

www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

### Repository for Open Access Tests

Spanish version:

#### **SCI Stress- und Coping-Inventar (2., überarbeitete und neunormierte Version)**

Satow, L. (2024)

Satow, L. (2024). SCI. Stress- und Coping-Inventar (2., überarbeitete und neunormierte Version) [Verfahrensdokumentation, Fragebogen auf Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Testdokumentation]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.14079>

All information and materials about the measure can be found at:  
**<https://www.testarchiv.eu/en/test/9008856>**

#### **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](#), 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](#).

# Stress and Coping Inventory (SCI, español)

Nombre: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Apellido: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Género:        hombre O        mujer O  
                 otro     O

Fecha: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

## Instrucción

Lo siguiente es sobre su nivel de estrés y cómo lo maneja. Responda lo más abierta y honestamente posible. No hay respuestas correctas o incorrectas. Asegúrese de no omitir ninguna afirmación.

## Exposición al estrés

¿En qué medida se ha sentido estresado por los siguientes eventos o situaciones en los últimos tres meses?

	No estresado en absoluto						Muy estresado
1. Incertidumbre sobre dónde vives	1	2	3	4	5	6	7
2. Incertidumbre sobre el trabajo, el aprendizaje, el estudio o la escuela	1	2	3	4	5	6	7
3. Incertidumbre sobre una enfermedad grave	1	2	3	4	5	6	7
4. Incertidumbre sobre la familia o los amigos	1	2	3	4	5	6	7
5. Incertidumbre sobre su asociación	1	2	3	4	5	6	7
6. Incertidumbre sobre objetivos importantes en la vida	1	2	3	4	5	6	7
7. Deuda o problemas financieros	1	2	3	4	5	6	7
8. Presión para rendir en el trabajo, en la universidad, en la formación o en la escuela	1	2	3	4	5	6	7
9. Expectativas y demandas de familiares o amigos	1	2	3	4	5	6	7
10. Expectativas y demandas de tu pareja	1	2	3	4	5	6	7
11. Problemas de salud	1	2	3	4	5	6	7
12. Tus propias expectativas y demandas	1	2	3	4	5	6	7

## Sobrellevar el estrés

¿Cómo lidias con el estrés? Responda lo más abierta y honestamente posible. No hay respuestas correctas o incorrectas. Asegúrese de no omitir ninguna afirmación.

	Ni siquiera se aplica	Más bien no se aplica	Más bien se aplica	Se aplica exactamente
1. Cuando estoy estresado y bajo presión, me relajo por la noche con una copa de vino o cerveza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me digo a mí mismo que el estrés y la presión también tienen su lado bueno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Trato de evitar el estrés de antemano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. No importa lo malo que sea, tengo buenos amigos con los que siempre puedo contar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Cuando me siento abrumado, hay personas que me levantan de nuevo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. En momentos de estrés y presión, encuentro apoyo en mi fe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Si estoy demasiado estresado, fumo un cigarrillo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Cuando me enfrento al estrés y la presión, me recuerdo a mí mismo que hay valores más altos en la vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando estoy estresado y bajo presión, busco apoyo en mi pareja o en un buen amigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Veo el estrés y la presión como un desafío positivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Cuando estoy estresado y bajo presión, solo me enfoco en lo positivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Las oraciones me ayudan a lidiar con el estrés y las amenazas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. No importa el nivel de estrés, nunca recurriría al alcohol oa los cigarrillos debido al estrés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Hago todo lo posible para que el estrés no surja en primer lugar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Incluso cuando estoy bajo mucha presión, no pierdo el sentido del humor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. No importa lo mal que se ponga, confío en los poderes superiores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Cuando todo se vuelve demasiado para mí, a veces busco la botella.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Cuando estoy bajo presión, tengo gente que me ayuda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. En el caso del estrés y la presión, elimino específicamente las causas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Pienso de antemano en cómo puedo evitar la presión del tiempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Síntomas de estrés

El estrés y la presión pueden causar una variedad de síntomas. ¿Qué síntomas ha observado en usted mismo en los últimos tres meses?

Responda lo más abierta y honestamente posible. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Asegúrese de no omitir ninguna afirmación.

	Does not apply at all	Rather does not apply	Rather applies	Applies exactly
1. Duermo mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. A menudo sufro de presión en el estómago o dolor abdominal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. A menudo siento que tengo un nudo en la garganta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. A menudo sufro de dolores de cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. A menudo reflexiono sobre mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. A menudo estoy triste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ya no tengo ganas de hacer nada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. He perdido o ganado mucho (más de 5 kg).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Mi deseo sexual ha disminuido significativamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. A menudo me encierro en mí mismo y luego me pierdo tanto que ya no me doy cuenta de nada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tengo contracciones faciales que no puedo controlar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Tengo problemas para concentrarme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Tengo pesadillas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>