



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Libertad y Orden



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS – TERCERA VERSIÓN

Señale con una X la casilla que indique la frecuencia con que se le han presentado los siguientes malestares en los últimos tres meses.

Malestares	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.	X			
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.			X	
3. Problemas respiratorios.		X		
4. Dolor de cabeza.				X
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.			X	
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.	X			
7. Cambios fuertes del apetito.			X	
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).	X			
9. Dificultad en las relaciones familiares.				X
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.	X			
11. Dificultad en las relaciones con otras personas.			X	
12. Sensación de aislamiento y desinterés.		X		
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.	X			
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.				X
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo.		X		
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.	X			
17. Cansancio, tedio o desgano.				X
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.	X			
19. Deseo de no asistir al trabajo.		X		
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.			X	
21. Dificultad para tomar decisiones.	X			
22. Deseo de cambiar de empleo.		X		
23. Sentimiento de soledad y miedo.				X
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.			X	
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.	X			
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.			X	
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".	X			
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.				X
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.		X		
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.	X			
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.		X		