test Archive

### Repository for Open Access Tests

PSQ30 Spanish:

#### PSQ Perceived Stress Questionnaire

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2009)

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2009). PSQ. Perceived Stress Questionnaire [Verfahrensdokumentation, Skalenberechnung PSQ20 und PSQ30, PSQ20 auf Deutsch, Englisch, Deutsch (letzte 2 Jahre), PSQ30 auf Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Italienisch (letzter Monat) und Spanisch]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.5138>

All information and materials about the measure can be found at:  
<https://www.testarchiv.eu/en/test/9004426>

#### Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s)/publisher. By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/), which excludes all commercial use. After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

## CUESTIONARIO DE ESTRÉS PERCIBIDO

### *Instrucciones para la forma general*

En cada pregunta marque un círculo en el número que mejor describa con qué frecuencia se aplica esta cuestión a su vida en general *durante los últimos uno o dos años*. Responda rápidamente, sin intentar comprobar las respuestas y teniendo cuidado en describir lo ocurrido *en un período largo de tiempo*.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre	
1.- Se siente descansado	1		2	3	4
2.- Siente que se le hacen demasiadas peticiones	1		2	3	4
3.- Está irritable o malhumorado	1		2	3	4
4.- Tiene demasiadas cosas que hacer	1		2	3	4
5.- Se siente solo o aislado	1		2	3	4
6.- Se encuentra sometido a situaciones conflictivas	1		2	3	4
7.- Siente que está haciendo cosas que realmente le gustan	1		2	3	4
8.- Se siente cansado	1		2	3	4
9.- Teme que no pueda alcanzar todas sus metas	1		2	3	4
10.- Se siente tranquilo	1		2	3	4
11.- Tiene que tomar demasiadas decisiones	1		2	3	4
12.- Se siente frustrado	1		2	3	4
13.- Se siente lleno de energía	1		2	3	4
14.- Se siente tenso	1		2	3	4
15.- Sus problemas parecen multiplicarse	1		2	3	4
16.- Siente que tiene prisa	1		2	3	4
17.- Se siente seguro y protegido	1		2	3	4
18.- Tiene muchas preocupaciones	1		2	3	4
19.- Esta bajo la presión de otras personas	1		2	3	4
20.- Se siente desanimado	1		2	3	4
21.- Se divierte	1		2	3	4
22.- Tiene miedo del futuro	1		2	3	4
23.- Siente que hace cosas por obligación, no porque quiera hacerlas	1		2	3	4
24.- Se siente criticado o juzgado	1		2	3	4
25.- Se siente alegre	1		2	3	4
26.- Se siente agotado mentalmente	1		2	3	4
27.- Tiene problemas para relajarse	1		2	3	4
28.- Se siente agobiado por la responsabilidad	1		2	3	4
29.- Tiene tiempo suficiente para usted	1		2	3	4
30.- Se siente presionado por los plazos de tiempo	1		2	3	4

### *Instrucciones para la forma reciente*

En cada pregunta marque un círculo en el número que mejor describa con qué frecuencia se aplica esta cuestión a su vida en general *durante el último mes*. Responda rápidamente, sin intentar comprobar las respuestas y teniendo cuidado en describir lo ocurrido *exclusivamente en el último mes*.