

Escala de
Apreciación
del **Estrés**

EAE

J. L. Fernández-Seara
M. Mielgo



manual





Escalas de Apreciación del Estrés

José Luis Fernández-Seara
Manuela Mielgo Robles



MANUAL

(5.^a edición, revisada)



Madrid, 2017

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Copyright © 1992, 1996, 2001, 2006, 2017 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España.

I.S.B.N.: 978-84-16231-46-1.

Depósito legal: M-7110-2017.



Índice

Prólogo	4
Ficha técnica.....	5
1. Descripción general	7
1.1. Introducción	7
1.2. Estructura de la batería	8
1.2.1. Contenido de las escalas.....	8
1.2.2. Factores de las escalas e interpretación de las mismas.....	10
1.3. Material	10
2. Normas de aplicación	11
2.1. Instrucciones específicas.....	11
3. Normas de corrección.....	13
3.1. Obtención de puntuaciones	13
3.2. Ejemplo práctico de valoración	13
3.3. Puntuaciones máximas y mínimas obtenidas en cada escala.....	14
4. Fundamentación estadística	15
4.1. Descripción de la muestra	15
4.2. Resultados de las muestras experimentales	16
4.3. Fiabilidad	16
4.4. Validez	17
5. Interpretación de los resultados	19
Referencias bibliográficas	21
Baremos	23



Prólogo

Uno de los fenómenos de actualidad, sin duda, es el estrés. Se trata de un tema que engloba distintos aspectos: los agentes del estrés (acontecimiento estresantes), los procesos involucrados en el estrés (fisiológicos, afectivos y cognitivos) y los efectos del estrés (sintomatología asociada al estrés). Nosotros nos centraremos sobre todo en la primera consideración del estrés.

Por otro lado, son muchos los ámbitos donde el estudio del estrés ocupa un papel central: en el mundo sociolaboral, en la conducción, en la vejez, a lo largo del ciclo vital. Es precisamente en estos cuatro campos donde aplicamos nuestra investigación acerca del estrés y más concretamente acerca de los acontecimientos estresantes como generadores de estrés (LAZARUS, 1966).

Estos se refieren a estímulos, agentes, circunstancias, situaciones, factores... que amenazan nuestra vida y nuestra salud física y psíquica.

El sujeto hace una valoración de los acontecimientos estresantes, considerándolos como amenazantes, agresivos, perturbadores, etc. Pero existen diferencias individuales en la evaluación de los agentes estresantes. Por eso, el estrés es el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno. Depende de las evaluaciones cognitivas sobre sí mismo y sobre el contexto (LAZARUS, 1966).

Nosotros incluimos en cada una de las escalas tres categorías o parámetros de medida:

- ➡ Presencia o ausencia de los distintos acontecimientos estresantes.
- ➡ Valoración personal de la intensidad con que han afectado dichos acontecimientos.
- ➡ Afectación en la actualidad o en el pasado.

Los autores



Ficha técnica

Nombre: EAE. *Escalas de Apreciación del Estrés*.

Autores: José Luis Fernández-Seara y Manuela Mielgo Robles.

Aplicación: Individual y colectiva.

Ámbito de aplicación: Adultos, de 18 a 85 años.

Duración: Entre 20 y 30 minutos cada escala.

Finalidad: Se evalúa, a partir de las situaciones que potencialmente generan estrés, la incidencia y la intensidad con que afectan en la vida de cada sujeto.

Baremación: Baremos en percentiles para población general.

Materiales: Manual y ejemplar autocorregible.



1. Descripción general

Esta batería de escalas sobre el estrés ha sido diseñada con el objetivo de conocer el peso de los distintos acontecimientos en la vida de los individuos.

Cabe destacar tres objetivos:

1. Conocer el número de acontecimientos estresantes que han estado presentes en la vida del sujeto.
2. Apreciar la intensidad con que cada uno vive o ha vivido esos sucesos vitales.
3. Conocer si esos acontecimientos estresantes han dejado de afectarle o todavía le siguen afectando.

1.1. Introducción

Uno de nuestros propósitos ha sido la búsqueda de un modelo teórico que apoyase nuestra investigación empírica.

Creemos que los modelos teóricos y líneas de investigación de HOLMES y RAHE (1967) y LAZARUS (1966) nos ofrecen las directrices de nuestros trabajos y estudios aplicados.

Consideramos, pues, que a lo largo del ciclo vital se dan abundantemente actividades, desempeño de roles, vivencias de sucesos, experiencias, situaciones que desencadenan estrés, ansiedad, nerviosismo, tensión y otros síntomas en los sujetos. Pero no todos los agentes potencialmente estresantes están presentes en la vida de cada individuo, ni afectan de la misma manera. Al contrario, la respuesta al estrés es diferencial, depende de los agentes pero también de la reacción y capacidad de afrontamiento por parte del individuo.

Desde un planteamiento cognitivo el sujeto hace una valoración cognitiva de los acontecimientos estresantes y también de sí mismo frente a ellos. Aunque el suceso pueda ser relevante o vital, su respuesta puede ser adecuada si el sujeto cuenta con la estrategia de afrontamiento adecuada (estrategia de afrontamiento cognitivo, afectivo, social...).

En la vivencia del estrés, por supuesto, es fundamental el planteamiento cognitivo (de uno y del contexto), pero también lo es el afectivo-emocional de cómo se viva dicho suceso vital.

1.2. Estructura de la batería

La batería de pruebas sobre el estrés consta de cuatro escalas independientes:

EAE-G: Escala General de Estrés.

EAE-A: Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos.

EAE-S: Escala de Estrés Socio-Laboral.

EAE-C: Escala de Estrés en la Conducción.

Tienen en común el objetivo de analizar la incidencia y el peso de los distintos acontecimientos en la vida de los sujetos. Todas ellas presentan tres categorías de análisis:

- *Presencia* (SÍ) o *Ausencia* (NO) del acontecimiento estresante en la vida del sujeto.
- *Intensidad* con que se han vivido o se viven esos sucesos estresantes (0 1 2 3).
- *Vigencia* del acontecimiento estresante; si ha dejado de afectarle (P), o si todavía le afecta (A). En este parámetro se hace una consideración independiente de las situaciones que todavía afectan o que han dejado de hacerlo.

Dentro de cada escala los ítems recogen una vastagama de factores que pueden generar estrés. Hemos elegido aquellos que consideramos más relevantes y frecuentes en cada ámbito de estudio y análisis.

1.2.1. Contenido de las escalas

○ *Escala General de Estrés (EAE-G)*

Esta escala tiene como objetivo principal ver la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes que han tenido lugar a lo largo del ciclo vital de cada sujeto.

Va dirigida a la población en general abarcando edades entre los 18 y los 60 años (ambos inclusive).

Como variable de control se tienen en cuenta la edad y el sexo.

La escala consta de 53 elementos distribuidos en cuatro grandes temáticas:

- Salud.
- Relaciones humanas.
- Estilo de vida.
- Asuntos laborales y económicos.



○ *Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos (EAE-A)*

Esta escala intenta evaluar el número e intensidad de estrés vivido como respuesta a los sucesos estresantes relacionados sobre todo con la vida afectiva y sentimental.

Va dirigida a la población de personas mayores –ancianos– con edades comprendidas entre 66 y 85 años.

Como variables a analizar se han tenido en cuenta el sexo y el lugar de residencia (institucional o familiar).

Consta de 51 items agrupados en tres áreas:

- Salud y estado físico y psíquico.
- Vida psicológica (afectiva emocional...).
- Vida social y económica.

○ *Escala de Estrés Socio-Laboral (EAE-S)*

Esta escala tiene como función principal el estudio del estrés en el ámbito laboral.

Va dirigida a la población que está trabajando por cuenta ajena comprendida entre las edades de 20 a 60 años.

La escala consta de 50 enunciados distribuidos en tres ámbitos de contexto:

- Trabajo en sí mismo.
- Contexto laboral.
- Relación del sujeto con el trabajo.

Las variables a tener en cuenta en la muestra han sido la edad, nivel de estudios y categoría profesional.

○ *Escala de Estrés en la Conducción (EAE-C)*

Esta escala tiene como objetivo conocer la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes en el proceso de conducción de automóviles y la tendencia del sujeto a la ansiedad, irritación, tensión, nerviosismo, etc.

Los 35 enunciados se han distribuido en las siguientes categorías:

- Relación con factores externos (físicos, ambientales, contexto).
- Relación con uno mismo.
- Relación con otros conductores.

La población a la que se ha aplicado la escala está formada por sujetos de edades comprendidas entre 20 y 60 años.

1.2.2. Factores de las escalas e interpretación de las mismas

A partir de los aspectos estudiados en la primera fase de aplicación empírica de cada una de las escalas, los distintos análisis factoriales nos han permitido determinar el número y la naturaleza de algunos factores básicos en cada una de ellas.

1.3. Material

Aparte del presente **Manual**, común a las cuatro escalas, la prueba incluye:

- **Ejemplares** (cuatro, uno para cada escala).
- **Hoja de respuestas** común a toda la batería.
- Material auxiliar: lápiz, goma de borrar, etc.

**LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.**

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com



A la vanguardia de la evaluación psicológica

El estrés es uno de los fenómenos más importantes que se están dando en la actualidad, por ello, su estudio se extiende a varios ámbitos donde ocupa un papel fundamental: en el mundo sociolaboral, en la conducción, en la vejez y a lo largo de todo el ciclo vital. Es precisamente en estos cuatro campos donde se centra la **Escala de Apreciación del Estrés** ofreciendo cuatro escalas independientes:

- **Estrés General.**
- **Acontecimientos Estresantes en Ancianos.**
- **Estrés Socio-Laboral.**
- **Estrés en la Conducción.**

A su vez, cada una de estas escalas ofrece **3 indicadores**:

- Presencia o ausencia de los distintos acontecimientos estresantes.
- Valoración personal de la intensidad con que han afectado dichos acontecimientos.
- Afectación en la actualidad o en el pasado.



www.teaediciones.com

ISBN: 978-84-16231-46-1

