TICS

Inventario de Estrés Crónico de Trier (TICS)

El TICS (Inventario de Estrés Crónico de Trier) es un cuestionario autoaplicado que se utiliza para medir distintos aspectos del estrés crónico durante los últimos tres meses. Abarca varias áreas, como las exigencias laborales, la sobrecarga, la falta de reconocimiento y la preocupación crónica. Este instrumento se utiliza habitualmente en investigación y en la práctica clínica para evaluar la exposición prolongada al estrés, así como los riesgos para la salud mental y física.

Número de preguntas	57 preguntas
Duración estimada	15 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Trier Inventory for Chronic Stress
Población destinataria	Adultos
Autores	Peter Schulz, Matthias Schlotz (2004)
Categoría	Estrés

Vista previa de las 57 preguntas

¿Con qué frecuencia ha vivido las siguientes situaciones en los últimos 3 meses?

A veces me consumen mis preocupaciones.

Nunca | Rara vez | A veces | Con frecuencia | Siempre

¿Con qué frecuencia ha vivido las siguientes situaciones en los últimos 3 meses?

Tengo que asumir responsabilidades a las que me opongo firmemente.

Nunca | Rara vez | A veces | Con frecuencia | Siempre

¿Con qué frecuencia ha vivido las siguientes situaciones en los últimos 3 meses?

Hay situaciones en las que me cuesta mostrarme complaciente.

Nunca | Rara vez | A veces | Con frecuencia | Siempre

¿Con qué frecuencia ha vivido las siguientes situaciones en los últimos 3 meses?

Las discusiones en las que me veo envuelto/a se convierten a menudo en conflictos duraderos.

Nunca | Rara vez | A veces | Con frecuencia | Siempre

¿Con qué frecuencia ha vivido las siguientes situaciones en los últimos 3 meses?

Siento que mi rendimiento no se reconoce lo suficiente.

Nunca | Rara vez | A veces | Con frecuencia | Siempre

Corrección e interpretación

Cada ítem se valora en una escala tipo Likert de 5 puntos que va de «nunca» a «muy a menudo». Hay 9 subescalas que corresponden a distintas áreas del estrés crónico. Las puntuaciones de cada subescala pueden sumarse para obtener una puntuación global o analizarse por separado para identificar fuentes específicas de estrés crónico.