

Inventario de Estrés y Sobrecarga

Este cuestionario exploratorio distingue cómo se manifiesta el estrés (desbordamiento, signos físicos, emocionales y cognitivos, dificultad para recuperarse) y qué lo alimenta (trabajo o estudios, familia y pareja, dinero, salud, obligaciones del día a día). Ayuda a identificar sobre qué conviene actuar primero y qué fuente de estrés explorar más a fondo.

Número de preguntas	25 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Stress and Overload Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Estrés

Vista previa de las 25 preguntas

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Tengo la sensación de tener demasiadas cosas que gestionar a la vez.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Noto tensión en el cuerpo (cuello, hombros, espalda, mandíbula).

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me enfado por cosas sin importancia.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me cuesta concentrarme en una sola cosa.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

En mi tiempo libre, sigo pensando en lo que tengo que hacer.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante el último mes. Cada manifestación agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16. Las cinco fuentes de estrés (trabajo o estudios, familia y pareja, dinero, salud, vida diaria e imprevistos) se evalúan cada una con una sola afirmación, puntuada de 0 a 4, al final del cuestionario.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: dentro de cada bloque, los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El resultado presenta dos bloques: primero las manifestaciones del estrés y después sus fuentes. Cruzar ambos indica sobre qué actuar primero: la fuente que más pesa o, cuando las fuentes son varias, la dificultad para recuperarse.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

MANIFESTACIONES

Desbordamiento 10 / 16

Sensación de tener demasiado que hacer y poco tiempo, carga mental, exigencias que superan lo que se puede dar.

Aspectos a explorar: el reparto de tareas y responsabilidades, lo que se podría delegar o abandonar, la forma de establecer prioridades.

Manifestaciones emocionales 8 / 16

Irritabilidad, nerviosismo, impaciencia, sensación de estar al límite o a punto de llorar.

Aspectos a explorar: las situaciones que desbordan a la persona, el efecto en las personas cercanas, los momentos de respiro.

Dificultad para recuperarse 3 / 16

Dificultad para relajarse, desconectar de las preocupaciones y disfrutar de los momentos de descanso.

Aspectos a explorar: las pausas reales, las actividades reparadoras abandonadas, la calidad del sueño, el límite entre trabajo y vida personal.

Manifestaciones cognitivas 2 / 16

Dificultades de concentración, olvidos, errores, pensamientos que dan vueltas en bucle.

Aspectos a explorar: los olvidos y errores recientes, la carga mental, los pensamientos que vuelven por la noche.

Para profundizar: Inventario de Rumiación y Preocupación.

Manifestaciones físicas 0 / 16

Tensión muscular, dolor de cabeza o de estómago, corazón acelerado, cansancio ligado al estrés.

Aspectos a explorar: las señales corporales que anuncian la sobrecarga, su evolución a lo largo de la semana, una valoración médica si los síntomas persisten.

FUENTES DE ESTRÉS

Dinero 3 / 4

Dificultades económicas, deudas, miedo a no llegar a fin de mes.

Salud 3 / 4

Enfermedad, dolor, discapacidad o pérdida de autonomía, propia o de una persona cercana.

Familia y pareja 2 / 4

Tensiones, conflictos o responsabilidades dentro de la pareja o de la familia.

Para profundizar: Inventario de Vida en Pareja.

Vida diaria e imprevistos 2 / 4

Trámites administrativos, vivienda, transporte, imprevistos que se acumulan.

Trabajo o estudios 0 / 4

Carga, exigencias, relaciones o incertidumbre ligadas al trabajo o a los estudios.

Para profundizar: Inventario de Agotamiento y Malestar Laboral.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis

Ver todos los cuestionarios

★★★★★

"La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios."

 Natalia A. - Psicóloga online