**Stress Mindset Measure (SMM)**

*Descripción*

Este cuestionario de ocho ítems fue desarrollado por Crum, Salovey y Achor (2013) para evaluar hasta qué punto una persona considera que los efectos del estrés son intensificadores o debilitantes. Los ítems listados a continuación evalúan la visión que tiene del estrés general cada participante (*mindset*) (p. ej., "Los efectos del estrés son negativos y deberían ser evitados"), así como los signos y síntomas relacionados con las consecuencias potenciadoras y debilitantes del estrés en los ámbitos de la salud y la vitalidad, el aprendizaje y el crecimiento, y el rendimiento y la productividad (por ejemplo, “Experimentar estrés mejora mi salud y mi vitalidad”). Los participantes calificaron los ítems en una escala de cinco puntos que va desde 0=totalmente en desacuerdo hasta 4=totalmente de acuerdo. Las puntuaciones del SMM se obtienen invirtiendo las puntuaciones de los cuatro ítems negativos (indicados por un \*) y calculando posteriormente la media de los 8 ítems. Puntuaciones elevadas en el SMM representan la visión (*mindset*) de que el estrés es potenciador. En la muestra estudiada, el alfa de Cronbach fue de 0.87.

*Referencia*

Crum AJ, Salovey P, Achor S. Rethinking stress: the role of mindsets in determining the stress response. J Pers Soc Psychol. 2013;104(4):716-33

*Preguntas preliminares (opcionales)*

¿Cuánto estrés está experimentando en su vida actualmente?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| Ninguno  |   |   | Moderado  |   |   | Extremo  |

¿Cuál es la principal fuente de estrés en su vida?

¿Cuán estresante le resulta?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| Nada estresante  |   |   | Moderadamente Estresante  |   |   | Extremadamente estresante  |

*Preguntas sobre la visión sobre el estrés (mindset)*

Por favor, califique en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes preguntas:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Totalmente en desacuerdo  | En desacuerdo  | Ni de acuerdo ni en desacuerdo  | De acuerdo  | Totalmente de acuerdo  |
| 1. Los efectos del estrés son negativos y deberían ser evitados. \* | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 2. Experimentar estrés facilita mi aprendizaje y mi crecimiento.  | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 3. Experimentar estrés agota mi salud y mi vitalidad. \* | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 4. Experimentar estrés mejora mi rendimiento y mi productividad.  | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5. Experimentar estrés inhibe mi aprendizaje y mi crecimiento. \* | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 6. Experimentar estrés mejora mi salud y mi vitalidad.  | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 7. Experimentar estrés debilita mi rendimiento y mi productividad. \* | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 8. Los efectos del estrés son positivos y deberían ser utilizados.  | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  |