

El contenido de esta obra es una contribución del autor al repositorio digital de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por tanto el autor tiene exclusiva responsabilidad sobre el mismo y no necesariamente refleja los puntos de vista de la UASB.

Este trabajo se almacena bajo una licencia de distribución no exclusiva otorgada por el autor al repositorio, y con licencia Creative Commons – Reconocimiento de créditos-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 Ecuador



**Cuestionario “E” (EPISTRES) para estudiar el estresamiento (Dr.
Jaime Breilh)
Test estudiantes**

Jaime Breilh

CUESTIONARIO “E” (EPISTRES) para ESTUDIAR EL ESTRESAMIENTO (Dr. Jaime Breilh (I))

- **MARQUE SU RESPUESTA PARA CADA PREGUNTA CON UNA “x” EN LA COLUMNA y CASILLA QUE MEJOR DESCRIBE SU ACTUAL SITUACION.**
- **LEA BIEN LA PREGUNTA Y LUEGO CONTESTE CON LA “x” SEA EN LA COLUMNA “A”, o en la “B”, etc .**
- **NO REALICE LAS SUMAS PUES ESO EFECTUARA EL EQUIPO DE INVESTIGACION**
(Breilh, Jaime. Prueba para Tamizaje de Estresores: EPISTRES. Quito: CEAS, 1993)

PREGUNTAS	R E S P U E S T A S				NO LLENE ↓
	A	B	C	D	
	No, Nunca	Rara vez	Frecuente	Muy Frecuente	
<i>P. ESTRESANTES de ESTUDIOS y TRABAJO</i>					
01 T1. ¿Su actividad en los estudios le hace sentir desesperada(o) o le cansa mucho?					<input type="checkbox"/>
02 T2. ¿Siente un exceso de responsabilidad en sus estudios?					<input type="checkbox"/>
03 T3. ¿En sus estudios sufre maltrato, desprecio o hay conflictos que le perturban?					<input type="checkbox"/>
04 T4. ¿Se siente inestable en los estudios o le preocupa perder la carrera?					<input type="checkbox"/>
05 T5. ¿El ambiente de sus estudios le expone a ruido, frío o calor, falta de luz, gases o polvos que le molestan continuamente?					<input type="checkbox"/>
PUNTAJE SUBTOTAL ESTUDIOS y TRABAJO					NO LLENE → <input type="checkbox"/>

PREGUNTAS	R E S P U E S T A S				NO LLENE ↓
	A	B	C	D	
	No, Nunca	Rara vez	Frecuente	Muy Frecuente	
<i>P. ESTRESANTES del TRABAJO DOMESTICO</i>					
06 TD. ¿Tiene responsabilidades de trabajo doméstico que le agotan, le hacen sentir presionada(o) y constante falta de tiempo?					<input type="checkbox"/>
07 TD. ¿Le angustia verse continuamente sometida(o) a tareas domésticas monótonas y poco interesantes?					<input type="checkbox"/>
08 TD. ¿Le preocupa que no se alcanza para dedicarse adecuadamente a hermanos, hijos u otros familiares?					<input type="checkbox"/>
PUNTAJE SUBTOTAL PARA TRABAJO DOMESTICO					NO LLENE → <input type="checkbox"/>

CUESTIONARIO "E" (EPISTRES¹) para ESTUDIAR EL ESTRESAMIENTO del Dr. Jaime Breilh (II)

PREGUNTAS	R E S P U E S T A S				NO LLENE ↓
	A No, Nunca	B Rara vez	C Frecuente	D Muy Frecuente	
<i>P. ESTRESANTES del CONSUMO y AMBIENTE</i>					
09 C. ¿Padece angustias por necesidades económicas para alimentación, estudios, casa o arriendo?					<input type="checkbox"/>
10 C. ¿Se siente agobiada(o) por falta de espacio y congestionamiento en su casa?					<input type="checkbox"/>
11 C. ¿Padece de mucho frío o calor, humedad o ruido en su casa?					<input type="checkbox"/>
12 C. ¿Sufre por la imposibilidad de descansar bien, como a usted le gusta ?					<input type="checkbox"/>
13 C. ¿Padece angustia por necesidades económicas para gastos de educación o salud ?					<input type="checkbox"/>
14 C. ¿Se siente presionada(o) por problemas de transporte diario, esperas o congestión?					<input type="checkbox"/>
15 C. ¿Sufre mucha preocupación por alguna deuda?					<input type="checkbox"/>
16 E. ¿Padece por ruido excesivo alrededor de su casa, en su barrio?					<input type="checkbox"/>
17 E. ¿Teme que le asalten o le agredan en su barrio ?					<input type="checkbox"/>
PUNTAJE SUBTOTAL PARA CONSUMO y AMBIENTE				NO LLENE	<input type="checkbox"/>

PREGUNTAS	R E S P U E S T A S				NO LLENE ↓
	A No, Nunca	B Rara vez	C Frecuente	D Muy Frecuente	
<i>P. ESTRESANTES CON PERDIDA AFECTIVA,, SUFRIMIENTO MORAL o FISICO</i>					
18 O. ¿Se siente aislado(a) o extraño(a) respecto de sus vecinos o semejantes ?					<input type="checkbox"/>
19 O. ¿Se siente preocupada(o) o desmoralizada(o) por la suerte de la gente como usted?					<input type="checkbox"/>
20 RP. ¿Sufre por alguna causa amorosa o afectiva?					<input type="checkbox"/>
21 RP. ¿La afecta algún conflicto o pelea familiar?					<input type="checkbox"/>
22 RP. ¿En su casa se siente sola(o) o aislada(o)?					<input type="checkbox"/>
23 RP. ¿Experimenta mucha angustia por alguna falta o error grave cometidos?					<input type="checkbox"/>
24 RP. ¿Padece por causa de alguna amenaza personal, represión a falta de libertad?					<input type="checkbox"/>

...viene CUESTIONARIO "E" (EPISTRES²) para ESTUDIAR EL ESTRESAMIENTO Dr. Jaime Breilh (III)

¹ Breilh, Jaime. Prueba para Tamizaje de Estresores: EPISTRES. Quito: CEAS, 1993.

² Breilh, Jaime. Prueba para Tamizaje de Estresores: EPISTRES. Quito: CEAS, 1993.

PREGUNTAS	R E S P U E S T A S				NO LLENE ↓
	A	B	C	D	
	No, Nunca	Rara vez	Frecuente	Muy Frecuente	
.....viene (<i>Estresores afectivos</i>)					
25 GF. ¿Experimenta angustia por alguna enfermedad , invalidez o porque se siente vieja(o)?					<input type="checkbox"/>
26 GF. ¿Tiene preocupación intensa por algún motivo sexual, problema o defecto físico?					<input type="checkbox"/>
27 RP. ¿Sufre por alguna enfermedad o trastorno de un ser querido?					<input type="checkbox"/>
28 IS. ¿Sufre por la muerte de algún pariente o persona cercana a usted?					<input type="checkbox"/>
PUNTAJE SUBTOTAL PARA <i>SUFRIMIENTO AFECTIVO y MORAL</i>					NO LLENE → <input type="checkbox"/>
SOLO PARA MUJERES					
29 GF. ¿Se siente presionada o angustiada por embarazo o por tener que dar de lactar ?					<input type="checkbox"/>
30 GF. ¿Padece mucha tensión por causa de sus menstruaciones?					<input type="checkbox"/>
PUNTAJE SUBTOTAL PARA <i>CONDICIONES FEMENINAS</i>					NO LLENE → <input type="checkbox"/>
PUNTAJE TOTAL - Mujeres y varones en todo el cuestionario <i>SOLO HASTA LA PREGUNTA 28</i>					<input type="checkbox"/> NO LLENE
PUNTAJE TOTAL - Sólo mujeres en todo el cuestionario) <i>HASTA LA PREGUNTA 30:</i>					<input type="checkbox"/> ← NO LLENE

Guía: “Mi Forma de Estrés”

El cuestionario “E” o EPISTRES sirve para conocer el grado de estrés al que está sometida una persona, y con eso, tomar medidas oportunas para proteger su salud.

- Los hechos productores de estrés se denominan *estresores*. Muchos de los estresores se dan en el trabajo. En países como el Ecuador el hecho de que más del 50% de l personal de oficinas esté estresado depende de la organización del trabajo, de las relaciones laborales (autoritarias y conflictivas), la falta de capacidad de decisión propia y la mala planificación de las tareas. A más d e esas fuentes, las mujeres padecen estrés porque se les discrimina, se sienten subvaloradas, muchas veces acosadas, tienen que sobrellevar solas las responsabilidades domésticas, y muchas veces tienen que desempeñar en la oficina tareas “para el jefe”, para las que no fueron contratadas.
- Si el estrés no se controla y no se evitan los hechos cotidianos que lo producen, aumenta la probabilidad de tener consecuencias como: el aumento de infecciones, los trastornos llamados psicósomáticos, el sufrimiento mental, los trastornos metabólicos, e incluso algunas formas de cáncer.
- En el caso de las mujeres, se ha encontrado que el estrés afecta el buen desarrollo del embarazo y la lactancia y también altera la menstruación. Por eso, no debe permitirse que nos afecte crónicamente.

UNA VEZ QUE USTED LLENO EL CUESTIONARIO MARCANDO LA RESPUESTA CON UNA CRUZ EN UNA DE LAS CUATRO POSICIONES: A, B, C o D . PUSO UN UNO (“1”) EN LA ULTIMA COLUMNA, EN TODA PREGUNTA EN LA QUE USTED RESPONDIO CON UNA “C” O CON UNA “D”, Y CONTO LOS “1s” TOTALES DE CADA SECCION Y TOTALES, ESTA LISTO PARA EVALUAR SU CONDICION:

1. Revise el *total sobre las 28 primeras preguntas* y analice los puntajes obtenidos:
 - Si su puntaje total está **entre 0 y 4** su estrés es **leve** y no reviste mayor peligro para su salud.
 - Si su puntaje total está **entre 5 y 16** su estrés es **moderado** y ya constituye un peligro que debe controlarse.
 - Si su puntaje total está **entre 16 y 28** su estrés es **severo** y el peligro para su salud es mayor.
2. Si su puntaje es *moderado* o *severo* mire más cuidadosamente los puntajes de las secciones para conocer en qué aspecto de su vida es que se producen los problemas o si es que son varios los ámbitos de sufrimiento. En cualquier caso, reflexione sobre la forma en que los enfrentaría con cualquiera de los siguientes recursos:

RECURSOS PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS:

- Empezar un régimen constante de ejercicio físico adecuado. La gimnasia, ejercicios aeróbicos y otras formas de deporte producen relajamiento, elevan las capacidades de defensa y contrarrestan el estrés.
- Compartir con familiar cercano, amigo, pariente o colega, que sean solidarios, una reflexión sobre los modos de enfrentar las fuentes de estrés que lo afectan y mejorar los soportes o apoyos disponibles.
- Organizar actividades deportivas, culturales y de recreación con sus colegas de oficina.
- Estudiar los aspectos de la vida de la oficina que deban ser cambiados en conjunto.
- Discutir en su casa los modos de compartir las responsabilidades domésticas para que usted no cargue con demasiadas responsabilidades y tareas domésticas.

Sólo en casos extremos o si las medidas anteriores no resultan, consulte un(a) profesional para que le ayude con medidas paliativas complementarias a las anteriores.